

Pierozki z krewetkami

Delikatna przekąska dla wszystkich wielbicieli krewetek. Upieczone na złoty kolor są soczyste w środku i chrupiące na zewnątrz.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

48 pierożków

SKŁADNIKI:

450 g gotowanych krewetek, bez skorupki
200 g serka śmietankowego
125 g chudego sera mozzarella, tartego
100 g kapusty, drobno poszatkowanej
3 cebule dymki, drobno posiekane
1 marchewka, tarta
1 łyżka sosu sojowego
2 ząbki czosnku, posiekane
48 płatków ciasta wonton
2 łyżki mąki
3 łyżki wody

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Pokroić krewetki. Starannie utrzeć w misce serek śmietankowy, dodać ser mozzarella, kapustę, cebulę, marchew, sos sojowy, czosnek, krewetki i wymieszać.
- 2) Ułożyć po 1 łyżce nadzienia na każdym płaciek wonton.
- 3) Rozrobić mąkę z wodą, posmarować krawędzie płatków. Zebrać razem rogi i posklejać pierożki, tak aby miały formę sakiewek.
- 4) Lekko spryskać pierożki olejem w aerozolu. Ułożyć na blasze, również spryskanej olejem w aerozolu. Piec 15–18 minut w temperaturze 200°C, aż przyrumienią się na złocisty kolor. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 pierożki zawierają: 153 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 70 mg cholesterolu, 317 mg sodu, 16 g węglowodanów, 1 g błonnika, 11 g białka