Wegańskie spring rolls

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

spring rolls - 6 szt.
fasola mung - 20 g
dynia muscat - 270 g
suszone pomidory - 2 łyżka
suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i bazylią - 2 łyżeczka
przyprawy: curry, czosnek granulowany, chilli, słodka papryka, zioła prowansalskie - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: fasolę gotujemy ok 25 min
dynię parujemy ok 8/10 min , po czym dokładnie blendujemy

KROK 2: do kremu z dyni dodajemy przyprawy, po czym ponownie blendujemy
ugotowaną fasolę i suszone pomidory mieszamy razem z kremem z dyni

KROK 3: spring rolls delikatnie zwilżamy, po czym nakładamy po łyżeczce (jeśli mamy spring rolls mini) lub po 2 łyżki (normalne spring rolls), po czym całość składamy: zamykamy boki pionowo, następnie zaginamy końce