Wegetariańskie roladki

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- papier ryżowy - 1 szt.
- jajko - 1 szt.
- amarantus - 5 łyżka
- szpinak - 60 g
- rukola - 1 garść
- przyprawy: curry,chilli, majeranek, bazylia - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: amarantus gotujemy w niewielkiej ilości wody, ok 15min
szpinak gotujemy, odcedzamy

KROK 2: szykujemy naczynie żaroodporne, spód pokrywamy papierem do pieczenia i wbijamy tam jajko, przyprawiamy, pieczemy 10 min w 200 stopniach (możemy również je usmażyć)

KROK 3: szpinak mieszamy z amarantusem (wcześniej składniki odcedzamy)

KROK 4: powstałym musem smarujemy papier ryżowy, następnie dodajemy kilka listków rukoli oraz jajko

KROK 5: całość zwijamy jak naleśnik, po czym kroimy na pojedyncze roladki