Chińskie pierożki dim sum

Te chińskie pierożki, znane także jako shao may lub shiu may, mają farsz z kurczaka, który jest lżejszy niż tradycyjny farsz z wieprzowiny. Można użyć gotowego ciasta won ton lub przygotować je samemu. Pierożki dim sum stanowią smaczną przystawkę do wielodaniowego posiłku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

200 g kasztanów wodnych z puszki, pokrojonych
4 cebulki dymki, cienko pokrojone
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżka ciemnego sosu sojowego
1 łyżka oleju sezamowego
340 g mielonego mięsa z kurczaka
1 łyżeczka cukru pudru
1 łyżka świeżego imbiru, posiekanego
5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
30 g grzybów shiitake, pokrojonych
1 łyżka mąki kukurydzianej i jeszcze trochę do posypania

50 płatków ciasta do pierożków won ton
150 g jarmużu, boćwiny lub innych warzyw liściastych
sól, pieprz kajeński

Sos
sos hoisin, pokrojona cebulka dymka,
posiekana świeża kolendra, sos sojowy,
olej sezamowy

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmieszać kasztany wodne, dymkę, kolendrę, sos sojowy i olej sezamowy. Dodać mielone mięso, cukier, czosnek, imbir i grzyby shiitake. Wsypać mąkę kukurydzianą z solą i pieprzem kajeńskim i dobrze wymieszać.

2) Posypać talerz mąką kukurydzianą. Na środek każdego płatka won ton kłaść łyżeczkę nadzienia. Zwilżyć lekko ciasto wokół nadzienia. Zebrać brzegi ciasta, formując „sakiewki” z falbankowymi brzegami. Gotowe pierożki kłaść na talerz posypany mąką.

3) Do garnka do gotowania na parze włożyć jarmuż, boćwinę lub inne warzywa liściaste. Na warzywach kłaść pierożki i gotować na parze 8–10 minut. Podawać gorące, z oddzielnie podanymi w miseczkach składnikami sosu, aby każdy mógł skomponować własny sos.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 150 kcal, 14 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 13 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock