Recetas SAL Y PIMIENTA



PLATOS PRINCIPALES

Gyozas de pollo y setas

10min · 4 raciones · 349 kcal

Ingredientes

- Masa de gyozas
- 300 gr de carne picada de pollo y pavo
- 4 setas
- Col china (o col normal)
- 1 zanahoria pequeña
- Jengibre molido
- Sal y pimienta molida
- Cebollino
- 1 ajo
- Aceite de oliva
- Vinagre de arroz
- Salsa de soja

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	11 g
Hidratos	40 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Troceamos finamente la col, las setas y el cebollino, y rallamos un poco de ajo y una zanahoria
2. Añadimos un poco de jengibre molido, sal y pimienta al gusto
3. Añadimos al bol la carne picada de pollo y pavo y lo mezclamos todo muy bien con las manos
4. Añadimos un chorrito de vinagre de arroz y de salsa de soja
5. Separamos todas las obleas y ponemos agua en los bordes
6. Ponemos el relleno en el centro y cerramos la oblea con mucho cuidado
7. Hacemos pliegues para darle forma de gyoza, uno por uno
8. Cuando estén todas cerradas, añadimos un poco de aceite en una sartén y las pasamos una por una para que se doren un par de minutos
9. Añadimos un vaso de agua y tapamos para que se hagan al vapor unos 4 o 5 minutos

RECOMENDACIONES

La masa de gyozas se compró en un supermercado asiático; también se encuentra en El Corte Inglés, y si no, se puede usar masa de oblea para empanadillas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta