

Jarní závitky se špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

600 kalorií , 0 g cukrů , 32 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-zavitky-se-spenatem>

Příprava

Nejprve si připravíme špenátové lůžko: Šalotku i česnek nakrájíme najemno a smažíme je na oleji dozlatova. Přidáme špenát a chvíli podusíme. Osolíme a necháme odpočívat. Mrkev si nakrájíme na tenké nudličky, ředkvičku na tenká kolečka. Na vlhkou utěrku dáme rýžový papír, zlehka ho navlhčíme, aby šel ohýbat, a dáme na něj část mrkve, ředkviček, list bazalky, hráškové výhonky a řeřichu. Toto opakujeme se všemi rýžovými papíry. Jarní závitky podáváme se sladkou chilli omáčkou na špenátovém lůžku.



Tip k receptu

Pár ředkviček si můžeme nechat k podávání. Chilli omáčku zvolíme podle chuti ostrou nebo sladkou.

Ingredience

- ✓ 500 g špenátu
- ✓ 100 g hrášku
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 100 ml chilli omáčky
- ✓ 2 ks šalotky
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 4 ks ředkviček
- ✓ 8 ks rýžového papíru
- ✓ 8 listů bazalky
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 hrst řeřichy

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Japonská, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

