'Gyozas' (empanadillas japonesas)

Ingredientes (para 2 raciones)

Masa para gyozas (6 unidades)

Aceite de oliva virgen extra

80 g de pescado blanco limpio

20 g de cebolla

20 g de col

20 g de zanahoria

Un puñado de frutos secos tostados

Un trocito de jengibre

Ralladura de piel de limón

Salsa de soja (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla, la col y la zanahoria. Cortar el pescado a trozos.

2. Sofreír las verduras en una sartén, con un chorrito de aceite, durante quince minutos. Añadir el pescado y cocinar el conjunto.

3. Pelar y rallar el jengibre.

4. Picar los frutos secos y añadirlos a la sartén junto con el jengibre y la ralladura de limón, y remover un par de minutos.

5. Verter unas gotas de salsa de soja y remover bien.

6. Reservar y esperar a que se enfríe.

7. Extender las bases de empanadilla. Poner una cucharada de relleno en medio de cada una y doblar procurando que quede enganchada.

8. Apretar bien los márgenes dándoles forma de empanada y disponer encima de un papel de cocina, untado con un poco de aceite para que no se enganchen.

9. Cocerlas al vapor unos minutos y servirlas con unas gotas de aceite y salsa de soja.