



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Springrolls z sałatą i komosą ryżową



## 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 <b>269.18 kcal</b> 13.46%	🍗 Białko <b>10.60 g</b> 21.2%	🍞 Węglowod. <b>45.43 g</b> 16.83%	🍷 Tłuszcze <b>5.30 g</b> 7.57%	🌾 Błonnik <b>4.07 g</b> 16.28%	<b>GDA</b> <b>13.46%</b>
--	-------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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 zmięknięcia. Następnie przełóż papier na deskę, wypełnij 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!

