

Deniz Mahsullü Çıtır Çin Böreği

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.370 kJ / 327 kcal

Yağ: **9,5 gr** Protein: **18 gr**
Karbonhidrat: **42,4 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

1	diş sarımsak
5 gr	zencefil
200 gr	beyaz lahana
0,3	taze yeşil soğan
1 tutam	tuz
100 gr	tavukgöğsü
1 tutam	kara biber
50 gr	mürekkep balığı
50 gr	temizlenmiş karides
50 gr	somon
0,5 tatlı	<u>Kikkoman Doğal Olarak</u>
kaşığı	<u>Fermente Soya Sosu</u>
24 parça /	Gyoza bohçaları için adet
tane	gyoza yufkası
0,3 tatlı	susam yağı
kaşığı	
2 yemek	bitkisel yağ
kaşığı	
Dip sos için:	
50 ml	<u>Kikkoman Doğal Olarak</u>
	<u>Fermente Soya Sosu</u>
2	sirke
0,5 tatlı	susam yağı
kaşığı	

Çili macunu
Japonlarımız Japon tapas olarak tasarlanmıştır. Her bir malzemenin miktarını iki katına çıkartın ve ana yemek olarak parmak yiyeceğine servis yapabilirsiniz.

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Sarımsak, zencefil ve lahana çok ince doğranır. Üzerine tuz serpilir ve fazla suyu bir pamuklu bez yardımıyla sıkılır. Tavuk göğsü 4 mm'ye kadar kıyılır ve ilave edilir, iyice karıştırılır.

Adım 2

Mürekkep balığı soyulur, karides ve somon temizlenir ve irice doğranır. Bir kabın içine alınır ve Kikkoman doğal fermente soya sosu ile karıştırılır.

Adım 3

10-15 dakika buzdolabında marine edilir. Daha sonra deniz mahsulleri, tavuk ve lahana ile karıştırılır.

Adım 4

Karışımdan bir yemek kaşığı, Gyoza yufkasının üzerine boylamasına yerleştirilir ve kapalı bir silindir şekli verilir. Rulonun kapatma uçlarına önceden su sürülürse daha iyi tutar.

Adım 5

Rulolar, tavada yağda çıtır çıtır olup altın sarısı renk alana kadar kızartılır. Dip sos ve tercihe bağlı taptaze salata ile sıcak olarak servis edilir.