

Roladki z ciasta francuskiego z grzybami teriyaki

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.800 kJ / 430 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **8 g**

Węglowodany: **35 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	pieczarek
60 g	cebuli
20 ml	oleju rzepakowego
40 ml	<u>Marynata Teriyaki</u> <u>Kikkoman</u>
200 g	ciasta francuskiego
1	żółtko do posmarowania
60 g	majonezu
2 łyżki	świeżego koperku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g pieczarek - **60 g** cebuli - **20 ml** oleju rzepakowego - **40 ml** Marynata Teriyaki Kikkoman
Pieczarki i cebulę pokrój w plasterki i podsmaż na oleju. Dodaj Marynatę Teriyaki Kikkoman i smaż, aż większość płynu odparuje.

Krok 2

200 g ciasta francuskiego - **1** żółtko do posmarowania
Rozwiń ciasto francuskie, posmaruj nadzieniem i zwiń w rulon. Pokrój na mniejsze kawałki i posmaruj żółtkiem. Piecz w temperaturze 200°C przez 15-18 minut, aż roladki się zrumienią.

Krok 3

60 g majonezu - **2 łyżki** świeżego koperku, posiekanego
Wymieszaj majonez z posiekanym koperkiem i podawaj jako dip do roladek.