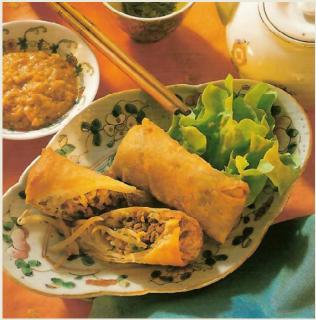
Рулетики по-китайски

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.

- 1. Очистите имбирь и чеснок, мелко порубите их. Вымойте и очистите зеленый лук, нарежьте его тонкими кольцами. Вымойте и обсушите соевые ростки.
- 2. Разогрейте в сковороде растительное масло и 1 минуту обжаривайте в нем имбирь и чеснок. Затем положите в сковороду фарш, а через некоторое время и соевые ростки с зелёным луком. Жарьте на большом огне 3 минуты. Посолите, поперчите, добавьте соевый соус и херес. Тушите, пока жидкость полностью не испарится.
- 3. Сложите пополам каждый лист теста из рисовой бумаги. В центр положите по 1 ложке начинки. Загните внутрь края теста и сверните рулетики. Сверху смажьте все взбитым белком и хорошо закрепите.
- 4. Во фритюрнице разогрейте масло и обжаривайте в нем рулетики до золотистого цвета. Достаньте, дайте стечь маслу и подавайте с соевым или арахисовым соусом.

Инвентарь и посуда

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

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.