

Shumai recept

totale tijd **45 min.** 45 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
1588 kJ / 379 kcal

Vetten: **13,6 g** Eiwitten: **20,4 g**
Koolhydraten: **41,6 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

1 pakje shumai-deeg (kant-en-klaar verkrijgbaar)

Voor de vulling:

200 g uien

5 shiitake paddenstoelen (of bruine champignons)

1 stukje gember (ca. 1 cm)

600 g varkensschouder (plakken iets dunner dan ca. 1 cm) (alternatief: kipfilet)

2 theelepels suiker

2 theelepels vleesbouillon (poeder)

3 eetlepels Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

1 vers ei

1,5 sesamolie

eetlepels

1,5 sake (of witte wijn)

eetlepels

4 eetlepels aardappelzetmeel

2 eetlepels diepvrieserwten

Voor de dip:

Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
mosterd

VOORBEREIDING

Stap 1

Voor de vulling: pel en snipper de uien. Snij bij de shiitake paddenstoelen het steeltje af en hak de hoeden grof. Schil en rasp de gember. Dep het varkensvlees droog, snijd het in kleine stukjes en verdeel deze op een snijplank. 'Hak' het vlees met de achterkant van een keukenmes om het fijn te pletten.

Stap 2

Doe het 'geplette' vlees in een grote kom. Voeg de shiitake paddenstoelen, gember, suiker, vleesbouillon, sojasaus, ei, sesamolie en sake toe en kneed alles goed met de hand.

Stap 3

Meng de gesnipperde uien en het aardappelzetmeel goed in een andere kom (houd een beetje aardappelzetmeel apart voor de erwten). Voeg dit toe aan het vleesmengsel en meng het goed.

Stap 4

Spread de stukken deeg uit op een werkblad en leg op elk vel ca. 30 g vleesvulling. Vorm het deeg met de vulling tot een bloem. Druk daarbij de onderkant een beetje plat zodat de shumai rechtop kunnen staan.

Stap 5

Bestrooi de bevroren erwten met het apart gehouden aardappelzetmeel en leg op elke shumai 1 erwt. Leg de shumai met voldoende onderlinge ruimte in een stoommandje en stoom ze ca. 8 minuten op hoog vuur. Serveer de shumai met sojasaus en mosterd.