

Domácí rýžové rolky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 10

1677 kalorií , **21 g** cukrů , **31 g** tuků , **68 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/domaci-ryzove-rolky>

Příprava

Podle chuti smícháme různé ingredience – do jedné rolky může být dáno kuřecí maso a zelenina, do další zelenina a nudle, dále krevety a nudle, nebo všechno dohromady... Právě tyto variace můžeme připravovat pro děti. Do každé rolky přidáme ještě trochu utřeného česneku nebo zázvoru, zastříkneme sójovou omáčkou nebo kořením na čínu – zase vybíráme podle chuti. Lžící nabereme jednotlivé směsi a plníme jimi plátek filo těsta – zarolujeme a potřeme vejcem a posypeme sezamem. Pečeme 25 minut na 200 °C dozlatova. Mezitím si připravíme omáčku – smícháme kečup, vinný ocet, trochu strouhaného zázvoru a třtinový cukr. Hotové rolky si namáčíme do kečupové omáčky. Pro menší děti můžeme rolky nakrájet na kousky.

▣ Tip k receptu

Skvělý recept u kterého se vyřádí i děti!



Ingredience

- 300 g rýžových nudlí
- 400 g čínské zeleninové směsi
- 140 g krevet
- 100 g kečupu
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky zázvoru
- 1 lžička sójové omáčky
- 1 lžička koření na čínu
- 8-10 ks Filo těsta
- 1 ks vejce
- 1 špetka třtinového cukru
- 3 lžíce sezamu
- 1 lžíce vinného octu

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Předkrm, Hlavní chod