

Hoy cocinamos en casa: GYOZAS

Regresamos a la cocina asiática y lo hacemos con un menú japonés, al que daremos comienzo con unas *gyozas* o empanadillas japonesas. Se trata de uno de los platos más populares de la gastronomía japonesa y, aunque se consumen en todo el país, están especialmente presentes en dos ciudades, Utsunomiya y Hamamatsu, ambas situadas en la isla más grande de Japón, Honshu.

Están riquísimas y como pueden rellenarse con multitud de ingredientes, como pollo, cerdo, tofu, gambas, setas, etc, son ideales para cualquier persona y edad. Nosotrxs os vamos a dejar la receta para hacer unas *gyozas* veganas, deliciosas y sanas al mismo tiempo. Además de la receta para hacer el relleno, os dejamos los ingredientes y pasos a seguir para hacer las obleas o masa de las *gyozas*, que es muy fácil de preparar. Por supuesto, también podéis comprarla ya hecha en tiendas de productos japoneses, bien físicamente o por internet. En todo caso, fijaos que en el embase se indique que es masa para *gyozas* y no para empanadillas chinas, que es más grande y gruesa.

INGREDIENTES PARA LA MASA DE LAS GYOZAS (PARA 20 UNIDADES)*

- 200gr de harina de trigo
- 100ml de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- Maizena, suficiente para enharinar

*Esta cantidad es como para cuatro personas. Si queréis hacer menos cantidad, solo tenéis que reducir los ingredientes en proporción a la cantidad de *gyozas* que vais a preparar. De todos modos las obleas se pueden congelar o guardar en la nevera bien envueltas en papel film durante 3 días. También podéis congelar las *gyozas* una vez rellenas.

INGREDIENTES PARA RELLENO DE GYOZAS VEGANAS:

- | | |
|--------------------------------|--|
| • 1 berenjena | • 1 cebolla |
| • 2 tomates | • ½ taza de soja texturizada fina |
| • 1 zanahoria | • ½ cucharadita de sal |
| • 1 chorro de aceite de oliva | • ¼ taza de salsa de soja |
| • 1 chorro de vinagre de arroz | • 1 chorro de aceite de sésamo |
| • 2 dientes de ajo machacados | • ½ cucharadita de jengibre fresco rallado |

*El vinagre de arroz, el aceite de sésamo, el jengibre fresco y la soja texturizada se pueden encontrar fácilmente en algunos hipermercados. Si tenéis dificultad para encontrarlos podéis buscarlos en tiendas de productos japoneses o sustituirlos por otros similares que tengáis a mano. En el caso del jengibre, podéis usar jengibre el polvo.

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE LA MASA PARA LAS GYOZAS:

1. Calentamos el agua con la sal hasta que esta se disuelva, pero sin dejar que hierva.
2. Ponemos la harina en un bol, hacemos un hueco en el centro y echamos el agua caliente con la sal. Mezclamos muy bien con una cuchara de madera hasta que obtengamos una masa que no queme al tocarla.
3. Seguimos amasando sobre la encimera hasta obtener una masa que no se pegue a las manos. La envolvemos con papel film y la dejamos reposar media hora.
4. Hecho esto, dividimos la masa en 4 partes. Trabajaremos cada parte de una en una, tapando mientras las demás con film. Formamos con cada una de ellas un rulo que dividiremos en 5 porciones de unos 15 gr cada una. Amasamos cada porción y le damos forma de bolita.
8. Espolvoreamos la encimera con maizena, con la que también rebozamos las bolitas y las vamos estirando una a una con el rodillo hasta obtener un círculo de masa de 1 mm de grosor. Pasamos cada círculo por maizena y los vamos colocando uno encima del otro.
9. Las obleas se pueden congelar o guardar en la nevera envueltas en papel film durante 3 días.

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DEL RELLENO DE LAS GYOZAS:

1. Poner la soja texturizada en agua tibia durante media hora. Escurrir bien y reservar.
2. Sofreír la cebolla y el ajo picados junto con el jengibre rallado. Cuando la cebolla esté transparente, agregar los tomates y remover.
3. Añadir la berenjena y la zanahoria bien picadas y saltearlo todo durante 2/3 minutos.
4. Añadir la soja texturizada, la sal y un chorro de salsa de soja y cocinar entre 8 y 10 minutos, removiendo puntualmente hasta que las verduras estén hechas.
5. Para rellenar las *gyozas* poner en el centro de cada oblea una cucharada de relleno, doblarla por la mitad y cerrarla por los bordes, previamente mojados con agua, yendo de un extremo a otro haciendo los pliegues característicos de las *gyozas*. Hay que cerrar las obleas de manera que uno de sus lados quede plano.
6. Freír las *gyozas* por su parte plana, y solo por ese lado, en una sartén con un poco de aceite, hasta que estén doradas.
7. Añadir a la sartén un poco de agua, pero sin que llegue a cubrir las *gyozas*, tapar la sartén y cocinar al vapor durante 3 o 4 minutos o hasta que al agua se evapore.
8. Hacer una vinagreta en un bol mezclando la salsa de soja, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo. Servir las *gyozas* con la vinagreta.