

Letní závitky s tofu

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

Nutriční hodnoty (na porci):

1.949 kJ / 466 kcal

Tuky: **20 g** Bílkoviny: **19,3 g**

Sacharidy: **50 g**

INGREDIENCE

2 Porce

6 plátů rýžového papíru
100 g tofu
0,5 červené papriky
0,5 dlouhé okurky
40 g červeného zelí
0,5 cukety
120 g uvařených rýžových nudlí
20 g uvařeného hrášku
2 polévkové nasekaných arašídů
lžíce
2 polévkové čerstvého koriandru
lžíce
2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
1 polévková Kikkoman Pražený
lžíce sezamový olej
1 polévková javorového sirupu
lžíce
1 polévková limetkové šťávy
lžíce
1 polévková arašídového másla
lžíce

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

6 plátů rýžového papíru - **100 g** tofu - **0,5** červené papriky - **0,5** dlouhé okurky - **40 g** červeného zelí - **0,5** cukety

Nakrájejte zeleninu a tofu na proužky. Rýžový papír namočte do vody, dokud nezměkne.

Krok 2

120 g uvařených rýžových nudlí - **20 g** uvařeného hrášku - **2 polévkové lžíce** nasekaných arašídů

Na plát rýžového papíru položte porci nudlí, tofu, nakrájenou zeleninu, uvařený hrášek a nasekané arašídy. Pečlivě zarolujte.

Krok 3

2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 polévková lžíce** javorového sirupu - **1 polévková lžíce** limetkové šťávy - **1 polévková lžíce** arašídového másla - **2 polévkové lžíce** čerstvý koriandr

Smíchejte ingredience na omáčku a podávejte s letními závitky a koriandrem.