KIKKOMAN

Rolos de primavera frescos com beringela Teriyaki

Tempo total **30 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.675 kJ / 400 kcal

Gorduras totais: **14,3 g** Proteína: **10,7 g**
Hidratos de carbono: **54,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para a beringela Teriyaki:

1	beringela grande
3 colheres de sopa	de óleo vegetal
100 ml	Kikkoman Marinada Teriyaki
1 colheres de sopa	de xarope de açúcar claro (alternativamente: xarope de agave)
1 colheres de sopa	de óleo de sésamo

Para o recheio:

1	pimento vermelho
1	cenoura grande
0,5	pepino
1	de salada
1 punhado	de menta fresca
12 peça	de papel de arroz
150 g	de massa de arroz cozida

Para o molho:

1	dente de alho
100 ml	Kikkoman Marinada Teriyaki
2 colheres de chá	de sésamo
3 colheres de sopa	de sumo de lima
1 colheres de sopa	de xarope de açúcar claro (alternativamente: xarope de agave)
1 colheres de sopa	de rodelas de cebolinho

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para a beringela Teriyaki, limpar a beringela, lavar e cortar em cubos (aprox. 1 x 1 cm). Aquecer o óleo vegetal numa frigideira a uma temperatura elevada, alourar a beringela de todos os lados e retirar da frigideira. Reduzir a temperatura, deitar na mesma frigideira a Marinada Teriyaki, o xarope e o óleo de sésamo, deixar ferver, adicionar a beringela e deixar cozinhar durante 3-4 minutos. Salpicar frequentemente a beringela com o molho.

Passo 2

Para o recheio, cortar o pimento ao meio, limpar e lavar, limpar a cenoura e descascar, limpar e lavar o pepino. Cortar os legumes em tiras muito finas. Limpar a salada e a menta, lavar e centrifugar para secar.

Passo 3

Mergulhar brevemente o papel de arroz em água quente e colocar sobre um pano húmido. Rechear cada um com uma folha de salada, massa de arroz, beringela Teriyaki, tiras de legumes e menta. Enrolar cuidadosamente o papel de arroz e cortar ao meio.

Passo 4

Para o molho, descascar o alho, esmagar e misturar com Marinada Teriyaki, sésamo, sumo de limão, xarope e cebolinhas. Servir os rolos de primavera frescos com molho.