les receptes d'Alícia

ROTLLETS VIETNAMITES

INGREDIENTS

- Oblees d'arròs
- Cues de llagostí o gamba cuita
- Pastanaga
- Cogombre
- Ceba tendre
- Fulles d'enciams o germinats
- Fulles de menta o cilantre fresc
- Fideus fins d'arròs

Per a la salsa

- Salsa Hoisin
- Aigua o brou
- Cacauets trinxats

ELABORACIÓ

1. Escaldeu el fideus en aigua bullint. Escorreu-los i reserveu-los.
2. Renteu i talleu la verdura a la juliana excepte l'enciam.
3. Poseu les oblees d'arròs al damunt d'un plat amb aigua tèbia. Espereu que s'hidratin uns segons i disposeu-les ben esteses al damunt d'una superfície plana.
4. Aneu posant al mig una mica de fideus, les verdures, les cues de llagostí i les fulles d'enciam i menta.
5. Emboliqueu-lo com si fos un caneló.
6. Barregeu els ingredients per la salsa (podeu posar una mica de vinagre d'arròs).
7. Acompanyeu els rotllets amb la salsa.

OBSERVACIONS

Podeu posar a la salsa all o pasta de xili picant. També els podeu mullar amb salsa de soja o mel i vinagre.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE