

Involtini estivi con tofu

Tempo totale **20 Min** **20 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
1.949 kJ / 466 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **19,3 g**
Carboidrati: **50 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

6	fogli di carta di riso
100 g	tofu
0,5	pepeone rosso
0,5	cetriolo lungo
40 g	di cavolo rosso
0,5	zucchina
120 g	di spaghetti di riso cotti
20 g	di piselli cotti
2 cucchiai	di arachidi tritate
2 cucchiai	di coriandolo fresco
2 cucchiai	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale</u> Kikkoman
1 cucchiaio	<u>Olio di Sesamo Tostato</u> Kikkoman
1 cucchiaio	di sciroppo d'acero
1 cucchiaio	di succo di lime
1 cucchiaio	di burro di arachidi

PREPARAZIONE

Passaggio 1

6 fogli di carta di riso - **100 g** tofu - **0,5** pepeone rosso - **0,5** cetriolo lungo - **40 g** di cavolo rosso - **0,5** zucchina

Taglia le verdure e il tofu a bastoncini. Ammolla la carta di riso in acqua finché non si ammorbidisce.

Passaggio 2

120 g di spaghetti di riso cotti - **20 g** di piselli cotti - **2 cucchiai** di arachidi tritate

Disponi una porzione di noodles, tofu, verdure tritate, piselli cotti e frutta secca su un foglio di carta di riso. Arrotola con attenzione.

Passaggio 3

2 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale

Kikkoman - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato

Kikkoman - **1 cucchiaio** di sciroppo d'acero - **1**

cucchiaio di succo di lime - **1 cucchiaio** di burro di arachidi - **2 cucchiai** di coriandolo fresco

Mescola gli ingredienti per la salsa e servila con gli involtini estivi e coriandolo fresco.