Vegetariánské jarní závitky

Ingredience

- 1 balení Rýžový papír
- 1 balení tenké rýžové nudle
- 50 g Mung fazole klíčky
- 95 g Houby, shiitake
- 200 g mrkev
- 200 g Taro, syrové
- 30 g šalotka
- 50 g řapíkatý celer
- 30 g pórek
- 1 g černý pepř
- 30 g Cukry, granulované
- 1 lžička citronová šťáva
- 2 lžíce MAGGI SÓJOVÁ OMÁČKA 190 ML

Postup

1. Sušené houby (klasové houby) namočte asi na 15 minut do teplé vody, poté je důkladně opláchněte pod studenou vodou a nakrájejte na tenké plátky. Houby shiitake odřízněte, omyjte a nakrájejte na tenké proužky. Houby shiitake příliš dlouho nemyjte ani nenamáčejte a nepřisolujte, ztratí sladkost. Rýžové nudle namočte do studené vody, dokud nezměknou, a poté nakrájejte na kousky asi 5 cm dlouhé.

2. Mrkev a taro omyjte a oloupejte. Zeleninu namočte do osolené vody.. Po namočení slijte vodu a poté zeleninu nakrájejte nebo nastrouhejte. Aby náplň vegetariánských jarní závitků nebyla převařená nebo kašovitá, po přípravě surovin a nakrájení na malé kousky je zabalte do čisté utěrky nebo tenkého hadříku a jemně vymačkejte šťávu. Tento krok také pomáhá zabránit změknutí a popraskání rýžového papíru při rolování.

3. Na pánev nalijte olej, přidejte šalotku a pórek. Smažte, dokud nezačnou pěkně vonět. Poté přidejte mrkev, taro, houby, mungo fazole a rýžové nudle. Orestujeme, a když jsou všechny ingredience měkké, přidáme kolečka celeru a pepř, MAGGI, dobře promícháme. Po chvíli sporák vypněte a nechte vychladnout.

4. Rozložte rýžový papír, navlhčete ho vodou a dejte do něj náplň. Pomalu rolujte rýžový papír a vytvarujte jarní závitky. Pokud máte čas, vyplatí se dát jarní závitky na cca 30 minut do lednice, aby se zpevnily a snáze se smažily. Díky této metodě jsou jarní závitky křupavější.

5. V hrnci rozehřejeme olej, teplotu kontrolujte dřevěnými hůlkami. Když se na špičkách hůlek objeví bublinky, přidejte jarní závitky a smažte na středním plameni. Jarní závitky během smažení otáčejte, aby se rovnoměrně opekly. Jakmile zezlátnou, vyjměte je a nechte okapat na papírových utěrkách. Pokud nechcete používat příliš mnoho oleje, můžete k přípravě tohoto pokrmu použít i bezolejovou fritézu.

6. Zatímco čekáte, až jarní závitky vychladnou, připravte si omáčku, která toto lahodné jídlo doplní. Do mísy přidejte sójovou omáčku, cukr a citronovou šťávu, dobře promíchejte, dokud se cukr úplně nerozpustí. Omáčka má jemně nakyslou, slanou a sladkou chuť. Podle vašich preferencí můžete přidat mleté chilli, aby to bylo pikantnější.

7. Vegetariánské jarní závitky naaranžujte na talíř, ozdobte hlávkovým salátem nebo nakládanou mrkví a omáčkou.

78 Méně

3

Sacharidy	118.14 G
Energie	513.6 kcal
Tuky	0.99 G
Protein	8.23 G