

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 cucchiaini	di arachidi tritate
2 cucchiaini	di coriandolo fresco
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a</u> <u>Fermentazione Naturale</u> <u>Kikkoman</u>
1 cucchiaino	<u>Olio di Sesamo Tostato</u> <u>Kikkoman</u>
1 cucchiaino	di sciroppo d'acero
1 cucchiaino	di succo di lime
1 cucchiaino	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 cucchiaini** 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 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** di succo di lime - **1 cucchiaino** di burro di arachidi - **2 cucchiaini** di coriandolo fresco
Mescola gli ingredienti per la salsa e servila con gli involtini estivi e coriandolo fresco.