



Spring rolls στο φούρνο

Κινέζικα ρολλάκια λαχανικών ψημένα στο φούρνο !

57 θερμίδες / το ένα

ΥΛΙΚΑ (25-30 ρολλάκια)

- Φύλλο κρούστας για πίτες κομμένο σε τετράγωνα κομμάτια
- 1/4 άσπρο λάχανο ψιλοκομμένο
- 2 καρότα τριμμένα
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 3 πράσινα κρεμμυδάκια
- 1 κ.σ σόγια σος
- 1 κ.σ ελαιόλαδο
- αλάτι, σκόρδο, πιπέρι
- 1 αυγό χτυπημένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα λαχανικά σε λεπτές λωρίδες.

Σε αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι.

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά, τη σόγια σος και αφήνουμε να μαλακώσουν για 5 λεπτά.

Αφήνουμε να κρυώσουν και να στραγγίσουν σε ένα σουρωτήρι.

Σε κάθε φύλλο βάζουμε 2 κ.σ λαχανικά και τυλίγουμε τα ρολλάκια.

Αλείφουμε με αυγό τα ρολλάκια σε κάθε δίπλωμα και από πάνω όταν τα βάλουμε στο ταψί.

Ψήνουμε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 10-15 λεπτά ανάλογα με τον φούρνο σε ταγάκι με λαδόκολλα.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ
www.diet-antinou.gr

Αγίας Σοφίας 17 - Τηλ. 2310 220 263 - Κινητό: 6977 653 425 - E-mail: antinoumaria@gmail.com

Σερβίρονται ζεστά με



γλυκόξινη σάλτσα !!!