

Färska vårrullar med teriyaki-aubergine

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.675 kJ / 400 kcal

Fett: **14,3 g** Protein: **10,7 g**
Kolhydrater: **54,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till teriyaki-auberginen:

- 1** stor aubergine
- 3 msk** vegetabilisk olja
- 100 ml** Kikkoman Teriyaki marinad
- 1 msk** ljus sirap (alternativt: agavesirap)
- 1 msk** sesamolja

Till fyllningen:

- 1** röd paprika
- 1** stor morot
- 0,5** slanggurka
- 1** huvud gemsallat (hjärtsallat)
- 1 knippe** färsk mynta
- 12 st** rispapper
- 150 g** kokta risnudlar

Till såsen:

- 1** vitlöksklyfta
- 100 ml** Kikkoman Teriyaki marinad
- 2 tsk** sesamfrön
- 3 msk** limesaft
- 1 msk** ljus sirap (alternativt: agavesirap)
- 1 msk** salladslöksringar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Till teriyaki-auberginen: Ansa, skölj och tärna auberginen (ca 1 x 1 cm). Hetta upp den vegetabiliska oljan i en stekpanna på hög värme, bryn auberginen hastigt runt om och ta upp den ur pannan. Sätt ned värmen och häll ned Teriyakimarinad, sirap och sesamolja i stekskyn. Låt koka upp, tillsätt auberginen och låt det småkoka i 3–4 minuter. Droppa då ofta skysås över auberginen.

Steg 2

Till fyllningen: Halvera, ansa och skölj paprikan, ansa och skala moroten, ansa och skölj slanggurkan. Ansa och strimla grönsakerna mycket fint. Ansa, skölj och slunga gemsallaten och myntan torra.

Steg 3

Doppa rispappret helt kort i varmt vatten och lägg den på en fuktig duk. Lägg på varje rispapper 1 sallatsblad, risnudlar, teriyaki-aubergine, grönsaksstrimlor och mynta. Rulla försiktigt ihop rispappret och halvera rullarna.

Steg 4

Till såsen: Skala och pressa vitlöken och rör ihop den med teriyakimarinaden, sesamfröna, limesaften, sirapen och salladslöken. Servera de färska vårrullarna med såsen.