

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 rijstvellen
1 ei
15 gr glasnoedels (ongekookt gewicht)
30 gr tauge
30 gr komkommer
1 wortel
paar stengels bosui
chili- of sojasaus

SPRINGROLLS

Bevat per portie: Kcal: 190 | Eiwit: 7,1 gr | Koolhydraten: 17,5 gr | Vet: 9,6 gr | Vezels: 2,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Klop het ei los en bak er een omelet van. Snij de omelet in repen.
• Kook de glasnoedels volgens de instructies op de verpakking. Giet ze af en roer los met een drupje sojasaus.
• Snij de komkommer en wortel in lange dunne repen en de bosui in ringen.
• Neem een grote koekenpan en doe daar een laag heet water in.
• Neem een rijstvel, dompel deze even onder in het warme water en haal hem er na een paar tellen weer uit. Laat het vel even uitlekken en leg hem daarna op een snijplank.
• Beleg één kant van het rijstvel met de glasnoedels, omelet, komkommer, wortel, taugé en bosui. Laat de zijkanten een beetje vrij.
• Vouw de zijkanten van het rijstvel naar binnen en rol hem vervolgens op.
• Snij de springrolls één keer doormidden en serveer ze met chili- of sojasaus.

TIPS EN TRICKS

• Om het geheel nog wat knapperiger te maken kun je een paar blaadjes sla op het rijstvel leggen, voordat je de overige vulling erop doet.
• In plaats van omelet kun je bijvoorbeeld ook kip of garnalen gebruiken.