

Shumai Tarifi

toplam süre **45 dak.** **45 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1588 kJ / 379 kcal

Yağ: **13,6 gr** Protein: **20,4 gr**
Karbonhidrat: **41,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- 1** paket Shumai hamuru (hazır gıda olarak)
- İç malzeme için:**
- 200 gr** soğan
- 5** shiitake mantarı (veya kahverengi mantar)
- 1** küçük parça zencefil (yakl. 1 cm)
- 600 gr** tavuk göğsü filetosu (yaklaşık 1 cm'den biraz daha ince dilimler)
- 2 tatlı kaşığı** şeker
- 2 tatlı kaşığı** et suyu granülü (toz)
- 3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- 1** taze yumurta
- 1,5 yemek kaşığı** susam yağı
- 1,5 yemek kaşığı** sake (veya beyaz şarap)
- 4 yemek kaşığı** patates nişastası
- 2 yemek kaşığı** donmuş bezelye
- Dip sos için:**
- Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- Hardal

HAZIRLANIŞ

Adım 1

İç malzeme için soğanlar soyulup doğranır. Shiitake mantarlarının sapı kesilir ve mantarlar irice doğranır. Zencefil soyulur ve rendelenir. Tavuk eti kurulanır, küçük parçalar halinde kesilir ve bir kesme tahtası üzerine yayılır. Etin iyice ezilmesi için bir mutfak bıçağının arkasıyla "güzelce kıyılır".

Adım 2

"Kıyılmış" et geniş bir kâseye alınır. Shiitake mantarları, zencefil, şeker, et suyu, soya sosu, yumurta, susam yağı ve sake eklenip hepsi elle güzelce yoğrulur.

Adım 3

Doğranmış soğan ve patates nişastası (bezelye için biraz patates nişastası ayrılmalı) başka bir kaptaki karıştırılır. Et karışımına eklenir ve iyice karıştırılır.

Adım 4

Hamur parçaları tezgâha yayılır ve her parçaya yaklaşık 30 g içlik et malzeme koyulur. İçinde dolgu olan hamura çiçek şekli verilir. Shumai'nin dik durabilmesi için alt kısmı biraz düzleştirilir.

Adım 5

Dondurulmuş bezelyenin üzerine bir kenara ayırdığınız patates unu serpilir ve her shumai'nin üzerine 1 bezelye yerleştirilir. Shumai, aralarında yeterli boşluk olacak şekilde bir buharda pişirme

tenceresine koyulur ve yaklaşık 8 dakika boyunca yüksek ateşte buharla pişirilir. Shumai, soya sosu ve hardalla servis edilir.