

# Chrupiące sajgonki z nadzieniem z owoców morza

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1370 kJ / 327 kcal**

Tłuszcz: **9,5 g** Białko: **18 g**  
Węglowodany: **42,4 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>1</b>	ząbek Czosnek
<b>5 g</b>	Imbir
<b>200 g</b>	Kapusta
<b>0,3</b>	Cebula dymka
<b>1 szczypta</b>	Sól
<b>100 g</b>	Pierś kurczaka
<b>1 szczypta</b>	Pieprz
<b>50 g</b>	Kalmar
<b>50 g</b>	Obrane krewetki
<b>50 g</b>	Łosoś
<b>0,5 łyżeczka</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
<b>24 kawałki</b>	Ciasto na pierożki gyōza
<b>0,3 łyżeczka</b>	Olej sezamowy
<b>2 łyżki</b>	Olej roślinny
<b>Na sos - dip:</b>	
<b>50 ml</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
<b>2</b>	Ocet
<b>0,5 łyżeczka</b>	Olej sezamowy
	Pasta chili odrobina
	Nasze Japaski zostały zaprojektowane jako tapas w stylu japońskim. Wystarczy podwoić ilość każdego składnika i można podawać owoce palcowe jako danie główne.

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Bardzo drobno posiekaj czosnek, imbir, kapustę i pora. Posyp solą i wyciśnij nadmiar wody np. w ściereczkę.

### Krok 2

Posiekaj drobno lub zmiel pierś kurczaka, dodaj do warzyw i dokładnie wymieszaj z przyprawami.

### Krok 3

Oczyść kalmara, krewetki i łososia i pokrój na kawałeczki. Przełóż do miski i skrop Kikkoman Naturalnie Warzonym Sosem Sojowym, wymieszaj. Zostaw w lodówce na 10-15 minut. Następnie dodaj do nadzienia z warzyw i kurczaka i wymieszaj wszystkie składniki.

### Krok 4

Wykładaj nadzienie łyżką na ciasto do pierożków gyōza i formuj cienkie wałeczki pośrodku, następnie składaj ciasto i formuj ciasne ruloniki (ciasto będzie się lepiej sklejać, jeśli zwilżysz jego brzegi wodą). Rozgrzej w garnku olej do smażenia i smaż sajgonki, aż się zarumienią i będą chrupiące (3-4 min). Podawaj z sosem - dipem i wybraną sałatką.