

Dumplings Vietnamitas



Sirve:

11 raciones de 7 dumplings cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10 Qt./9.5 L Roaster with Cover
6 Qt. (5.6L) Culinary Basket
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Pete Updike
Dealer Autorizado Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Adaptada de la receta original de Janet Potts, RD, JD

Dumplings

1 libra de
carne picada 90% magra
(454
g)

2 tazas de
col, cortada con Cono #5
(140
g)

2 cucharadas de
maicena
(16
g)

2 cucharadas de
cebolletas, finamente picadas
(6
g)

2 cucharadas de
jengibre, rallado con Cono #1
(4
g)

1 clara de huevo
1 cucharada de
salsa de pescado
(15
ml)

1 cucharadita de
ajo, rallado con Cono #1
(2
g)

1 cucharadita de
 sal
 (6
 g)
 ½ cucharadita de
 pimienta negra
 (1
 g)
 1 paquete de
 (14 onzas/397 g) de masa para dumplings (77 envoltorios)

Salsa

¼
 taza de salsa de (60 ml) 1
 soja
 cucharadita de jengibre, rallado **Preparación :** (2 g)
 #1

1. En un bol grande mezcla bien todos los ingredientes de los dumplings hasta la pimienta negra.
2. Pon ½ cucharada escasa de la mezcla de carne en el centro de cada envoltorio. Con los dedos, humedece los bordes del envoltorio con agua. Junta los bordes para formar un semi-círculo. Repite hasta terminar el relleno.
3. Llena la mitad de la unidad con agua y tapa. Pon a fuego medio y lleva a ebullición.
4. Pon 7 - 10 dumplings en la cesta culinaria, mete la cesta en la unidad y tapa. Cocina unos 5 minutos o hasta que la carne esté hecha. Saca los dumplings con una cuchara y reserva. Repite hasta cocinar todos los dumplings.
5. En un bol pequeño, combina la salsa de soja y el jengibre. Sirve los dumplings calientes con la salsa.

Consejos:

- Los dumplings crudos que sobren se pueden congelar. Congela formando una sola capa sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Cuando estén congelados, transfiera a una bolsa de plástico. Cocínelos sin descongelar durante 6-7 minutos o hasta que la carne esté bien hecha.

Información nutricional por ración

Dumplings	
Calorías:	179
Grasa Total:	4g
Grasa	2g
Saturada:	
Colesterol:	27mg
Sodio:	476mg
Carbohidratos:	23g
Fibra	1g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	12g

Sauce
Calorías: 45
Grasa: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 4024mg
Carbohidrato: 4g
Fibra: 1g
Azúcar: 1g
Proteína: 8g
