Ravioli z owocami morza

Jeśli nie przepadasz za krewetkami można użyć też mielonego mięsa kurczaka lub wieprzowiny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g surowych krewetek, bez czarnej żyłki
4 kasztany wodne z puszki
2 cebulki dymki
250 ml sosu sojowego sezamowo-imbirowego
20 arkuszy ciasta na pierożki won ton

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w dużym rondlu wodę, zmniejszyć ogień i przykryć.

2) Pokroić drobno krewetki, kasztany wodne, a dymkę w cienkie paseczki. Połowę tej mieszaniny przełożyć do robota kuchennego i zmielić tak, żeby masa dobrze się połączyła. Przełożyć do miski, dodać resztę krewetek, kasztanów wodnych, dymki oraz 2

łyżki sosu sojowego.

3) Rozłożyć połowę ciasta na won ton na blacie, a drugą połowę przykryć wilgotną ściereczką. Nałożyć łyżkę nadzienia na płatek ciasta. Lekko posmarować brzegi wodą i skleić. Delikatnie przycisnąć ciasto do nadzienia, żeby ze środka uszło jak najwięcej powietrza, a następnie docisnąć i skleić brzegi pierożka. Powtórzyć z kolejnymi pierożkami, aż nadzienie się wyczerpie.

4) Włożyć pierożki do lekko wrzącej wody – jeśli będzie się gotowała zbyt mocno, pierożki mogą się rozpaść. Gotować 4–5 minut lub do chwili, gdy wypłyną na powierzchnię.

5) Odsączyć pierożki i podawać od razu z resztą sosu sojowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 288 kcal, 25 g białka, 1 g tłuszczów (<1 g NKT), 40 g węglowodanów (2 g cukrów), 2 g błonnika, 4587 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock