KIKKOMAN

Vegetarische dumplings met zoete aardappelen

totale tijd **37 min.** **30 min.** voorbereidingstijd **7 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
4.418 kJ / 1.056 kcal

Vetten: **48 g** Eiwitten: **26 g**
Koolhydraten: **131 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Knoedels:

200 g	tarwebloem
0,33 tl	zout
1	eidooier
15 g	gesmolten boter
100 ml	heet water

Vulling:

180 g	rode ui
3 el	koolzaadolie
2 tl	honing
3 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
350 g	gekookte en gepureerde zoete aardappelen
100 g	fetakaas, verkruimeld
1	teentje knoflook, geperst
0,5 tl	versgemalen zwarte peper
0,5 tl	gedroogde marjolein
0,5 tl	gedroogde tijm
20 g	Daarnaast:

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g tarwebloem - **0,33 tl** zout - **1** eidooier - **15 g** gesmolten boter - **100 ml** heet water
Doe de bloem in een kom, voeg het zout, de eidooier, de gesmolten boter en het hete water toe. Meng met een vork en kneed vervolgens tot het deeg glad en elastisch is. Dek de kom af met een doek en laat rusten terwijl u de vulling bereidt.

Stap 2

180 g rode ui - **3 el** koolzaadolie - **2 tl** honing - **3 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **350 g** gekookte en gepureerde zoete aardappelen - **100 g** fetakaas, verkruimeld - **1** teentje knoflook, geperst - **0,5 tl** versgemalen zwarte peper - **0,5 tl** gedroogde marjolein - **0,5 tl** gedroogde tijm
Snijd de ui in blokjes en fruit deze in de verwarmde olie tot hij glazig is. Voeg de honing en 1½ el Kikkoman Sojasaus Minder Zout toe en bak tot de ui gekarameliseerd is. Voeg de helft van het mengsel toe aan de zoete aardappelen, voeg vervolgens de feta, knoflook, peper, marjolein, tijm en de resterende 1½ el Kikkoman Sojasaus Minder Zout toe. Meng goed.

Stap 3

1 tl zout
Rol het deeg uit en steek met een glas cirkels uit. Schep een lepel vulling in het midden, vouw het deeg dubbel tot een halve maan en druk de randen goed aan. Kook de dumplings 4 minuten in gezouten water nadat ze naar de oppervlakte zijn gekomen.

Stap 4

20 g walnoten

Rooster de walnoten in een droge pan, laat ze afkoelen en hak ze fijn. Serveer de gekookte dumplings met het apart gehouden uienmengsel uit stap 2 en bestrooi ze met de walnoten.