KIKKOMAN

Vegetariska sommarrullar med fetaost och oliver

Total tid **15 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
2.026 kJ / 484 kcal

Fett: **33 g** Protein: **13 g**
Kolhydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

6	ark rispapper
1	lång gurka
1	avokado
150 g	fetaost
100 g	svarta oliver
0,5 knippe	basilika
2 msk	solrosfrön
200 g	grekisk yoghurt
3 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
1	vitlöksklyfta, krossad
0,5 tsk	mald svartpeppar
1 msk	hackad basilika

FÖRBEREDELSE

Steg 1

6 ark rispapper - **1** lång gurka - **1** avokado - **150 g** fetaost
Skär gurka, avokado och fetaost i strimlor. Blötlägg rispappersarken i vatten tills de mjuknar.

Steg 2

100 g svarta oliver - **0,5 knippe** basilika - **2 msk** solrosfrön
Dela upp en portion av fetaosten och grönsakerna från steg 1, oliverna, solrosfröna och flera basilikablad på varje ark rispapper. Linda tätt.

Steg 3

200 g grekisk yoghurt - **3 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1** vitlöksklyfta, krossad - **0,5 tsk** mald svartpeppar - **1 msk** hackad basilika
Blanda alla ingredienser till en slät sås. Servera sommarrullarna med citrusdippen.