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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
269.18 kcal	10.60 g	45.43 g	5.30 g	4.07 g	13.46 %
13.46%	21.2%	16.83%	7.57%	16.28%	

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 zmiękknięcia. 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję