Sajgonki na zimno

Nie należy zostawiać sajgonek zbyt długo bez przykrycia, ponieważ papier ryżowy wyschnie i nie będzie smaczny. Najlepiej zawinąć je w folię spożywczą lub wilgotną ściereczkę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

30 g makaronu ryżowego vermicelli
1/2 czerwonej papryki
1/2 marchewki
1 ogórek, bez pestek
6 strączków groszku śnieżnego lub cukrowego
2 cebulki dymki
6 okrągłych płatów papieru ryżowego
6 listków świeżej mięty lub bazylii
6 listków świeżej kolendry

Dip
1 łyżka sosu hoisin

2 łyżeczki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
odrobina oleju sezamowego
szczypta pokruszonych orzechów

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć makaron do żaroodpornej miski. Zalać wrzątkiem i odstawić na 6–8 minut, żeby zmiękł. Odcedzić i pokroić nożyczkami na krótsze kawałki.

2) Pokroić cienko warzywa. Wymieszać w miseczce wszystkie składniki na dip.

3) Włożyć pierwszy płat papieru ryżowego do miski z ciepłą wodą mniej więcej na 30 sekund. Gdy zmięknie, ułożyć go na czystej desce do krojenia i osuszyć papierowym ręcznikiem.

4) Rozłożyć na środek płatu 1/3 makaronu, warzyw i ziół (gdy robimy 3 sajgonki) lub 1/6 makaronu, warzyw i ziół (gdy robimy 6 sajgonek). Zagiąć płat do środka z prawej i lewej strony oraz od góry, aby częściowo przykryć nadzienie. Zwinąć sajgonki od dołu, by miały kształt cygara.

5) Przygotować w taki sam sposób pozostałe sajgonki. Podawać z dipem do maczania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 254 kcal, 5 g białka, 3 g tłuszczów (<1 g tłuszczów nasyconych), 52 g węglowodanów (9 g cukrów), 4 g błonnika, 401 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock