KIKKOMAN

Friske forårsruller med teriyaki-aubergine

Samlet tid **30 min.** **20 min.** Arbejdstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.675 kJ / 400 kcal

Fedt: **14,3 g** Protein: **10,7 g**
Kulhydrater: **54,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Til teriyaki-auberginen:

1	stor aubergine
3 spsk.	planteolie
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
1 spsk.	lys sukkersirup (eller evt. agavesirup)
1 spsk.	sesamolie

Til fyldet:

1	rød peberfrugt
1	stor gulerod
0,5	agurk
1	hjertesalat
1 bundt	frisk mynte
12 stk.	rispapir
150 g	kogte risnudler

Til saucen:

1	fed hvidløg
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
2 tsk.	sesam
3 spsk.	limesaft
1 spsk.	lys sukkersirup (eller evt. agavesirup)
1 spsk.	forårsløg snittet i ringe

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Teriyaki-aubergine: Skyl auberginen, skær toppen af, og skær auberginen i tern (ca. 1 x 1 cm). Varm planteolien op på en pande ved høj varme. Steg aubergineternene på alle sider i olien, og tag dem af panden. Skru ned for varmen, og kog panden af med Teriyaki marinade, sirup og sesamolie. Lad blandingen koge op, tilsæt aubergineternene, og lad dem simre i 3-4 minutter. Dryp auberginerne med skysovsen med jævne mellemrum.

Step 2

Fyld: Skyl peberfrugterne, skær dem igennem på langs, og fjern toppen og kernerne. Skyl og skræl guleroden. Skyl agurken, og skær stilken af. Snit grøntsagerne i meget fine strimler. Pluk og skyl salaten og myntebladene, og slyng dem tørre.

Step 3

Dyp rispapiret kort i varmt vand, og læg stykkerne enkeltvis på et fugtigt viskestykke. Læg 1 salatblad, risnudler, teriyaki-auberginer, grøntsagsstrimler og mynte på hvert stykke rispapir. Rul rispapiret forsigtigt sammen, og skær rullerne over på midten.

Step 4

Sauce: Pil og pres hvidløget, og rør det sammen med Teriyaki marinaden, sesamfrøene, limesaften, siruppen og de snittede forårsløg. Server saucen som dip til de friske forårsruller.