

Спринг-роллы с лососем, манго и рисом

Общее время **40 мин** 10 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления 15 мин Время на охлаждение

Пищевая ценность (на порцию):
2 134 кДж / 510 ккал

Жиры: **32 г** Белки: **17 г**
Углеводы: **34 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Спринг-роллы:

50 г риса Басмати
150 г филе лосося
2 ст. л. соуса Поке Kikkoman
1 ст. л. семян кунжута
6 листов рисовой бумаги
0,5 длинного огурца
1 манго
1 ст. л. семян чёрного кунжута

Соусы-дипы:

150 г нежирных сливок
2 ст. л. соуса Поке Kikkoman
1 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. кунжутного соуса Kikkoman
1 ст. л. воды
0,5 ч. л. молотого чёрного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

50 г риса Басмати - **150 г** филе лосося - **2 ст. л.** соуса Поке Kikkoman - **1 ст. л.** семян кунжута
Отварите рис до готовности, затем отложите в сторону и дайте остыть. Нарезьте лосось кубиками, смешайте с соусом Поке Kikkoman и кунжутом, затем запекайте при 200°C в течение 10 минут в аэрогриле или 15 минут в духовке.

Шаг 2

6 листов рисовой бумаги - **0,5** длинного огурца - **1** манго
Нарезьте огурец и манго полосками. Замочите каждый лист рисовой бумаги в воде до мягкости.

Шаг 3

1 ст. л. семян чёрного кунжута
Положите на каждый лист рисовой бумаги по порции риса, лосося, огурца и манго и посыпьте кунжутом. Плотно заверните.

Шаг 4

150 г нежирных сливок - **2 ст. л.** соуса Поке Kikkoman - **1 ч. л.** лимонного сока
Смешайте сливки, соус Поке Kikkoman и лимонный сок для первого соуса-дипа.

Шаг 5

2 ст. л. кунжутного соуса Kikkoman - **1 ст. л.** воды - **0,5 ч. л.** молотого чёрного перца
Для приготовления второго соуса смешайте кунжутный соус Kikkoman, воду и черный перец. Подавайте спринг-роллы со сливочным и

кунжутным соусом-дипом.