

# Krokante gyoza's

Gyoza's zonder deeg te maken: twee rijstvellen op elkaar, vulling ertussen, en de airfryer doet de rest. De vulling is gesmoorde witte kool met gemalen scampi, opgefrist met limoen en sojasaus. **Glasachtig krokant vanbuiten, nog zacht vanbinnen.**

## PORTIES

16 gyoza's

## IN DE AIRFRYER

8 à 10 min

## TEMPERATUUR

180 °C

## NIVEAU

Middel

## INGREDIËNTEN

- 8 rijstvellen
- 300 g scampi's
- 150 g witte kool
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 10 g verse gember
- 15 g boter
- 2 el sojasaus, over twee stappen
- sap van een halve limoen
- peterselie
- piri piri, naar smaak
- water, en een kom om in te dopen



Dompel het rijstvel maar een tel of twee onder. Het voelt nog stug, maar wordt vanzelf soepel terwijl je de vulling erop legt.

## BEREIDING

## 1 Alles fijnsnijden

Snipper de ui, de knoflook en de gember zo fijn mogelijk, en snijd de witte kool in dunne reepjes. Grove stukken prikken later door het rijstvel heen, dus neem hier je tijd.

## 2 De groenten smoren

Smelt de **15 g** boter en fruit de ui, knoflook en gember tot ze geuren. Voeg de kool toe, daarna de helft van de sojasaus, een scheutje water en piri piri naar smaak. Laat garen tot de kool slinkt en het vocht verdampt is.

## 3 Scampi's erdoor

Blend de scampi's met de rest van de sojasaus, het limoensap en de peterselie tot een grove pasta, en meng die onder de groenten. Laat afkoelen: warme vulling maakt het rijstvel week, en dan scheurt het.

## 4 Vouwen in kruisvorm

Dompel een rijstvel kort in water en leg er **vier** hoopjes vulling op, netjes uit elkaar. Leg een tweede vel erover en druk zachtjes aan rond elk hoopje. Snijd in een kruis en duw de randen goed dicht.

## 5 De airfryer in

Bak **8 à 10 minuten** op **180 °C** tot ze goudbruin en krokant zijn. Leg ze naast elkaar en niet op elkaar: waar ze raken blijven ze zacht en plakken ze vast.

PER 8  
STUKS**360** kcal  
ENERGIE**34** g  
EIWIT**39** g  
KOOLHYDRATEN**8** g  
VET