

Спринг-роллы с тофу

Общее время **20 мин** 20 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 949 кДж / 466 ккал

Жиры: **20 г** Белки: **19,3 г**

Углеводы: **50 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

6	листов рисовой бумаги
100 г	тофу
0,5	красного болгарского перца
0,5	большого огурца
40 г	краснокочанной капусты
0,5	кабачка
120 г	готовой рисовой лапши
20 г	зелёного гороха
2 ст. л.	измельченного арахиса
2 ст. л.	кинзы
2 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1 ст. л.	кленового сиропа
1 ст. л.	сока лайма
1 ст. л.	арахисовой пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

6 листов рисовой бумаги - **100 г** тофу - **0,5** красного болгарского перца - **0,5** большого огурца - **40 г** краснокочанной капусты - **0,5** кабачка
Нарежьте овощи и тофу крупной соломкой.
Замочите рисовую бумагу в воде до мягкости.

Шаг 2

120 г готовой рисовой лапши - **20 г** зелёного гороха - **2 ст. л.** измельченного арахиса
Положите на лист рисовой бумаги порцию лапши, тофу, нарезанные овощи, горох и орехи.
Аккуратно сверните.

Шаг 3

2 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ст. л.** кленового сиропа - **1 ст. л.** сока лайма - **1 ст. л.** арахисовой пасты - **2 ст. л.** свежей кинзы
Смешайте ингредиенты для соуса и подавайте со спринг-роллами и кинзой.