



Springrolls z sałatą i komosą ryżową

★★★★★ (5)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

331 kcal / 1 porcję (123 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

269.18 kcal

13.46%



Białko

10.60 g

21.2%



Węglowod.

45.43 g

16.83%



Tłuszcze

5.30 g

7.57%



Błonnik

4.07 g

16.28%

GDA

13.46%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 270g (1 ½ szklanki)
- Sałata masłowa - 50g (10 liści)
- Papier ryżowy - 90g
- Sos sojowy bezglutenowy - 50g (5 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- imbir suszony - 10g
- Olej sezamowy - 12g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Lekko przestudź.

KROK 2: Sałatę umyj, osusz i poszarp na kawałki.

KROK 3: Talerz wypełnij wodą i połóż w nim kawałek papieru ryżowego, mocz przez ok. 20-30 sekund do zmięknienia. Następnie przełóż papier na deskę, wypełniaj komosą i sałatą. Zawijaj i powtarzaj tę czynność do momentu, aż wykorzystasz cały papier.

KROK 4: Do miseczki przelej sos sojowy i olej sezamowy, dodaj wyciśnięty ząbek czosnku, szczyptę imbiru i wymieszaj. Zawinięte springrolls zanurzaj w sosie.

Smacznego!

