

# Zeleninové jarní závitky



Obtížnost:

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

515 kalorií , 6 g cukrů , 44 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Alirtecka

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

## Příprava

Nejdříve si nastrouháme kůru z limetky. Ostrým nožem pokrájíme mrkev na tenké tyčinky. Papriku zbavíme semínek a nakrájíme jí na tenké plátky. Ve velkém přehřátém woku rozežřejeme slunečnicový olej. Přidáme mrkev, červenou papriku a fazolové klíčky a za častého míchání je 2 minuty smažíme. Sejmeme wok z plamene, dáme do něj kůru a šťávu z limety a červenou chilli papričku. Smícháme sójovou omáčku se škrobem. Vmícháme směs do obsahu woku, vrátíme wok na plamen a vaříme vše další 2 minuty, aby pokrm zhoustl. Na pracovní desku nebo vál rozložíme plátky listového těsta. Rozpustíme máslo a sezamový olej a každý plátek touto směsí potřeme. Lžící dáme do středu každého plátku trochu náplně, každý plátek srolujeme a na koncích přeložíme. Do woku dáme trochu oleje a postupně jarní závitky osmažíme, aby byly křupavé a do zlatova. Jarní závitky dáme na velký talíř, ozdobíme je a podáváme horké s chilli omáčkou na namáčení.

## Ingredience

- ✓ 225 g mrkve
- ✓ 1 paprika
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 75 g fazolových klíčků
- ✓ 1 limeta
- ✓ 1 chilli paprička
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 lžička rýžového škrobu
- ✓ 2 lžíce koriandru
- ✓ 8 plátků listového těsta
- ✓ 25 g másla
- ✓ 2 lžičky sezamového oleje
- ✓ 1 svazek jarní cibulky

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Klasika, Rodina, Předkrm