

## Wontons Chinos



### Sirve:

30 raciones, 2 wontons por ración

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover  
small mixing bowl  
large mixing bowl  
Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

**Valora:** ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Los wontons son siempre deliciosos para picar como aperitivo.  
Riquísimos para mojar en diferentes salsas.

Aunque Saladmaster no recomienda freír como parte de un estilo de vida saludable, puedes comer alimentos fritos en alguna ocasión especial. Y para esos momentos especiales queremos hacer que cocinar sea lo más fácil posible.

1 libra de  
carne picada de pollo, cerdo o vaca  
(454  
g)  
3 dientes de ajo,  
picados con Cono #1  
1 cucharada de  
jengibre fresco, picado con Cono #1  
(6  
g)  
1 cucharada de  
salsa de soja, baja en sodio  
(15  
ml)  
1 cucharada de  
salsa hoisin  
(15  
ml)  
1 cucharadita de  
aceite de sésamo  
(5  
ml)  
3 zanahorias, cortadas con Cono #2  
3 tallos de apio,  
cortados con Cono #2  
6 cebolletas, picadas  
12 onzas de  
láminas para wontons, aproximadamente 60, 3 ½" x 3 ½" (9 cm x 9

cm)  
(340  
g)  
aceite en aerosol  
bol pequeño con agua  
1 galon + 1 ½ cuartos  
aceite para freir  
(5.2  
l)

### Preparación :

1. En un bol grande combina los 9 primeros ingredientes.
2. Separa las láminas para wontons, de una en una, segun vayas rellenándolas.
3. Pon una cucharadita de relleno en el centro de la lámina. Desde un pequeño bol con agua, utiliza un pincel o los dedos para mojar con agua 2 bordes adyacentes de la lámina. Dobla la lámina en diagonal para formar un triángulo y sella los bordes presionando ligeramente con los dedos. Dobla las 2 esquinas largas y sella con el agua.
4. Una vez terminado el wonton, colócalo en una bandeja de horno rociada con aceite (los wonton son muy pegajosos y se adhieren al papel vegetal o papel de aluminio). Usa una espátula para despegarlos de la superficie cuando sea el momento de freír.
5. Pon aceite en la olla y mete la cesta culinaria (el aceite cubrirá solo la parte de malla de la cesta). Pon a fuego medio y calienta el aceite a 350°F/175°C - 375°F/190°C; usa un termometro para medir la temperatura antes de freir. No pongas el aceite demasiado caliente ni muy poco.
6. Usando una espátula, coloca suavemente 4 o 5 wontons en el aceite caliente. El aceite estallará en burbujas. Cocina hasta que se doren, removiendo para que se cocinen por ambos lados (en total aproximadamente 1 minuto).
7. Retira con una espumadera y coloca sobre papel absorbente para capturar el exceso de aceite.
8. Repite hasta freir todos los wontons.
9. Sirve con salsa agridulce o tu salsa preferida de soja.

### Consejos:

- Puedes usar el tipo de carne picada que prefieras.
- Si te sobra relleno, saltea para tomar con arroz o con tortillas mexicanas.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 91  
**Grasa Total:** 4g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 12mg  
**Sodio:** 115mg  
**Carbohidratos:** 8g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 1g  
**Proteína:** 5g