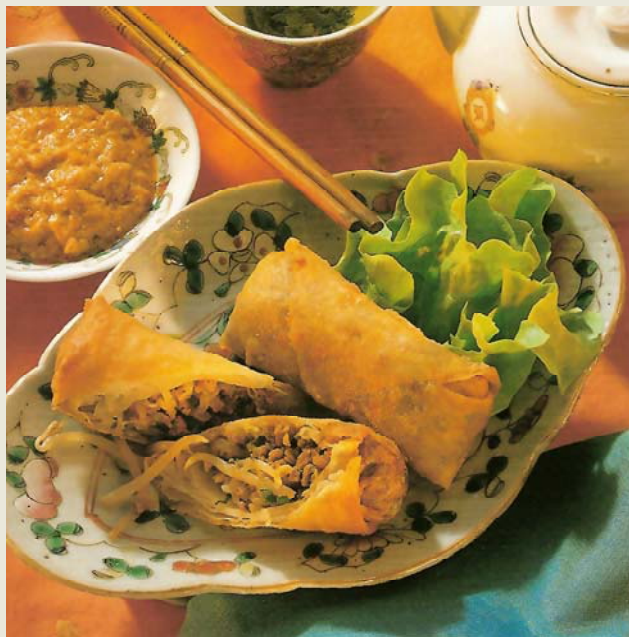


Рулетики по-китайски

Сэндвичи
и закуски

16

Это китайское блюдо относится к числу легких закусок, которые очень просто приготовить. В китайской кухне довольно много низкокалорийных блюд, в том числе и эти рулетики. В них содержится всего 90 ккал, поэтому они так популярны на любом столе.



В одной порции: 90 ккал/360 кДж; белки: 5 г, жиры: 5 г, углеводы: 1 г

Подготовка: 30 мин.
Приготовление: 20 мин.

На 12 рулетиков

Ингредиенты

- 6 листов теста из рисовой бумаги
- Начинка:
- 1 кусочек свежего имбиря
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки соевого соуса
 - 2 пучка зеленого лука с головками
 - 100 г соевых ростков
 - 200 г говяжьего фарша
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка хереса
 - 1 яйцо (белок)
 - соль, перец
- Кроме того:
- 1 л подсолнечного масла для фритюра



Китайское тесто для приготовления рулетов называется рисовой бумагой. Его продают замороженным или сухим. Сухое тесто перед приготовлением нужно положить в воду.



Арахисовый соус: 150 г арахисового масла взбейте миксером с йогуртом, 1 измельченной луковицей и 1 зубчиком чеснока. Добавьте лимонный сок, соевый соус и чили.

Инвентарь и посуда

- Круглая эмалированная или пластиковая миска
- Сковорода
- Набор ножей
- Разделочная доска
- Фритюрница