

Dumplings Gyoza

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Gevulde dumplings. Dumplings worden ook wel gyoza's genoemd in de Chinese keuken. Het is een heerlijk gestoomd deegpasteitje met een vulling van groente en garnalen. Met een heerlijk sausje maak je dit helemaal af! Tip! Vul het lekker met wat jij lekker vindt, dit mag met kip of gehakt zijn of kies je liever voor een vegan vulling.

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 45 STUKS (5 PERSONEN)

MAAK TIJD: 90 MINUTEN

Benodigdheden:

- Voor de vulling
- 225 gram fijne nasigroente
- 1 eetlepel olie
- 300 gram gamba's of garnalen
- Kruiden: 1 theelepel knoflookkruidenmix, 1 theelepel chilivlokken, 1/2 theelepel zwarte peper, 1 theelepel knoflookzout, 1 theelp paprikapoeder, 1 theelp gemberpoeder, 1 theelepel kerriepoeder, 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel zout
- 1 eetlepel maizena/maiszetmeel
- Voor het deeg
- 160 gram witte rijstmeel
- 75 gram tapiocameel
- 2 theelepels xantaangom (kun je niet weglaten)
- 2 theelepels psylliumvezel poeder (3 gram)
- 1/2 theelepel zout
- 180-190 gram goed heet water

- 2 theelepels zonnebloemolie
- saus
- 4 eetlepels neutrale olie, 1 eetlepel sesamolie, eventueel scheutje sojasaus
- 1 lente ui of meer en 1 eetlepel sesamzaad
- 1 eetlp peterselie, 1 dessertlp sambal, 1 dessertlp chilisaus, 1 dessertlp knoflookpoeder (mag ook verse knoflook zijn), 1 dessertlepel gemberpoeder (mag ook vers)

Bereidingswijze:

1. Was de garnalen en kruid het met de bovenstaande kruiden. Snijd/hak vervolgens in hele kleine stukjes (dit mag ook omgekeerd, dus eerst snijden en dan marineren)
2. Roerbak de groente samen met de eetlepel olie tot al het vocht van de groente weg is.
3. Voeg dan de stukjes garnalen toe en roerbak de tot het gaar is.
4. Voeg de maizena toe en roerbak goed door. De maizena neemt het resterende vocht op. Proef het zout en voeg eventueel wat toe.
5. Laat de vulling goed afkoelen.
6. Maak ondertussen het deeg klaar.
7. Meng de droge ingredienten samen en voeg goed warm water toe en de olie. Kneed tot een soepel deeg. Verdeel in 3 bollen en bewaar in een plastic zak.
8. Rol per keer 1 bol uit op een werkvlak bestrooid met wat rijstmeel. Steek cirkels uit en leg er een theelepel vulling op. Ruim het resterende deeg meteen op en knijp het samen tot een bolletje. Leg het weg in een zakje, anders droogt het uit. Dit doe je steeds tot je een groot bolletje deeg hebt wat je vervolgens weer uit kunt rollen.
9. Vouw zoals het hoort bij dumplings. Video's kun je op mijn tijdlijn vinden of op youtube. Wil je het makkelijk doen dan maak je de rand aan de ene kant nat met water en vouw je het gewoon dicht zonder de vouwtjes in het deeg.
10. Leg de dumplings op een dienblad die je bestrooid hebt met maizena.
11. Aan het einde kan het resterende deeg wat droog zijn, voeg dan wat druppels water in het zakje en knijp het deeg in het zakje wat samen zodat het deeg weer wat soepel is. Op deze manier kan je het verder verwerken en hoeft je geen deeg weg te gooien.
12. Wanneer de dumplings allemaal gevouwen zijn kun je ze klaar maken.
13. Doe een laagje zonnebloemolie in een grote koekenpan en laat dit heet worden. Bak de dumplings mooi goudbruin aan de onderkant in circa 4-5 min. (wil je liever gebakken dumplings? Bak ze dan

aan beide kanten goudbruin en sla stap 14 over!

14. Voeg dan 150 ml gekookt water aan toe en doe de deksel op de pan. Stoom de dumplings voor circa 5 minuten op zacht vuur tot al het water verdampt is. Daarna kan de deksel eraf.
15. Warm voor de saus de olie en sesamolie goed op tot het heet is. Snijd 1 lenteui of meer in ringen en giet de hete olie erover. Voeg het sesamzaad, peterselie, sambal, chilisaus en kruiden toe en meng samen. Serveer de dumplings op een schaal en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!

Notities: