

GYOZAS



| Media



| 50 min.



| 4 raciones



| 1,50 €/ración

INGREDIENTES

- 200 g carne pollo picada
- 1 dientes de ajo
- 1/2 cebolla tierna
- 10 tallos de cebollino
- 2 zanahoria
- 200 g col
- 2 c.s. aceite de sésamo
- 16 obleas para gyozas
- Salsa de soja
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cortar la col muy fina y dejala con un poco de sal envuelta con un trapo unos 15 minutos para que suelte un poco de agua.
2. Poner en un cuenco la carne de pollo picada.
3. Rallar la zanahoria, la cebolla y el ajo. Añadir al cuenco.
4. Picar el cebollino, agregar.
5. Añadir la col al cuenco.
6. Sazonar y agregar el aceite de sésamo.
7. Mezclar todo bien hasta que quede una masa homogénea.
8. Poner una cucharada de la mezcla en el centro de la oblea. Humedecer con agua los bordes de la oblea. Doblar por la mitad. Sellar en el centro y hacer 3 pliegues en cada lado, desde la punta hacia el centro.
9. Calentar un poco de aceite en una sartén, colocar las gyozas para que se doren por debajo.

10. Añadir unos 100 ml de agua a la sartén. Tapar y dejar que se cocinen al vapor unos 10 minutos hasta que se evapore el agua.
11. Quedarán crujientes por debajo y cocidas por arriba.
12. Servir con un cuenco de salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	353 Kcal	39,4 g	5,85 g	13,4 g	4,4 g	16,8 g	3,8 g	1,8 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Haz más cantidad de gyozas, en función del relleno que te salga y congela las que no vayas a comer.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes hacerlas completamente al vapor utilizando el accesorio destinado para eso.