KIKKOMAN

Summer rolls z kurczakiem i szparagami

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.549 kJ / 370 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **15 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	piersi z kurczaka
4 łyżki	Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
3 łyżeczki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	oleju roślinnego
1 łyżeczka	masła
1	szalotka
4	jajka
1 szczypta	pieprzu
2 łyżki	cebuli dymki, posiekanej
8	zielonych szparagów
8	arkuszy papieru ryżowego
20 g	rukoli
2 łyżki	śmietany
1 łyżeczka	soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g piersi z kurczaka - **2 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **2 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** oleju roślinnego
Pokrój kurczaka w cienkie paski. Wymieszaj z Sosem z chili do kimchi Kikkoman, olejem roślinnym i Sosem sojowym Kikkoman. Odstaw na około 15 minut, a następnie smaż na patelni, aż się zezłoci. Odstaw do ostygnięcia.

Krok 2

1 łyżeczka masła - **1** szalotka - **4** jajka - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 szczypta** pieprzu - **2 łyżki** cebuli dymki, posiekanej
Rozgrzej masło na patelni. Szalotkę posiekaj. Jajka rozbij w misce. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman i pieprzem. Wrzuć szalotkę na patelnię i smaż przez 1 minutę. Dodaj jajka i smaż, aż delikatnie się zetną, ale pozostaną wilgotne. Posyp dymką i odstaw do ostygnięcia.

Krok 3

8 zielonych szparagów - **8** arkuszy papieru ryżowego - **20 g** rukoli
Szparagi oczyść i usuń twarde końcówki. Blanszuj w osolonym wrzątku przez 2 minuty, a następnie zanurz na krótko w zimnej wodzie. Arkusze papieru ryżowego zamocz w ciepłej wodzie i delikatnie osusz każdy z osobna. Na każdy arkusz nałóż rukolę, jajka, szparagi i kurczaka. Ciasno zwiń.

Krok 4

2 łyżki Pikantny sos z papryką chili do Kimchi

Kikkoman - **2 łyżki** śmietany - **1 łyżeczka** soku z cytryny
Wymieszaj w misce Sos z chili do kimchi Kikkoman, śmietanę i sok z cytryny na gładki sos. Podawaj summer rollsy z kremowym dipem.