

Jarní závitky se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

600 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-zavitky-se-spenatem>

Příprava

Nejprve si připravíme špenátové lůžko: Šalotku i česnek nakrájíme najemno a smažíme je na oleji dozlatova. Přidáme špenát a chvíli podusíme. Osolíme a necháme odpočívat. Mrkev si nakrájíme na tenké nudličky, ředkvičku na tenká kolečka. Na vlhkou utěrku dáme rýžový papír, zlehka ho navlhčíme, aby šel ohýbat, a dáme na něj část mrkve, ředkviček, list bazalky, hráškové výhonky a řeřichu. Toto opakujeme se všemi rýžovými papíry. Jarní závitky podáváme se sladkou chilli omáčkou na špenátovém lůžku.

Tip k receptu

Pár ředkviček si můžeme nechat k podávání. Chilli omáčku zvolíme podle chuti ostrou nebo sladkou.

Ingredience

- 500 g špenátu
- 100 g hrášku
- 1/2 lžičky soli
- 100 ml chilli omáčky
- 2 ks šalotky
- 1 stroužek česneku
- 1 ks mrkve
- 4 ks ředkviček
- 8 ks rýžového papíru
- 8 listů bazalky
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 hrst řeřichy

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Japonská, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

