


Proljeťne rollice (spring rolls)

 NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
15 kom

Sastojci

1x K Plus listovi za pite i savijače 500g
2 mrkve
1/4 svježeg kupusa
2 mlada luka
1 tikvica
Bio Zone kokosovo ulje bez mirisa ili Bio Zone ekstra djevičansko maslinovo ulje

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Proljeťne rollice na slici pripremio je Kristijan Ilić u kulinarskoj emisiji *Kuhinje svijeta* našem YouTube kanalu [#skuhanodoma](#) koju možete pogledati na kanalu

Recept by @e.v.e.ginger

Povrće operite. Mrkvu i kupus naribajte pa pomiješajte u posudi. Tikvice narežite na tanke trakice, a mladi luk na sitnije komadiće.

U veliku zagrijanu tavu, idealno wok, dodajte malo kokosovog ulja bez mirisa ili ekstra djevičanskog maslinovog ulja. Kad se ulje zagrijalo, dodajte pripremljeno povrće pa kratko pirjajte nekoliko minuta. Povrće bi trebalo biti hrskavo.

Kad je povrće hrskavo, stavite ga u cjedilo da se ocijedi od viška masnoće, a za to vrijeme pripremite listove tijesta.

Listove tijesta narežite na deblje trake pa puniti ocijeđenim povrćem te zarolajte kao sarmu. Kako vam se rollice ne bi otvarale, možete ih premazati razmućenim jajetom ili razmućenim brašnom.

Ovako pripremljene proljeťne rollice, pržite u kokosovom ulju bez mirisa ili ekstra djevičanskom maslinovom ulju na srednje jakoj vatri, samo 4-5 minute sa svake strane, koliko je tijestu dovoljno da se ispeče. Ili ih možete premazati maslacem pa staviti u zagrijanu pećnicu na 220°C, isto 4-5 minuta sa svake strane.

Nakon pečenja u tavi ili woku, položite ih na papirnati ručnik da upije višak ulja.

Servirajte uz grčki jogurt ili slatko-kiseli umak.

Video recept pogledajte u zabavnoj kulinarskoj emisiji *Kuhinje svijeta* na našem YouTube kanalu

Dobar tek!