



Spring rolls met garnalen

Gezond en makkelijk



persoonlijke
gezondheidscheck

Wist je dat...



Kleurrijke groenten zoals wortels zitten vol bètacaroteen. Je lichaam zet dit om in vitamine A, wat essentieel is voor een gezonde huid, goed gezichtsvermogen en een sterk immuunsysteem.

Ingrediënten

4 rijstvellen

50 gram rijstvermicelli

½ komkommer

1 wortel

100 gram rode kool

1 bosui

8 blaadjes munt

6 gekookte garnalen, gepeld

2 theelepels 100% pindakaas

1 eetlepel zoutarme sojasaus

1 theelepel rijstazijn

1 theelepel sambal (optioneel)

scheut warm water

2

Bereiding

1. Snijd de garnalen in de lengte doormidden.
2. Snijd alle groenten in dunne reepjes.
3. Bereid de rijstvermicelli volgens de verpakking.
4. Vul een diep bord met water en dompel een van de rijstvellen tien seconden onder. Leg het vel voor je neer.
5. Leg twee blaadjes munt naast elkaar op de onderste helft van het rijstvel.
6. Plaats een deel van de groentereepjes en rijstvermicelli er bovenop. Leg dan 3 halve garnalen erop.
7. Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, trek goed strak en rol een klein stukje door. Vouw de zijanten naar binnen en rol de spring roll helemaal dicht. Herhaal stap 4 t/m 7 voor alle rijstvellen.
8. Meng de pindakaas, sojasaus, rijstazijn, sambal en water in een bakje en serveer als dipsaus.