

# Croccanti involtini primavera con ripieno di frutti di mare

Valori nutrizionali (per porzione):  
**1370 kJ / 327 kcal**

Grassi: **9,5 g** Proteine: **18 g**  
Carboidrati: **42,4 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

**1** spicchio d'aglio  
**5 g** di zenzero  
**200 g** di cavolo bianco  
**0,3** cipollotto  
**1 pizzico** di sale  
**100 g** di petto di pollo  
**1 pizzico** di pepe  
**50 g** di seppia  
**50 g** di gamberetti puliti  
**50 g** di salmone  
**0,5** Salsa di Soia a  
**cucchiaino** Fermentazione Naturale  
Kikkoman  
**24 pezzo** piadine per calzoni Gyoza  
**0,3** di cucchiaino di olio di  
**cucchiaino** sesamo  
**2 cucchiaini** di olio vegetale  
**Per la salsa dip:**  
**50 ml** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman  
**2** di aceto  
**0,5** di olio di sesamo  
**cucchiaino**  
pasta di peperoncino  
I nostri Japas sono  
progettati come tapas in  
stile giapponese. Basta  
raddoppiare la quantità  
di ogni ingrediente e si  
può servire il fingerfood  
come piatto principale.

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

tritare finemente aglio, zenzero e cavolo bianco. Spolverare con sale e strizzare l'acqua in eccesso servendosi di un panno di cotone. Tritare il petto di pollo a pezzi di 4 mm, aggiungerlo e mescolare per bene.

### Passaggio 2

Spellare calamaro, gamberetti e salmone, pulire e tritare grossolanamente. Aggiungere in una ciotola e mescolare con la salsa di soia a fermentazione naturale Kikkoman.

### Passaggio 3

Lasciar marinare in frigo per buoni 10-15 minuti. Mescolare poi i frutti di mare con il pollo e il cavolo bianco.

### Passaggio 4

Inserire un cucchiaino di ripieno longitudinalmente sulla Gyoza e formare un cilindro chiuso. L'involentino si mantiene meglio se si spennellano prima le estremità di chiusura con un po' d'acqua.

### Passaggio 5

Soffriggere gli involtini in padella nella miscela di olio fino a doratura. Servire caldi, accompagnati da salsa dip e insalata croccante a piacere.