



**YAMA**  
**FOOD**



**ONTDEK DE HEERLIJKE  
JAPANESE GYOZA'S**

日本の餃子



# GYOZA'S

## DUMPLINGS VOOR ELKE GELEGENHEID

In Japan worden gyoza's geserveerd als bijgerecht bij heldere ramen of noedelsoepen. Als voorgerecht stimuleren ze de smaakpapillen en passen ze naadloos in bijna elk menu. Ook als hoofdgerecht - bij voorkeur verschillende soorten gecombineerd - zijn gyoza's een populaire specialiteit. De lekkernijen worden gevuld met verse ingrediënten zoals groen-

ten, vlees, kip of zeevruchten. Ook zijn er vegetarische versies. Gyoza's worden traditioneel geserveerd met sojasaus, azijn, chiliolie of ponzu. Wat ze zo bijzonder maken, is niet alleen het deeg of de vele verschillende vullingen. Het is vooral de manier van bereiden. Want de traditionele Japanse gyoza's worden gebakken, gestoomd, gekookt of gefrituurd.

## GYOZA BEREIDINGSWIJZEN

### YAKI | GEBAKKEN

#### 焼き餃子

Bak kort in koekenpan met olie. Blus af met water of sake. Leg deksel op pan en stoom de gyoza's. Als vocht verdampt is, nogmaals bakken voor een crispy bite.

### MUSHI | GESTOOMD

#### 蒸し餃子

Stoom de gyoza's in een stoommandje of in een steamer. Mushi is een gezondere bereiding, maar zonder een krokant korstje.

### SUI | GEKOOKT

#### 水餃子

Kook de gyoza's in soep of water. Het resultaat is een zachtere, malsere dumpling.

### AGE | GEFRITUURD

#### 揚げ餃子

Frituur de gyoza's in hete olie. Gefrituurde gyoza's hebben een crispy bite.

De klassieke manier om Japanse gyoza's te presenteren is in een dun laagje deeg met een vulling van gehakt vlees, lente-ui, kool, gember en knoflook. Daarbij worden de ingrediënten op het gyozadeeg gelegd en zorgvuldig met de hand tot een dumpling gevormd. Vervolgens hoeft u de gyoza's alleen nog maar kort te bakken, te stomen, te koken of knapperig te frituren – en klaar zijn de dumplings.



## PORK GYOZA

# 焼き餃子

**Bereiding** Yaki | Gebakken

**Gyoza's met gebakken paksoi, cha sieuw  
en teriyakisaus**

**Recept** Bak de gyoza's goudbruin. Voeg - wanneer ze bijna klaar zijn - paksoi, een scheutje water en sake toe. Stoom circa 2 minuten met het deksel op de pan. Serveer met cha sieuw en teriyakisaus.





## DUCK GYOZA

# 焼き餃子

**Bereiding** Yaki | Gebakken

**Gyoza's met komkommer-bietensalade, teriyaki-dressing, gepofte quinoa en sesam**

**Recept** Bak de gyoza's goudbruin. Snijd de komkommer in linten, smeer ze in met wat sushi azijn en leg op een plateau. Snijd gekookte bieten in grove stukken en bak deze. Draai een beetje wasabi-furikake fijn in de thermoblender met 4 vellen nori en 2 el aonori. Meng 1 el van dit poeder met 3 el gepofte quinoa en 3 el witte sesamzaadjes. Meng wat Yama Teriyaki Roasted Garlic saus met wat zonnebloemolie en een scheutje yuzu-sap tot een lekkere dressing. Verwarm eventueel tot lauw warm. Serveer de gyoza's met de komkommer-bietensalade, besprenkel met de dressing en bestrooi met het quinoa-sesam mengsel.

## BEEF GYOZA

# 揚げ餃子

**Bereiding** Age | Gefrituurd

**Gyoza's met koolsalade, beef tataki en yuzudressing**

**Recept** Frituur de gyoza's goudbruin en krokant. Schaaf spitskool, rode kool en wortel in flinterdunne reepjes op de mandoline en spoel deze in ijskoud water los van elkaar. Meng daarna tot een mooie salade met wat bieslook en fijngesneden shiso. Rooster het stukje beef met een gasbrander rondom mooi bruin en smeer in met wat sojasaus. Meng de yuzu-dressing met wat verse kizami yuzu, fijngesneden bieslook en rice vinegar.





## TORIKATSU CURRY GYOZA

# とりかつカレー餃子

Bereiding Yaki | Gebakken

**Gyoza's met paksoi en sugar snaps met een dressing van Ponzu met La-Yu, gember, chili en sesamzaad**

**Recept** Bak de gyoza's in een koekenpan goudbruin. Voeg wat bladeren paksoi en sugar snaps toe en blus af met een scheut saké en water. Leg het deksel schuin op de pan en stoom de paksoi circa 2 minuten. Haal het deksel van de pan en bak de gyoza krokant. Meng voor de dressing 200 ml ponzu met 1 el La-Yu chili olie, 1 cm geraspte gember, een halve gesneden chilipeper, 10 koriandersteeltjes en 4 el geroosterd zwart en wit sesamzaad. Serveer de gyoza's, paksoi en sugar snaps op een bord en schep er flink wat dressing overheen.



*itadakimasu!*





Gyoza komt uit het oude China en de originele Chinese naam is Jiaozi. Het werd al in de zesde eeuw voor Christus genoemd in oude schriften. Gyoza kwam tijdens de Tweede Wereldoorlog naar Japan toen Japanse soldaten Jiaozi ontdekten tijdens hun verblijf in China. Bij terugkomst in Japan wilden ze de Jiaozi kopiëren en zo ontstond Gyoza. In China zijn de gevulde dumplings een typisch feestgerecht voor het Chinese Nieuwjaar.





## VEGETABLE GYOZA

# 蒸し餃子

**Bereiding** Mushi | Gestoomd

**Gyoza's op rijst met pickles, furikake  
nori komi, hari nori en ito togarashi**

**Recept** Stoom de gyoza's in circa 4 minuten gaar en leg op de gestoomde rijst. Verdeel hier wat pickles tussen en garneer met furikake nori komi, hari nori en ito togarashi. Serveer met Kikkoman Ponzu.



## CHICKEN GYOZA

# 焼き餃子

**Bereiding** Yaki | Gebakken

### Gyoza's met ponzu, sesam en bosui

**Recept** Vul een spuitflesje met 200 ml water, 200 ml saké, 100 ml zonnebloemolie. Voeg hier 1,5 tl tempurabloem aan toe. Schud tot de bloem is opgelost. Leg de gyoza's in een medium hete pan, voeg het mengsel toe, doe het deksel op de pan en stoom circa 2 minuten. Haal het deksel van de pan en bak de wafel goudbruin en krokant. Serveer met ponzu-saus. Ponzu-saus: 50 ml dashi bouillon, 50 ml sojasaus, 10 ml yuzusap, 20 ml sushi su.





## PRAWN GYOZA

# 蒸し餃子

**Bereiding** Mushi | Gestoomd

**Gyoza's met garnalen-dashibouillon, gebakken garnaal, La-Yu en naruto maki**

**Recept** Pel de garnalen en rooster de koppen op een bbq of met een gasbrander bruin. Kook ze vervolgens met water, saké, kombu, ui, gedroogde shi take en katsuobushi. Zeef de dashi en breng eventueel nog op smaak. Bak de garnalen net aan gaar. Kook de gyoza's circa 3 minuten in de dashibouillon en serveer deze hierin, samen met de gebakken garnaal, wat groene uienolie, La-Yu en naruto maki.







## APPLE GYOZA

# 揚げ餃子

**Bereiding** Age | Gefrituurd

**Gyoza's met yuzu-suiker, vanille-ijs  
en aardbei**

**Recept** Doe 300 g suiker, 1 tl 5 spices en 10 yuzuschilletjes in de keukenmachine en draai deze tot de yuzuschilletjes klein zijn. Frituur de gyoza's goudbruin en krokant, doe deze direct in de suiker en laat even liggen. Serveer met vanilleroomijs en aardbeien.





Love and passion  
for Japanese food



YAMA.NL