



Ingrediencie

- 100 g Ryžový koláč, kreky (vrátane hainových mini ryžových koláčov)
- 200 g tenké ryžové rezance
- 50 g Mung fazuľa, zrelé semená, klíčiace, surové
- 95 g Huby, shiitake, surové
- 200 g mrkva
- 200 g Taro, surové
- 30 g šalotka
- 50 g surový zeler
- 30 g pórek
- 1 g čierne korenie
- 30 g Cukry, granulované
- 5 g citrónová šťava
- 30 g Sójová omáčka zo sóje a pšenice (shoyu)

Postup

1. Sušené huby (klasové huby) namočte asi na 15 minút do teplej vody, potom ich dôkladne opláchnite pod studenou vodou a nakrájajte na tenké plátky. Huby shiitake odrežte, umyte a nakrájajte na tenké prúžky. Huby shiitake príliš dlho neumývajte ani nenamáčajte a neprisoľujte, stratí sladkosť. Ryžové rezance namočte do studenej vody, kým nezmäknú, a potom nakrájajte na kúsky asi 5 cm dlhé.
2. Mrkva a taro umyte a olúpte. Zeleninu namočte do osolenej vody. Po namočení zlejte vodu a potom zeleninu nakrájajte alebo nastrúhajte. Aby náplň vegetariánskych jarných závitkov nebola prevarená alebo kašovitá, po príprave surovín a nakrájaní na malé kúsky ich zabaľte do čistej utierky alebo tenkej handričky a jemne vytlačte šťavu. Tento krok tiež pomáha zabrániť zmäknutiu a popraskaniu ryžového papiera pri rolovaní.
3. Na panvicu nalejte olej, pridajte šalotku a pór. Vymažte, kým nezačnú pekne voňať. nechajte vychladnúť.
4. Rozložte ryžový papier, navlhčite ho vodou a dajte doň náplň. Pomaly rolujte ryžový papier a vytvarujte jarné závitky. Pokiaľ máte čas, opláť sa dať jarné závitky na cca 30 minút do chladničky, aby sa spevnili a ľahšie sa vypráždali. Vďaka tejto metóde sú jarné závitky chrumkavejšie.
5. V hrnci rozohrejeme olej, teplotu kontrolujte drevenými paličkami. Keď sa na špičkách paličiek objavia bublinky, pridajte jarné závitky a smažte na strednom plameni. Jarné závitky počas vypráždania otáčajte, aby sa rovnomerne opekli. Akonáhle zozlatnú, vyberte ich a nechajte odkvapkať na papierových utierkach. Pokiaľ nechcete používať príliš veľa oleja, môžete na prípravu tohto pokrmu použiť aj bezolejovú fritézu.
6. Zatiaľ čo čakáte, až jarné závitky vychladnú, pripravte si omáčku, ktorá toto lahodné jedlo doplní. Do misy pridajte

sójovú omáčku, cukor a citrónovú šťavu, dobre premiešajte, kým sa cukor úplne nerozpustí. Omáčka má jemne kyslastú, slanú a sladkú chuť. Podľa vašich preferencií môžete pridať mleté čili, aby to bolo pikantnejšie.

7. Vegetariánske jarné závitky naaranžujte na tanier, ozdobte hlávkovým šalátom alebo nakladanou mrkvou a omáčkou.

		⌚ 78
sacharidy	122.06 g	⊕ 3
energie	552.27 kcal	
tuky	2.43 g	
proteín	10.54 g	