

Rollitos de primavera frescos con berenjena al Teriyaki

Tiempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1675 kJ / 400 Kcal

Grasas: **14,3 g** Proteínas: **10,7 g**
Carbohidratos: **54,2 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para la berenjena al Teriyaki:

- 1** berenjena grande
- 3** de aceite vegetal
- cucharadas**
- 100 ml** Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados
- 1 cucharada** de sirope claro de azúcar (alternativa: sirope de agave)
- 1 cucharada** de aceite de sésamo

Para el relleno:

- 1** pimiento rojo
- 1** zanahoria grande
- 0,5** pepino
- 1** corazón de lechuga
- 1 manojo** de menta fresca
- 12 pedazo** de papel de arroz
- 150 g** de fideos de arroz, cocidos

Para la salsa:

- 1** diente de ajo
- 100 ml** Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados
- 2 cucharaditas** de sésamo
- 3** de zumo de lima
- cucharadas**
- 1 cucharada** de sirope claro de azúcar (alternativa: sirope de agave)
- 1 cucharada** de aros de cebolletas

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la berenjena al Teriyaki, limpie, lave y trocee la berenjena (aproximadamente 1 x 1 cm). Caliente el aceite vegetal en una sartén a fuego alto, fría las berenjenas por todas partes y retire de la sartén. Reduzca el fuego, añada la marinada Teriyaki, el sirope y el aceite de sésamo a la mezcla para freír y llévelo a ebullición. Incorpore la berenjena y cueza a fuego lento durante 3-4 minutos. Rocíe la berenjena con la salsa de la mezcla de freír una y otra vez.

Pasos 2

Corte los pimientos por la mitad para el relleno, límpielos y lávelos, limpie y pele la zanahoria, limpie y lave el pepino. Corte las verduras en tiras muy finas. Limpie la ensalada y la menta, lave y seque.

Pasos 3

Sumerja durante unos segundos el papel de arroz en agua tibia y colóquelo sobre un paño húmedo. Cubra con una hoja de lechuga, fideos de arroz, berenjena al Teriyaki, tiras de verduras y menta. Enrolle cuidadosamente el papel de arroz y pártalo por la mitad.

Pasos 4

Para la salsa, pele el ajo, prénselo y mezcle con la marinada Teriyaki, el sésamo, el zumo de lima, el sirope y las cebolletas. Sirva los rollitos de

primavera frescos con salsa.