



## 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 <b>124.94 kcal</b> 6.25%	Białko <b>4.15 g</b> 8.3%	Węglowod. <b>27.29 g</b> 10.11%	Tłuszcze <b>0.73 g</b> 1.04%	Błonnik <b>2.00 g</b> 8%	<b>GDA</b> <b>6.25 %</b>
---	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Papier ryżowy - 55g
- Kasza jaglana 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!

