

Letní rolky s bršlicí

Suroviny

50 g bršlicových listů
1 avokádo
2 rajčata
1 mrkev
1/2 okurky
2 žampiony
150 g rýžového papíru (15 ks)

Dip

4 PL arašídového másla
2 PL tamari
2 stroužky česneku
2 ČL mleté papriky
šťáva 1/2 citronu
4 PL studené vody

Postup

1. Rajčata, okurku a žampiony nakrájíme na proužky. Mrkev nastrouháme nahrubo.
2. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme jádro a nakrájíme na plátky.
3. Do připravené mísy nalijeme horkou vodu a vložíme do ní, vždy jednotlivě, rýžový papír.
4. Papír necháme několik vteřin ve vodě změkhnout. Poté jej vyjmeme, necháme okapat a položíme na kuchyňské prkénko.
5. Každý papír obložíme (cca 1/3) nejprve několika bršlicovými listy a poté připravenou zeleninou.
6. Papír sbalíme tak, aby byl balíček ze všech stran uzavřen, a snažíme se, aby byl pevně stažený. Rolky se pak lépe krájí a namáčejí do dipu.
7. Takto pokračujeme se všemi listy, dokud nám stačí suroviny.
8. Nakonec připravíme dip. Všechny suroviny vložíme do uzavíratelné sklenice a silně protřepeme.

Další recepty, inspirace a praktické rady najdeš na:
www.silaprozivot.com/bylinkova-skola