

Letnie sajgonki z tofu

Czas ogółem **20 min** 20 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.949 kJ / 466 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **19,3 g**
Węglowodany: **50 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

6	arkuszy papieru ryżowego
100 g	tofu
0,5	czerwonej papryki
0,5	długiego ogórka
40 g	czerwonej kapusty
0,5	cukinii
120 g	ugotowanego makaronu ryżowego
20 g	ugotowanego groszku
2 łyżki	posiekanych orzeszków ziemnych
2 łyżki	świeżej kolendry
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	syropu klonowego
1 łyżka	soku z limonki
1 łyżka	masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

6 arkuszy papieru ryżowego - **100 g** tofu - **0,5** czerwonej papryki - **0,5** długiego ogórka - **40 g** czerwonej kapusty - **0,5** cukinii
Warzywa i tofu pokrój w słupki. Papier ryżowy namaczaj w wodzie, aż zmięknie.

Krok 2

120 g ugotowanego makaronu ryżowego - **20 g** ugotowanego groszku - **2 łyżki** posiekanych orzeszków ziemnych
Na papier ryżowy nałóż porcję makaronu, tofu, warzyw, groszku i orzeszków. Zwiń dokładnie.

Krok 3

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** syropu klonowego - **1 łyżka** soku z limonki - **1 łyżka** masła orzechowego - **2 łyżki** świeżej kolendry
Wymieszaj składniki na sos. Podawaj z letnimi sajgonkami i kolendrą.