

Gyozas aux légumes

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Repos : 30 min

Cuisson: 3 à 5 min

Ingrédients pour 20 gyozas environ :

200 g de farine

10 cl d'eau très chaude

2 pincées de sel

1 cuil à café de Maïzena

Farce

Petits pois

Carottes

Chou chinois

1 oignon

Sel

1 cuil à soupe de sauce soja

1/2 verre d'eau

Epluchez et coupez très finement l'oignon et faites le colorer légèrement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
Réservez.

Epluchez et coupez en petits dés la carotte

Taillez très finement quelques feuilles de chou chinois

Dans une poêle chaude, faire revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive et ajoutez l'oignon

Ajouter 1 petit verre d'eau et la sauce soja, puis cuire à feu vif pendant environ 10 min (il faut que la carotte soit tendre).

Réservez dans une petite passoire afin d'enlever le surplus de gras et sauce.

Préparation de la pâte a gyozas :

Versez la farine dans un récipient.

Ajoutez deux pincées de sel et mélanger.

Ajoutez l'eau chaude et mélanger, puis ensuite malaxez la pâte avec les mains pendant 5 min, ajoutez de l'eau si nécessaire

(Attention que la pâte ne soit pas trop collante non plus).

Formez une boule puis, emballez-la dans un film alimentaire et laissez reposer 30 min à températures ambiante.

Sur votre plan de travail, mettre un peu de maïzena (ou farine) afin que la pâte ne colle pas.

Reprendre la pâte et coupez-la en 2 gros boudins

Découpez les boudins en tranches moyennement épaisses

Aplatissez les tranches avec un rouleau, ne pas hésiter à rajouter de la maïzena si c'est trop collant. La pâte doit devenir très fine

Au centre de chaque cercle, déposez 1 cuillère à café de farce.

Fermez le gyoza en pinçant la pâte sur les bords, puis les plisser.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle, puis faites dorer les gyozas 5 min d'un côté.

Versez de l'eau à mi-hauteur, couvrez et laissez cuire à feu vif jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Retirez le couvercle et continuez la cuisson 1 min.

Déposez les gyozas sur un plat

Trempez les gyozas dans la sauce soja tout en les mangeant

Vous reste plus qu'à passer à table