

Jarní zeleninové závitky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

593 kalorií , 6 g cukrů , 45 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Petra

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

Příprava

Mrkev a papriku nakrájíme na jemné tyčinky. Ve velkém woku si rozežřejeme slunečnicový olej, na kterém poté zeleninu spolu s fazolovými klíčky orestujeme. Sejmeme wok z ohně a přidáme citrónovou šťávu a citrónovou kůru. Mezitím smícháme sojovou omáčku se solamylem a vmícháme do směsi ve woku. Zpět na ohni pak vše mícháme cca 2 minuty. Přidáme čerstvou nasekanou nať koriandru. Podle návodu si připravíme rýžový papír, který potřeme směsí sezamového oleje a rozpuštěného másla. Do středu každého plátku dáme asi jednu lžičku směsi z woku a zamotáme do roličky a na koncích přeložíme. Závitky pak ve woku dozlatova usmažíme a teplé je podáváme ozdobené nakrajenou jarní cibulkou s chilli omáčkou.

Ingredience

- ✓ 230 g mrkve
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 75 g fazolových klíčků
- ✓ 3 jarní cibulky
- ✓ 25 g másla
- ✓ 2 lžičky sezamového oleje
- ✓ 1 dcl chilli omáčky
- ✓ 2 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 lžíce solamylu
- ✓ citrónová kůra
- ✓ 3 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 5 lžic nasekané nati koriandru
- ✓ 8-10 plátků rýžového papíru

Kategorie

Jaro, Zelenina

