

Спринг-роллы с баклажанами в соусе терияки

Общее время 30 мин 20 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1675 кДж / 400 ккал

Жиры: 14,3 г Белки: 10,7 г
Углеводы: 54,2 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

Для баклажанов в соусе терияки:

- 1 большой баклажан
- 3 ст. л. растительного масла
- 100 мл Маринад Терияки Kikkoman
- 1 ст. л. светлого сахарного сиропа (или сиропа агавы)
- 1 ст. л. кунжутного масла

Для начинки:

- 1 красный сладкий перец
- 1 большая морковь
- 0,5 огурца
- 1 сердцевина зеленого салата
- 1 пучок свежей мяты
- 12 рисовой бумаги кусочка/шт.
- 150 г отварной рисовой лапши

Для соуса:

- 1 зубчик чеснока
- 100 мл Маринад Терияки Kikkoman
- 2 ч. л. кунжута
- 3 ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. светлого сахарного сиропа (или сиропа агавы)
- 1 ст. л. порезанного кольцами лука-батуна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления баклажанов в соусе терияки баклажаны очистить, помыть и нарезать кубиками (около 1 x 1 см). Сильно разогреть растительное масло в сковороде, обжарить в нем баклажаны со всех сторон и вынуть из сковороды. Убавить огонь, влить маринад Teriyaki, сироп и кунжутное масло в выделившийся при жарке сок, довести до кипения, положить баклажаны и готовить 3–4 минуты. При этом баклажаны постоянно погружать в соус постоянным помешиванием.

Шаг 2

Для приготовления начинки сладкий перец разрезать пополам и очистить, морковь почистить, огурцы очистить. Овощи нарезать тонкой соломкой. Помыть салат и мяту и просушить в центрифуге для сушки салатов.

Шаг 3

Рисовую бумагу коротко опустить в теплую воду, вынуть и разложить на влажной салфетке. На каждый лист положить по 1 листу салата, рисовую лапшу, баклажаны, нарезанные овощи и мяту. Осторожно завернуть края рисовой бумаги и свернуть ролл в трубочку. Разрезать пополам.

Шаг 4

Для приготовления соуса почистить чеснок,

продавить через чесночный пресс и смешать с маринадом Teriyaki, кунжутом, соком лайма, сахарным сиропом и луком-батуном. Спринг-роллы подать с соусом.