

# Dumplings vegetarianos con boniato

Tiempo total **37 Mins.** 30 Mins. Tiempo de preparación **7 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**4.418 kJ / 1.056 Kcal**

Grasas: **48 g** Proteínas: **26 g**  
Carbohidratos: **131 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

Para los dumplings:

**200 g** de harina de trigo  
**0,33 cucharadita** de sal  
**1** yema de huevo  
**15 g** de mantequilla derretida  
**100 ml** de agua caliente

Para el relleno:

**180 g** de cebolla roja  
**3 cucharadas** de aceite de colza  
**2 cucharaditas** de miel  
**3 as**  
**3 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada  
**350 g** de boniatos cocidos y triturados  
**100 g** de queso feta desmenuzado  
**1** diente de ajo machacado  
**0,5 cucharadita** de pimienta negra recién molida  
**0,5 cucharadita** de mejorana seca  
**0,5 cucharadita** de tomillo seco  
**Adicionales:**  
**20 g** de nueces

## PREPARACIÓN

**Pasos 1**

**200 g** de harina de trigo - **0,33 cucharadita** de sal - **1** yema de huevo - **15 g** de mantequilla derretida - **100 ml** de agua caliente

Coloque la harina en un cuenco y añada la sal, la yema de huevo, la mantequilla derretida y el agua caliente. Mezcle con un tenedor y luego, amase hasta obtener una masa suave y elástica. Cubra el cuenco con un paño y deje reposar la masa mientras prepara el relleno.

**Pasos 2**

**180 g** de cebolla roja - **3 cucharadas** de aceite de colza - **2 cucharaditas** de miel - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **350 g** de boniatos cocidos y triturados - **100 g** de queso feta desmenuzado - **1** diente de ajo machacado - **0,5 cucharadita** de pimienta negra recién molida - **0,5 cucharadita** de mejorana seca - **0,5 cucharadita** de tomillo seco

Corte la cebolla en dados y saltéela en el aceite caliente hasta que quede transparente. Añada la miel y 1½ cucharada de Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, y cocine hasta que la cebolla se caramelicé. Incorpore la mitad de la preparación al boniato y añada después el feta, el ajo, la pimienta, la mejorana, el tomillo y las 1½ cucharadas restantes de Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman. Mezcle bien.

**Pasos 3**

**1 cucharadita** de sal

Extienda la masa y recorte círculos utilizando un

vaso. Coloque una cucharada de relleno en el centro, doble la masa formando una media luna y presione los bordes para sellarla. Cueza los dumplings en agua con sal durante 4 minutos hasta que suban a la superficie.

#### **Pasos 4**

**20 g** de nueces

Tueste las nueces en una sartén sin aceite, déjelas enfriar y píquelas. Sirva los dumplings cocidos cubiertos con la mezcla de cebolla reservada del paso 2 y espolvoréelos con las nueces.