



Овощной спринг-ролл



Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1/3 банки (135г)
◦ Тесто рисовое	6 листов
◦ Перец	по вкусу
◦ Сахар	1 ч. л.
◦ Имбирь	по вкусу
◦ Кунжут	1 ч. л.
◦ Морковь	2 шт.
◦ Ростки сои	60 г
◦ Лук зеленый	3 веточки
◦ Соус соевый	2 ст. л.
◦ Масло кунжутное	10 мл
◦ Масло растительное	100 мл
◦ Капуста белокочанная	200 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



198 ккал

1. Грибы, капусту, морковь нарежьте соломкой и бланшируйте вместе с ростками сои до полуготовности. Откиньте в лед и обсушите на салфетке.

2. Имбирь нарежьте мелкими кубиками и слегка прожарьте на кунжутном масле. Смешайте бланшированные овощи и обжаренный в масле имбирь. Добавьте зеленый лук, соевый соус, соль, сахар, перец и семена кунжута. Хорошо перемешайте.

3. Лист рисовой бумаги опустите в теплую воду на 10-15 секунд, потом наполните его овощной смесью. Сверните небольшие роллы не более 2-3 сантиметров в толщину и 10-12 в длину.

4. Готовые роллы обжарьте на раскаленном подсолнечном масле до золотистой корочки.



Совет

Это сборное блюдо, потому в него можно добавить любые овощи, которые вам нравятся.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>