KIKKOMAN

# Wegetariańskie summer rolls z fetą i oliwkami

Czas ogółem **15 min** **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**2.026 kJ / 484 kcal**

Tłuszcz: **33 g** Białko: **13 g**
Węglowodany: **31 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **6** | arkuszy papieru ryżowego |
| **1** | długi ogórek |
| **1** | awokado |
| **150 g** | sera feta |
| **100 g** | czarnych oliwek |
| **0,5 pęczek** | bazylii |
| **2 łyżki** | nasion słonecznika |
| **200 g** | jogurtu greckiego |
| **3 łyżki** | Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman |
| **1** | ząbek czosnku, zmiażdżony |
| **0,5 łyżeczki** | mielonego czarnego pieprzu |
| **1 łyżka** | posiekanej bazylii |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**6** arkuszy papieru ryżowego - **1** długi ogórek - **1** awokado - **150 g** sera feta
Ogórka, awokado i fetę pokrój w paski. Namaczaj arkusze papieru ryżowego w wodzie, aż zmiękną.

### Krok 2

**100 g** czarnych oliwek - **0,5 pęczek** bazylii - **2 łyżki** nasion słonecznika
Na każdy arkusz papieru ryżowego nałóż porcję fety i warzyw z kroku 1, oliwki, nasiona słonecznika i kilka listków bazylii. Ciasno zwiń.

### Krok 3

**200 g** jogurtu greckiego - **3 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **1** ząbek czosnku, zmiażdżony - **0,5 łyżeczki** mielonego czarnego pieprzu - **1 łyżka** posiekanej bazylii
Wymieszaj wszystkie składniki na gładki sos. Podawaj summer rollsy z dipem cytrusowym.