

Rouleaux de printemps croustillants farcis aux fruits de mer

Données nutritionnelles (par portion):
1370 kJ / 327 kcal

Matières grasses: **9,5 g** Protéines: **18 g**
Glucides: **42,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1 gousse d'ail
5 g de gingembre
200 g de chou blanc
0,3 d'oignon de printemps
1 pincée de sel
100 g de blanc de poulet
1 pincée de poivre
50 g de calamar
50 g de crevettes décortiquées
50 g de saumon
0,5 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
24 pièce de pâte pour raviolis gyoza
0,3 càc d'huile de sésame
2 càc d'huile végétale
Pour la sauce dip :
50 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 de vinaigre
0,5 càc d'huile de sésame
pâte de piment
Nos Japas sont conçus comme des tapas de style japonais. Il suffit de doubler la quantité de chaque ingrédient et vous pouvez servir le fingerfood comme plat principal.

PRÉPARATION

Étape 1

Hacher très finement l'ail, le gingembre et le chou blanc. Saler et extraire l'excédent d'eau à l'aide d'un linge en coton. Passer le blanc de poulet au hachoir (perforations de 4 mm), l'incorporer et bien mélanger.

Étape 2

Retirer la peau du calamar, nettoyer les crevettes et le saumon et hacher grossièrement. Verser dans un saladier et mélanger avec la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman.

Étape 3

Faire mariner le tout 10-15 minutes au réfrigérateur. Mélanger ensuite les fruits de mer avec le poulet et le chou blanc.

Étape 4

Disposer une cuillerée de farce dans le sens de la longueur sur chaque rectangle de pâte à gyoza et former un cylindre bien fermé. Le rouleau tient mieux si l'on humecte d'abord les extrémités avec de l'eau.

Étape 5

Faire frire les rouleaux dans une poêle avec le mélange d'huiles jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servir très chaud, avec la sauce dip et une salade croquante de son choix.

