

Involtini primavera freschi con melanzane Teriyaki

Tempo totale **30 Min** 20 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1675 kJ / 400 kcal

Grassi: **14,3 g** Proteine: **10,7 g**

Carboidrati: **54,2 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per le melanzane Teriyaki:

- 1** melanzana grande
- 3 cucchiai** di olio vegetale
- 100 ml** Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
- 1 cucchiaio** di sciroppo di zucchero chiaro (in alternativa: nettare di agave)
- 1 cucchiaio** di olio di sesamo

Per il ripieno:

- 1** peperone rosso
- 1** carota grande
- 0,5** cetriolo da insalata
- 1** cuore di lattuga
- 1 mazzetto** di menta fresca
- 12 pezzo** di carta di riso
- 150 g** di pasta di riso cotta

Per la salsa:

- 1** spicchio d'aglio
- 100 ml** Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
- 2 cucchiaini** di sesamo
- 3 cucchiai** di succo di limetta
- 1 cucchiaio** di sciroppo di zucchero chiaro (in alternativa: nettare di agave)
- 1 cucchiaio** di anelli di cipollotti

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per le melanzane Teriyaki, pulire e lavare le melanzane e tagliarle a dadini (di circa 1 x 1 cm). Scaldare l'olio vegetale in una padella a fuoco alto, rosolare la melanzana e toglierla dalla padella. Abbassare il fuoco, aggiungere la Marinata Teriyaki, lo sciroppo e l'olio di sesamo al sughetto di cottura, sbollentare, aggiungere le melanzane e far cuocere per 3-4 minuti. Cospargere le melanzane con il sughetto.

Passaggio 2

Per il ripieno, dimezzare, pulire e lavare il peperone, pulire e mondare la carota, pulire e lavare il cetriolo. Tagliare le verdure a strisce molto sottili. Pulire, lavare e centrifugare insalata e menta.

Passaggio 3

Immergere brevemente la carta di riso nell'acqua calda e disporre su un panno umido. Farcire con una foglia di insalata, pasta di riso, melanzane Teriyaki, verdure alla julienne e menta. Arrotolare attentamente la carta di riso e dimezzare.

Passaggio 4

Per la salsa, mondare l'aglio, schiacciarlo e mescolare con Marinata Teriyaki, sesamo, succo di limetta, sciroppo e cipollotti. Servire gli involtini primavera freschi con la salsa.