KIKKOMAN

Świeże spring rollsy z bakłażanem teriyaki

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.675 kJ / 400 kcal

Tłuszcz: **14,3 g** Białko: **10,7 g**
Węglowodany: **54,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na bakłażana teriyaki:

1	duży bakłażan
3 łyżki	oleju roślinnego
100 ml	Marynata Teriyaki Kikkoman
1 łyżka	melasy (lub syropu z agawy)
1 łyżka	oleju sezamowego

Na nadzienie:

1	czerwona papryka
1	duża marchew
0,5	ogórka
1	serce sałaty
1 pęczek	świeżej mięty
12 kawałki	papieru ryżowego
150 g	ugotowanego makaronu ryżowego

Na sos:

1	ząbek czosnku
100 ml	Marynata Teriyaki Kikkoman
2 łyżeczki	sezamu
3 łyżki	soku z limonki
1 łyżka	melasy (lub syropu z agawy)
1 łyżka	pokrojonej w pierścienie cebuli dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Aby przyrządzić bakłażana teriyaki, umyj i pokrój bakłażana w kostkę (około 1x1 cm). Rozgrzej olej roślinny na patelni do wysokiej temperatury i usmaż bakłażana z każdej strony. Zdejmij bakłażana z patelni, zmniejsz temperaturę i dodaj na patelnię marynatę teriyaki, syrop oraz olej sezamowy. Doprowadź do wrzenia, z powrotem dodaj bakłażana i gotuj przez około 3-4 minuty. Za pomocą łyżki polewaj bakłażana sosem.

Krok 2

Aby przygotować nadzienie, przekrój paprykę na pół, usuń rdzeń, białą skórkę i nasiona. Odkrój końce marchewki i ogórka. Obierz marchewkę i umyj ogórka. Pokrój warzywa na bardzo cienkie paski. Oderwij liście sałaty i mięty, umyj je i osusz.

Krok 3

Na krótko zanurz papier ryżowy i umieść go na wilgotnej ścierce. Na każdym kawałku papieru ryżowego połóż 1 liść sałaty, makaron ryżowy, bakłażan teriyaki, paski warzyw i miętę. Ostrożnie zwiń i przekrój na pół.

Krok 4

Aby przyrządzić sos, obierz i wyciśnij czosnek, po czym zmieszaj go z marynatą teriyaki, sezamem, syropem z limonki i dymką. Spring rollsy podawaj z sosem.