

# Letní závitky s lososem, mangem a rýží

Celkový čas vaření **40 min.** 10 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření **15 min.** Doba chlazení

Nutriční hodnoty (na porci):

**2.134 kJ / 510 kcal**

Tuky: **32 g** Bílkoviny: **17 g**

Sacharidy: **34 g**

## INGREDIENCE

2 Porce

Letní závitky:

**50 g** basmati rýže

**150 g** filetovaného lososa

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Poke omáčka

**1 polévková lžíce** sezamových semínek

**6** plátů rýžového papíru

**0,5** dlouhé okurky

**1** mango

**1 polévková lžíce** černého sezamu

**Omáčky:**

**150 g** smetany na vaření

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Poke omáčka

**1 čajová lžička** citronové šťavy

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Sezamová omáčka

**1 polévková lžíce** vody

**0,5 čajové lžičky** mletého černého pepře

## POSTUP PŘÍPRAVY

**Krok 1**

**50 g** basmati rýže - **150 g** filetovaného lososa - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Poke omáčka - **1 polévková lžíce** sezamových semínek

Rýži uvařte doměkka a nechte vychladnout. Lososa nakrájejte na kostičky, smíchejte s Kikkoman Poke omáčkou a sezamovými semínky a pečte 10 minut v horkovzdušné fritéze nebo 15 minut v troubě na 200 °C.

**Krok 2**

**6** plátů rýžového papíru - **0,5** dlouhé okurky - **1** mango

Okurku a mango nakrájejte na proužky. Rýžový papír krátce namočte do vody, dokud nezměkne.

**Krok 3**

**1 polévková lžíce** černého sezamu

Na každý plátek rýžového papíru položte část rýže, lososa, okurky a manga. Posypte černým sezamem a pevně zabalte.

**Krok 4**

**150 g** smetany na vaření - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Poke omáčka - **1 čajová lžička** citronové šťavy

Smíchejte smetanu, Kikkoman Poke omáčku a citronovou šťavu a máte první omáčku.

**Krok 5**

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Sezamová omáčka - **1 polévková lžíce** vody - **0,5 čajové lžičky** mletého černého pepře

Letní závitky podávejte s krémovou a sezamovou omáčkou.

