Ryżowe sakiewki z farszem strączkowym i trawą pszeniczną

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- papier ryżowy - 6 szt.
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- ziarna słonecznika - 1 łyżeczka
- pestki dyni - 1 łyżeczka
- czarny sezam - 1 łyżeczka
- łodygi koperku - kilka kilka
- liście sałaty - 3 szt.
- pomidory koktajlowe - 1 garść
- trawa pszeniczna - 1 łyżka
- kuskus - 3 łyżka
- soczewica żółta - 4 łyżka
- fasola mung - 4 łyżka

Dodatkowe info:

Sakiewki z lekkiego papieru ryżowego wypełnione dwoma rodzajami farszu strączkowego okazały się być wspaniałą, pełnowartościową przekąską :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę mung i soczewicę namoczyć, a następnie ugotować (w oddzielnych garnkach).

KROK 2: Fasolkę zblendować z trawką pszeniczną, pestkami dyni, sałatą i sosem sojowym.

KROK 3: Soczewicę zblendować z wcześniej przygotowaną kaszą kuskus, słonecznikiem i dodatkiem curry.

KROK 4: Pomidory koktajlowe posypać słodką papryką i ugrillować (15 minut/ 180 stopni). Każdy arkusz papieru ryżowego namoczyć, a następnie na środek nałożyć po łyżce każdego farszu, zawinąć i związać gałązką koperku. Sakiewki podawać posypane sezamem z pomidorami koktajlowymi.