

ROLLITOS PRIMAVERA

INGREDIENTES	Total	Por rollito
• Envolturas para rollos	1 paquete: 40 g.	14 g.
• Jamón de york o bacón	175 g.	7 g.
• Col china o repollo	100 g	4 g.
• Pimiento verde	1 uds.	6 g.
• Brotes de soja	100 g	4 g.
• Cebolletas, en tiras finas	4 uds.	16 g.
• Sal	1 cucharadita	
• Edulcorante	1 cucharadita	
• Salsa de soja	1 cucharada	
• Aceite de sésamo	1 cucharadita	
• Vino de arroz o de jerez	1 ½ vaso	
• Aceite de girasol para freír.	1 l.	

ELABORACIÓN

Cortar el jamón o bacón en tiras muy finas (también puede ser carne de cerdo) , la col china en juliana y el pimiento en rodajas muy delgadas. Calentar un wok con dos cucharadas de aceite y cuando este caliente, saltear el bacón y todas las verduras durante un minuto. Añadir la sal, el edulcorante, la salsa de soja, el aceite de sésamo y el vino de arroz. Saltear la mezcla, pasarlas por un colador y dejar enfriar.

Hacer la pasta de harina para sellar en un cuenco pequeño con 3 cucharadas de harina y 1 ½ vaso de agua.

Poner tres cucharadas de relleno, ya frío, sobre cada envoltura. Doblar el papel de arroz y sellar con la pasta de harina.

Calentar el aceite en el wok, cuando este humeante, freír los rollos en varias tandas hasta que adquieran un color marrón dorado. Dejar escurrir sobre un papel de cocina. Servir con una selección de salsas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
-------------------------	--

Kicocalorías	Por rollito: 170 Kcal.
Hidratos de Carbono	13 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1,5 R.
Proteínas	4 g.
Grasa	12 g.

Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina Internacional
--