

Gyoza vegetariani

Tempo totale **25 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

30 Porzioni

- 1** confezione da 30 sfoglie di gyoza pronte
- 30 g** di riso (circa 80 g quando è cotto)
- 30 g** di melanzane
- 6** funghi shiitake
- 0,5** cipolla piccola
- 1** spicchio d'aglio
- 5 g** di zenzero
- 200 g** di cavolo a punta (o cinese)
- 30 g** di carote
- 2** cipollotti
- 1 cucchiaino** di olio di sesamo
- 1 cucchiaino** di brodo vegetale
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** di zucchero
- 1 cucchiaino** di amido di mais

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Inizia a preparare il ripieno dei gyoza cuocendo il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e lascialo raffreddare.

Passaggio 2

Lava e pulisci la melanzana e i funghi, quindi tagliali a piccoli cubetti.

Passaggio 3

Sbuccia la cipolla, l'aglio e lo zenzero.

Passaggio 4

Lava e pulisci il cavolo e i cipollotti. Lava e pela le carote. Taglia a dadini finissimi la cipolla, l'aglio, lo zenzero, il cavolo, le carote e i cipollotti.

Passaggio 5

Scalda l'olio in una padella e fai saltare leggermente le verdure nell'ordine seguente: aglio, zenzero, carote, cipolla, melanzana, funghi shiitake, cipollotti e cavolo. Trasferisci le verdure in un piatto e lascia raffreddare.

Passaggio 6

Metti le verdure, il riso e gli altri ingredienti rimanenti in una ciotola e mescola bene.

Passaggio 7

Disponi le 30 sfoglie per gyoza sul piano di lavoro.

Metti circa 15 g di ripieno al centro di ogni sfoglia. Inumidisci leggermente metà del bordo di ogni sfoglia con un po' d'acqua, aiutandoti con la punta delle dita. Chiudi la sfoglia sopra il ripieno e premi i bordi con cura per creare l'effetto pieghettato tipico dei gyoza.

Passaggio 8

Fodera un cestello per cottura a vapore con carta da forno (o con foglie di cavolo). Sistema i gyoza lasciando circa 0,5 cm di distanza tra l'uno e l'altro e cuoci a vapore a fuoco alto per 7-8 minuti. Servi con salse per intingere; puoi trovare alcune idee per le salse qui.