



Spring-rolls z chrupiącymi warzywami i pikantną kaszą jaglaną

★★★★★(1)



15 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

131 kcal / 1 porcję (105 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

124.94 kcal

6.25%



Białko

4.15 g

8.3%



Węglowod.

27.29 g

10.11%



Tłuszcze

0.73 g

1.04%



Błonnik

2.00 g

8%

GDA

6.25 %



Składniki

- Papier ryżowy - 55g
- Kasza jagłana sucha - 50g
- Imbir korzeń - 10g
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Marchew - 45g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Ogórek szklarniowy - 30g
- Kalarepa - 30g
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Fasola mung, kietki - 20g



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną. Po wystudzeniu przypraw świeżym imbirem startym na drobnym oczku, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, chili i sosem sojowym.

KROK 2. Używając plastrownicy, mandoliny lub obieraczki do warzyw pokrój na cienkie plasterki marchewkę, rzodkiewkę, kalarepę, świeżego ogórka. Szczypior pokrój na długie, ok 5 cm kawałki. Można też pokroić w cienkie "słupeczki".

KROK 3. Na namoczonego papierze ryżowym układaj pokrojone cienko warzywa, kietki i kaszę. Zwijaj jak naleśniki.

Tę zimną przekąskę można serwować z różnymi sosami. Polecamy słodko - pikantny!

Smacznego!

