

Lehké jarní závitky plněné lilkem v teriyaki omáčce

Celkový čas vaření **30 min.** 20 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.675 kJ / 400 kcal

Tuky: **14,3 g** Bílkoviny: **10,7 g**

Sacharidy: **54,2 g**

INGREDIENCE

4 Porce

Pro teriyaki lilek:

1 velký lilek

3 polévkové rostlinného oleje

lžíce

100 ml [Kikkoman Teriyaki](#)

[marináda tekuté](#)

[ochucovadlo](#)

1 polévková světlého melasového

lžíce sirupu (nebo agávového sirupu)

1 polévková sezamového oleje

lžíce

For the filling:

1 červená paprika

1 velká mrkev

0,5 okurky

1 hlávkové zelí

1 svazek svazek čerstvé máty

12 kusy kusů rýžového papíru

150 g uvařených rýžových nudlí

Na omáčku:

1 stroužek česneku

100 ml [Kikkoman Teriyaki](#)

[marináda tekuté](#)

[ochucovadlo](#)

2 čajové sezamových semínek

lžičky

3 polévkové limetkové šťávy

lžíce

1 polévková světlého melasového

lžíce sirupu (nebo agávového sirupu)

1 polévková koleček jarní cibulky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Připravte si lilek. Lilek očistěte, omyjte a nakrájejte na kostičky o velikosti přibližně 1 × 1 cm. Rozehřejte rostlinný olej na vysokou teplotu v pánvi a osmahněte lilek ze všech stran, dokud nebude lehce zlatavý. Poté ho vyjměte z pánve a snižte teplotu. Do pánve přidejte Kikkoman Teriyaki marinádu, sirup a sezamový olej, přiveďte k varu a vraťte lilek zpět do pánve. Nechte vařit 3–4 minuty, přičemž během vaření lilek opakovaně přelévejte omáčkou, aby se chutě krásně vstřebaly.

Krok 2

Na přípravu náplně rozkrojte papriku a odstraňte jádřinec, dřeň a semínka. Ořízněte konce mrkve a okurky. Mrkev oloupejte a okurku omyjte. Zeleninu nakrájejte na velmi jemné nudličky. Salát a lístky máty otrhejte, omyjte a osušte.

Krok 3

Rýžový papír krátce ponořte do teplé vody a položte na vlhkou utěrku. Na každý kousek rýžového papíru položte 1 list salátu, rýžové nudle, lilek teriyaki, proužky zeleniny a mátu, opatrně srolujte a překrojte napůl.

Krok 4

Na přípravu omáčky oloupalte a rozdrťte česnek, pak smíchejte s Kikkoman Teriyaki marinádou, sezamovými semínky, sirupem z limetkové šťávy a jarní cibulkou. Podávejte čerstvé jarní závitky s

lžíce

omáčkou.