

Спринг-роллы с морепродуктами

Пищевая ценность (на порцию):
1370 кДж / 327 ккал

Жиры: **9,5 г** Белки: **18 г**
Углеводы: **42,4 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

1	зубчик чеснока
5 г	имбиря
200 г	белокочанной капусты
0,3	стебля лука-батуна
	соль и перец по вкусу
100 г	куриной грудки
50 г	кальмаров
50 г	очищенных креветок
50 г	лосося
0,5 ч. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
24	готового теста для кусочка/шт.пельменей гёдза
0,3 ч. л.	кунжутного масла
2 ст. л.	растительного масла
Для соуса:	
50 мл	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
2	уксуса
0,5 ч. л.	кунжутного масла
	паста чили
	Наши джапы разработаны как японские тапас. Просто удвойте количество каждого ингредиента, и вы можете подавать пищу пальцем в качестве основного блюда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Чеснок, имбирь и белокочанную капусту мелко измельчить. Посолить, помять и отжать выделившийся сок, воспользовавшись хлопчатобумажным полотенцем. Куриную грудку измельчить в мясорубке с решеткой диаметром 4 мм, хорошо вымешать.

Шаг 2

С кальмаров снять пленку, креветки и лосось очистить и крупно измельчить. Положить все в миску и смешать с натурально сваренным соевым соусом Kikkoman.

Шаг 3

Мариновать 10–15 минут в холодильнике. Затем смешать морепродукты с курицей и белокочанной капустой.

Шаг 4

Выложить столовую ложку начинки поперек каждого кружка теста для пельменей гёдза, затем свернуть блинчиком цилиндрической формы. Для лучшего слипания можно смочить водой края теста.

Шаг 5

Блинчики обжарить до хрустящей золотистой корочки на сковороде в большом количестве растительного масла. Подать на стол горячим

соусом и листьями салата.