Recept: Jarné rolky s kuracím mäsom a mangom

Recepty

Hlavné chody

Grilovanie

30 min

2



1.5

15

Budete potrebovať

Kuracie prsia	2 ks
Olivový olej	1 PL
Grilovacie korenie s bylinkami Vitana	1 ks
Zrelé mango	1 ks
Mrkva	2 ks
Červená kapusta	1/4 ks
Ľadový šalát	1 ks

Koriander	1 PL
Ryžový papier	1 ks
Arašidové maslo	70 g
Sójová omáčka Vitana	2 PL
Limetková šťava	1 PL
Kokosové mlieko alebo voda	3 PL
Sušený cesnak Vitana	1/2 ČL

Príprava receptu

Kuracie prsia prekrojíme priečne, aby sme dostali tenšie steaky, potrieme olivovým olejom, posypeme korením a poriadne rozotrieme. Ogrilujeme na rozpálenom grile a necháme chladnúť.

Zatiaľ si očistíme mango aj mrkvu a nakrájame na tenké pásiky. Kapustu nakrájame na rezance.

Kuracie mäso nakrájame tiež na tenké rezance.

Na balenie si pripravíme veľkú dosku, ktorú navlhčíme. Ryžový papier namočíme do teplej vody z oboch strán a uložíme na vlhkú dosku.

Do stredu uložíme šalátový list a naňho ukladáme pásiky mäsa, manga, zeleniny a pár lístkov koriandra. Protiľahlé bočné strany ryžového papiera preložíme cez náplň a zarolujeme do rolky.

Na omáčku spolu vymiešame všetky suroviny. Ak je omáčka príliš hustá, doplníme kokosové mlieko.

#grilovanie #kuraciemaso

Cesnak sušený mletý

Sójová omáčka

Grilovacie korenie s bylinkami