



# SPRING ROLLS Z OMLETEM



45 MINUT



4 PORCJE

## SKŁADNIKI



### SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie papieru ryżowego do spring roll
- 1 małe opakowanie makaronu ryżowego
- 2 marchewki
- 250 g krewetek koktajlowych
- 250 g paluszków krabowych – surimi
- 4 jaj Kotliny Natury
- 1 pęczek mięty
- 1 sztuka awokado
- ¼ filiżanki prażonego sezamu
- ¼ filiżanki orzechów laskowych prażonych

### SOS:

- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- 2 cm kawałek świeżego imbiru
- 3 łyżki mirin
- ½ szklanki wody
- 1 łyżka soku z limonki (cytryna też ok)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- do dekoracji szczypiorek i ziarna sezamu

## PRZYGOTOWANIE



1. Przygotuj paseczki marchewki przy pomocy obieraczki do warzyw julienne lub krojąc w cienkie słupki. Awokado pokrój w paski. Posiekaj grubo listki mięty. Podsmaż krewetki na maśle z czosnkiem – ok 3 min., lub pokrój paluszki krabowe. Przygotuj makaron ryżowy, przetnij go nożyczkami na pół.
2. Wbij jaja do miski i roztrzep. Następnie rozgrzej 2 łyżki oleju na patelni i wlej jaja na patelnię. Smaż na średnim ogniu i przewróć raz. Przełóż na czystą deskę do krojenia. Kiedy omlet ostygnie, zwiń i pokrój w cienkie paski.
3. Zanurz papier ryżowy w wodzie o temperaturze pokojowej na 2-3 sekundy, a następnie połóż płasko na czystym talerzu. Na środku układaj kolejno składniki – makaron, awokado, marchew, krewetki lub paluszki krabowe, posyp orzechami lub sezamem, ułóż kilka listków mięty. Nie nakładaj na dużo składników, by łatwo zawinąć rolkę. Złóż ciasno prawą i lewą krawędź papieru ryżowego do środka. Następnie dolną częścią ciasno przykryj farsz i ciasno zwiń – niczym kromki.
4. Na koniec sos. Wymieszaj w małej miseczce sos sojowy z wodą, dodaj posiekany czosnek oraz świeżo starty imbir. Dolej mirin, sok z limonki i kilka kropel oleju sezamowego. Na wierzchu posyp szczypiorkiem lub ziarnami sezamu. Spring rolle zanurzaj w sosie. Smacznego!

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)