

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)
1675 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 colher de sopa** de xarope de açúcar claro (alternativamente: xarope de agave)
- 1 colher 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 colher de sopa** de xarope de açúcar claro (alternativamente: xarope de agave)
- 1 colher de sopa** de rodela 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. Recheiar 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.

