

Gyozas végétariens au chou chinois



🍴 15 portions · ⌚ prep. 45m · 🍳 cuisson 15m

🌾 gluten 🍲 soja 🌱 sésame

Gyozas végétariens au tofu, chou chinois et carotte. Simples et rapides avec des disques de pâte du commerce.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ carotte	1	☐ huile de sésame	1 cuil. café
☐ chou chinois	50 g	☐ sucre	1/2 cuil. café
☐ cébette	1	☐ sel	
☐ ail	1 gousse	☐ poivre	
☐ tofu	100 g	☐ disque de pâte à gyoza	15
☐ sauce soja	1 cuil. soupe		

PRÉPARATION

1. Peler et émincer finement la *carotte*, le *chou chinois*, la *cébette* et l'*ail*.
2. Essorer le *tofu* dans un torchon propre puis l'écraser à la fourchette dans un grand bol. Ajouter les légumes, la *sauce soja*, l'*huile de sésame*, le *sucré*, du *sel* et du *poivre*. Bien mélanger pour obtenir une farce homogène.
3. Déposer une cuillère à café de farce au centre de chaque *disque de pâte à gyoza*. Refermer en formant des plis.
4. Faire revenir les gyozas dans une *poêle* bien chaude avec un peu d'huile de sésame pendant 3-4 minutes. Ajouter un fond d'eau, couvrir et poursuivre la cuisson 8-10 minutes.
5. Déguster encore chaud.