



Rellenos de pollo y repollo Potstickers

RCP L REDWOOD CITY PUBLIC
Library

la cocina
de LIBROS



27 de marzo de 2017
Rendimiento: 44 *potstickers*
Tiempo de Preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

3 **cucharadas** aceite vegetal
En volturas cuadrada de harina de fideos
3 **tazas** de agua hirviendo
4 **tazas** de col verde finamente picado
1/2 **taza** de agua
1 **cucharada** de salsa de soya
2 **tazas** de pollo cocido, finamente picado

Direcciones:

Hacer la salsa para el potsticker y; dejar la a un lado.

Hervir el agua y verter sobre la col rebanada para ablandar. Escurrir el exceso de agua de la col y poner en el procesador de alimentos.

2/3 **taza** de cebollas verdes picadas
1/2 **taza** de cilantro fresco, picado
2 **cucharadas** de jengibre fresco picado
1 **cucharadita** de aceite de sésamo
2 **claras** de huevo
2 **dientes** de ajo picados
Sal y pimienta **al gusto**
Maicena
Para la salsa:
1/3 **taza** de salsa de soya
1 **cucharadita** de aceite de sésamo
2 **cucharaditas** de salsa de chile (**o al gusto**)



Rellenos de pollo y repollo Potstickers

RCP L REDWOOD CITY PUBLIC
Library

la cocina
de LIBROS



27 de marzo de 2017
Rendimiento: 44 *potstickers*
Tiempo de Preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

3 **cucharadas** aceite vegetal
En volturas cuadrada de harina de fideos
3 **tazas** de agua hirviendo
4 **tazas** de col verde finamente picado
1/2 **taza** de agua
1 **cucharada** de salsa de soya
2 **tazas** de pollo cocido, finamente picado

Direcciones:

Hacer la salsa para el potsticker y; dejar la a un lado.

Hervir el agua y verter sobre la col rebanada para ablandar. Escurrir el exceso de agua de la col y poner en el procesador de alimentos.

2/3 **taza** de cebollas verdes picadas
1/2 **taza** de cilantro fresco, picado
2 **cucharadas** de jengibre fresco picado
1 **cucharadita** de aceite de sésamo
2 **claras** de huevo
2 **dientes** de ajo picados
Sal y pimienta **al gusto**
Maicena
Para la salsa:
1/3 **taza** de salsa de soya
1 **cucharadita** de aceite de sésamo
2 **cucharaditas** de salsa de chile (**o al gusto**)

Añadir pollo molido, cilantro, cebollas verdes, ajo, aceite de sésamo, salsa de soya, vinagre de arroz y jengibre fresco. Mezclar con un de pulso hasta que esté completamente combinado.

Extienda las envolturas del potsticker y adicione una pequeña cucharita llena de relleno en el centro de cada envoltura. Moje la parte superior de cada envoltura del potsticker con una brocha sumergida en agua.

Doblar el potsticker para hacer una forma de medialuna y cerrar con pellizcada, de 4 a 5 pliegues a lo largo del lado. Realmente asegúrese de que estén bien sellados, que el relleno no se salga.

Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén. Una vez caliente, pongalos potstickers y cocinelos hasta que tomen en dorado. Agregue 1/3 taza de agua y cubra con una tapa. Déjelos a vapor durante 4 minutos. Repita con el resto de potstickers. Retírelos y serviralos .



Este proyecto fue patrocinado en parte por el *U.S. Institute of Museum and Library Services* en conformidad con las disposiciones de *Library Services and Technology Act* administrado en California por el Bibliotecario del Estado.

Añadir pollo molido, cilantro, cebollas verdes, ajo, aceite de sésamo, salsa de soya, vinagre de arroz y jengibre fresco. Mezclar con un de pulso hasta que esté completamente combinado.

Extienda las envolturas del potsticker y adicione una pequeña cucharita llena de relleno en el centro de cada envoltura. Moje la parte superior de cada envoltura del potsticker con una brocha sumergida en agua.

Doblar el potsticker para hacer una forma de medialuna y cerrar con pellizcada, de 4 a 5 pliegues a lo largo del lado. Realmente asegúrese de que estén bien sellados, que el relleno no se salga.

Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén. Una vez caliente, pongalos potstickers y cocinelos hasta que tomen en dorado. Agregue 1/3 taza de agua y cubra con una tapa. Déjelos a vapor durante 4 minutos. Repita con el resto de potstickers. Retírelos y serviralos .



Este proyecto fue patrocinado en parte por el *U.S. Institute of Museum and Library Services* en conformidad con las disposiciones de *Library Services and Technology Act* administrado en California por el Bibliotecario del Estado.