Chrupiące wontony

Ta przekąska zrobi furorę na przyjęciu, a jest niskokaloryczna i łatwa w przygotowaniu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g mielonej wieprzowiny
225 g chudego mielonego mięsa indyka
1 mała cebula, posiekana
225 g kasztanów wodnych z puszki, osączonych i drobno posiekanych
1/3 szklanki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
1 jajko
1 i 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
340 g ciasta wonton
Olej w spreju
Sos słodko-kwaśny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić na dużą patelnię cebulę, dodać mięso wieprzowe oraz indycze i smażyć, aż przestanie być różowe. Odlać wytopiony tłuszcz, jeśli będzie go zbyt dużo. Przełożyć mięso do sporej miski. Dodać kasztany wodne, sos sojowy, jajko i imbir. Wymieszać.

2) Ułożyć arkusz ciasta wonton na blacie jednym z rogów do siebie (pozostałe arkusze przechowywać pod wilgotnym papierowym ręcznikiem do czasu, aż będą potrzebne). Nałożyć 2 czubate łyżeczki nadzienia na środek ciasta. Zagiąć na nie najpierw dolny róg arkusza, a następnie dwa pozostałe i zwinąć roladkę. Zwilżyć górny róg ciasta wodą, założyć na rulonik i docisnąć. Tak samo przygotować pozostałe wontony.

3) Rozłożyć ruloniki na blachach do pieczenia natłuszczonych olejem w spreju. Spryskać niewielką ilością oleju.

4) Piec wontony 10–12 minut w temperaturze 200ºC, aż się przyrumienią. W połowie czasu pieczenia odwrócić na drugą stronę. Podawać na ciepło z sosem słodko-kwaśnym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 wonton (bez sosu) zawiera: 38 kcal, 1 g tłuszczów (śladowe ilości NKT), 5 mg cholesterolu, 103 mg sodu, 5 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock