Pierożki z nadzieniem z kurczaka

Przygotowanie tej potrawy będzie łatwiejsze, gdy użyjemy gotowego ciasta wonton, ale możemy je też zrobić samodzielnie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

24 pierożki

SKŁADNIKI:

250 g mielonego mięsa kurczaka
1 cebula dymka, cienko pokrojona
45 g kasztanów wodnych z puszki, posiekanych
3 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1/2 łyżeczki mielonego imbiru
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki świeżo zmielonego
czarnego pieprzu
24 kwadratowe płatki ciasta wonton

SOS SEZAMOWY

60 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżeczki octu ryżowego
1/2 łyżeczki cukru
1 cebula dymka, cienko pokrojona

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski mielone mięso kurczaka, wrzucić dymkę, kasztany wodne, kolendrę, dodać sos sojowy, imbir, sól i pieprz, następnie dokładnie wymieszać.

2) Przechowywać ciasto wonton pod wilgotną ściereczką. Wyjmować spod niej płatki tuż przed użyciem. Ułożyć kwadracik ciasta rogiem do siebie. Nałożyć pełną łyżeczkę nadzienia na dolną połowę ciasta. Zwilżyć dwa przylegające do siebie brzegi płatka pędzelkiem. Złożyć płatek, tak aby powstał pierożek wypełniony nadzieniem. Docisnąć brzegi pierożka. W taki sam sposób przygotować resztę pierożków.

3) Przygotować sos sezamowy: wymieszać w małej misce sos sojowy z olejem sezamowym, octem ryżowym, cukrem i cebulą dymką.

4) Wlać wodę do dużego garnka, doprowadzić do wrzenia. Gotować pierożki porcjami 4 minuty, aż wypłyną na powierzchnię, a nadzienie będzie twarde w dotyku. Odcedzić.

5) Podawać na ciepło, z sosem sezamowym do zamaczania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 pierożek: 45 kcal, 3 g białka, 2 g tłuszczów (w tym <1 g NKT), 4 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 200 mg sodu, <1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock