



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. Szczypiorek 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!

