

Jarní závitky



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

101 kalorií , 3 g cukrů , 2 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: hOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-zavitek>

Příprava

Kuře, pórek, cibuli, kapii, houby a bambus nakrájíme na nudličky, pak je překrájíme na drobné kostičky a nakonec vše rozsekáme na jemnou kaši. Přendáme do misky a dochutíme zázvorem, sojovou omáčkou, rýžovým vínem a přidáme špetku Aji-Mota, dobře promícháme a ochutnáme. Podle potřeby přisolíme. V horké (ne v vařící) vodě namočíme rýžový papír a položíme jej na mokré dřevěné prkénko. Jak změkne, tak jej překrojíme na půl. Na každou polovinu papíru dáme část směsi, přehneme okraje přes směr a zamotáme závitky. Závitky položíme na talíř a podlijeme zálivkou, kterou si uděláme tak, že všechny suroviny (mimo červeného oleje) smícháme v misce. Na závěr závitky ozdobíme pórkem a červenou paprikou a pokapeme červeným olejem. Místo kuřete můžeme použít vařenou rybu, krevety apod.



Tip k receptu

Pro vegetariánskou verzi místo masa můžeme použít listové saláty, které jen překrájíme na kousky (asi 5x1 cm) položíme je na rýžový papír a pak přidáme rozsekanou směs zeleniny bez kuřete a vytváříme závitky které ozdobíme na hrubo nasekaným koriandrem nebo listovou petrželkou. Tvrdou zeleninu (mrkev, kedlubnu, zelí...) je nutné před použitím

Ingredience

- ✓ 30 g kuřecího vařeného masa
- ✓ 30 g pórků
- ✓ 30 g papriky (kapie)
- ✓ 30 g cibule
- ✓ 30 g čínských hub (ucho jidášovo)
- ✓ 30 g bambusových výhonků
- ✓ 1/4 lžičky čerstvého strouhaného zázvoru
- ✓ 1 troška glutamanu sodného /Ajimoto/
- ✓ 1 a 1/2 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 a 1/2 lžíce Shao-sing (rýžové víno)
- ✓ 1 a 1/2 lžíce Rýžového octu
- ✓ 1 lžíce červeného oleje
- ✓ 1 rýžový papír kulatý

Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Exotika, Návštěva, Rodina, Předkrm, Párty občerstvení

krátce povážit.

