

Involtini primavera con funghi e salsa vietnamita

Tempo totale **20 Min** 15 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.045 kJ / 250 kcal

Grassi: **8 g** Proteine: **6 g**

Carboidrati: **40 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di funghi cardoncelli, sfilacciati
40 ml	<u>Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman</u>
1 g	di cinque spezie in polvere
2 cucchiaini	di olio da cucina
50 g	di lattuga, tagliuzzata
10 g	di foglie di coriandolo fresco
10 g	di foglie di menta fresca
30 g	di arachidi tostate
100 g	di noodles di riso cotti
9	fogli di carta di riso per involtini primavera

Salsa vietnamita:

1 cucchiaino	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
2 cucchiaini	di succo di lime
2 cucchiaini	di zucchero
1	spicchio d'aglio, tritato
1	piccolo peperoncino, tritato finemente

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di funghi cardoncelli, sfilacciati - **40 ml** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **1 g** di cinque spezie in polvere - **1 cucchiaino** di olio da cucina

Scalda una padella a fuoco medio e aggiungi un filo d'olio. Fai saltare i funghi cardoncelli sfilacciati per circa 5-7 minuti, fino a quando non saranno teneri e dorati. Aggiungi la Salsa Poke Kikkoman e la polvere di cinque spezie e cuoci per un altro minuto. Lascia raffreddare.

Passaggio 2

50 g di lattuga, tagliuzzata - **10 g** di foglie di coriandolo fresco - **10 g** di foglie di menta fresca - **30 g** di arachidi tostate - **100 g** di noodles di riso cotti - **9** fogli di carta di riso per involtini primavera. Riempi un piatto poco profondo con acqua fredda. Immergi un foglio di carta di riso nell'acqua per alcuni secondi fino a quando non si sarà ammorbidito. Adagia il foglio su una superficie pulita. Metti una piccola manciata di lattuga tagliuzzata al centro del foglio, seguita da una porzione di noodles cotti, funghi, foglie di coriandolo, foglie di menta e frutta secca tritata. Piega i lati del foglio sopra il ripieno, quindi arrotola strettamente dal basso per racchiudere completamente il ripieno. Ripeti il processo con gli ingredienti rimanenti.

Passaggio 3

1 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiaini** di succo di lime - **2 cucchiaini** di zucchero - **1** spicchio d'aglio, tritato - **1** piccolo

peperoncino, tritato finemente

In una piccola ciotola, sbatti insieme la Salsa di Soia Kikkoman, il succo di lime, lo zucchero, l'aglio tritato e il peperoncino tritato fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Servi con gli involtini primavera.