

Friske vietnamesiske forårsruller

16 stk rispapir

600 g kyllingeinderfilet

2 spsk neutral olie

*Marinade til kyllingeinderfilet: *

2 tsk sesamolie

2 spsk sojasauce

1 tsk flydende honning

1 tsk limesaft

*Peanutbutterdip: *

1 dl peanutbutter

165 ml kokosmælk (1 dåse)

2 spsk sojasauce

1 tsk limesaft

1-3 spsk vand

*Fyld: *

100 g kogte kolde glasnudler

100 g revet gulerod

1 avocado

1 rød peberfrugt

60 g rød spidskål

60 g savojkål

1 æble



0,5 dl frisk mynte

0,5 dl frisk koriander



Kom kyllingeinderfilet i et fad. Bland alle ingredienser til marinaden sammen og hæld marinaden over kyllingen. Lad det trække tildækket i 15 minutter ved stuetemperatur. Rør alle ingredienser til peanutbutterdippen sammen i en skål. Tilsæt vand og rør dippen til en ensartet konsistens.

Hæld den overskydende marinade fra kyllingen og kassér marinaden. Kom olie på en varm pande, og steg kyllingeinderfilet ved middelvarme i 3-4 minutter på hver side, til de er gyldne.

Klargør fyldet: Skær avocado i skiver, peberfrugt, spidskål og savojkål i tynde strimler og æble i tynde skiver. Anret fyld og kylling i mindre stykker på et stort fad. Brug et fad med kant til koldt vand, hvori rispapiret kan dyppes. Servér peanutbutterdip til.

Tip til rulning af forårsrullerne:

Dyp rispapiret kort i koldt vand. Selvom rispapiret stadig er fast, skal det nok blive blødt, så undgå at lade det ligge for længe i vandet. Når rispapiret skal rulles, lægges fyldet på midten af rispapiret i en bunke med fx kål som bund. Det gør det nemmere at rulle til en ensartet forårsrulle. Rul den ene ende af rispapiret over fyldet. Fold rispapiret ind i begge sider og rul derefter til en rulle.

Energi pr. person: 3567 kJ / 849 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,5 g

Fedt: 8,5 g

Kulhydrat: 15,5 g