



'Gyozas' (pasteizinhos japoneses)

Ingredientes (para 2 porções)

Massa para gyozas (6 unidades)

Azeite de oliva extra virgem

80 g de peixe magro limpo

20 g de cebola

20 g de couve

20 g de cenoura

Um punhado de frutos secos torrados

Um pedacinho de gengibre

Raspas de limão

Molho de soja (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Descascar e picar a cebola, a couve e a cenoura. Cortar o peixe em pedaços.
2. Refogar os legumes em uma frigideira, com um fio de azeite, durante 15 minutos. Acrescentar o peixe e cozinhar tudo.
3. Descascar e ralar o gengibre.
4. Picar os frutos secos e adicioná-los à frigideira com o gengibre e as raspas de limão, mexer por alguns minutos.
5. Despejar algumas gotas de molho de soja e mexer bem.
6. Reservar e esperar que esfrie.
7. Espalhar as massas de gyoza. Colocar uma colherada de recheio no centro de cada uma e dobrar, de modo que fiquem fechadas.
8. Apertar bem as bordas, dando-lhes formato de pastel. Colocar um papel-manteiga, untado com um pouco de óleo, sobre os pasteizinhos, para que não grudem.
9. Cozinhar sobre vapor durante alguns minutos e servir com gotas de azeite e molho de soja.