

Receta de Dumplings con Vegetales

Rinde: 25 dumplings

Ingredientes

1 taza de hakusai, cortado finamente, bien compacto
1 huevo
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ taza de zanahoria picada
½ taza de hongos picados
¾ cucharadita de jengibre rallado
1 cucharada de cebollino, picado finamente
25 masas wontón redondas (suelen venderse en la sección de frutas y verduras de las tiendas locales)

2¾ cucharaditas de sal, separadas
8 tazas de agua
1/4 taza de agua
1 cucharada de harina



Instrucciones para adultos

Ayude supervisando el uso seguro del cuchillo y de los quemadores

Instrucciones para niños

Preparación del relleno

- Mezcla el hakusai con ½ cucharadita de sal y reserva.
- Lentamente, revuelve el huevo en una sartén a fuego medio. Pásalo a un recipiente y reserva.
- Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega las zanahorias, los hongos, el jengibre rallado y el cebollino cortado con ¼ cucharadita de sal. Cocina hasta que los hongos se ablanden (5-8 minutos). Escurre el líquido y agrega los vegetales al huevo revuelto.
- Escurre bien el líquido del hakusai. Agrégalo a la mezcla de huevo y vegetales para preparar el relleno.

Armado de los dumplings

- En un recipiente pequeño, une el agua con la harina.
- Con una mano, sostén una masa y coloca en el centro 1 cucharada colmada de relleno. Con un dedo, pinta ligeramente los bordes de la masa con la mezcla de agua y harina. Acerca los bordes de la masa y sella los bordes centrales. También puedes hacer pequeños pliegues por el borde para armar un dumpling más divertido y original.

Cocción de los dumplings

- Hierve agua en una olla grande y agrega 2 cucharaditas de sal. Con la ayuda de un adulto, coloca la mitad de los dumplings en el agua hirviendo, dejándoles espacio para que se cocinen.
- Cuando los dumplings suban a la superficie, a los 2 minutos aproximadamente, retíralos. ¡Y disfrútalos con salsa de soja y semillas de sésamo

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios

© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Receta de Salsa de Soja y Semillas de Sésamo



Rinde: ½ taza

Ingredientes

¼ taza de salsa de soja

¼ taza de vinagre de arroz

2 cucharadas de aceite de sésamo

1 cucharadita de ají molido (opcional)

Instrucciones para adultos

Ayude siempre que sea necesario.

Instrucciones para niños

En un recipiente pequeño, mezcla la salsa de soja, el vinagre, el aceite de sésamo y el ají molido. ¡Úsala para sumergir los dumplings cocidos!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

