

Drugie śniadanie: Spring rolls z tofu, marchewką i ogórkiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

papier ryżowy	3 szt. (ok. 21 g)
tofu	90 g
marchew	1 szt. (ok. 73 g)
ogórek zielony	174 g (ok. 1/2 szt.)
jogurt sojowy	46 g (2 łyżki)
Papryka wędzona słodka mielona Prymat	1 g (1 szczypta)
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	1 g (1 szczypta)
Pieprz czarny mielony Prymat	1 g (1 szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Tofu pokrój i posyp wędzoną papryką.
2. Marchew oraz ogórka umyj, obierz i pokrój.
3. Papier ryżowy przygotuj zgodnie z informacją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Na środek połóż tofu oraz warzywa, a następnie załóż papier na farsz z dwóch stron i zwiń ściśło w rulon.
4. Przygotuj sos mieszając jogurt z przyprawami.