3 Fish

Aziatische spring rolls met garnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en snijd de komkommer en wortel in hele dunne reepjes. Verhit de olijfolie en geperste knoflook in een pan en bak hierin de garnalen gaar. Hak ondertussen de pinda's fijn en maak een dressing van de sojasaus, limoensap en sambal.
2. Week een rijstvel een paar seconden in lauwwarm water. Leg op een vochtige snijplank en verdeel wat van de garnalen, komkommer, wortel en sojascheuten in het midden van het vel. Strooi hierover wat fijngehakte pinda's en maak af met koriander. Sla een zijde van het rijstvel over de vulling en vouw ook de zijkanten naar binnen. Rol de spring roll verder op en leg op een bord. Herhaal dit met het tweede rijstvel en serveer de helft van de dressing erbij. Meng de overgebleven garnalen, groenten, fijngehakte pinda's en koriander met de rest van de dressing en eet ernaast als salade.

Ingrediënten

- [ ] 2 rijstvellen
- [ ] 100 g garnalen
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 50 g wortel
- [ ] 50 g sojascheuten
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 20 g pinda's
- [ ] 5 g verse koriander
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**499 kcal**
Koolhydraten	**38 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**31 g**