



VIETNAMESE LENTEROLLETJES



8 ROLLETJES 15 MIN AZIATISCH

INGREDIËNTEN

- 8 vellen volkorenrijstpapier 100 gram
- rijstnoedels (mihoen, ongekookt)
- 1 komkommer, in fijne reepjes (met schil)
- 2 wortelen, in fijne reepjes
- ½ avocado, in dunne schijfjes
- 8 bladeren kropsla
- 2 stengels lente-ui, fijngesneden
- 16 verse muntblaadjes
- koriander naar smaak

SAUS

- 1 teentje knoflook, geperst
- 6 eetlepels vissaus
- 4 eetlepels sojasaus
- enkele druppels limoensap
- verse koriander naar smaak, fijngehakt



STAP 1

Bereid de rijstnoedels volgens de instructies op de verpakking.

STAP 2

Week de vellen rijstpapier vlak voor ze gevuld worden (elk afzonderlijk).

STAP 3

Rol 8 mooie slabladeren op.

STAP 4

Schik enkele plakjes op ongeveer een derde van het rijstvel naast elkaar in de lengte.

STAP 5

Schik vervolgens de opgerolde sla, mihoen, wortel, komkommer, lente-ui, koriander en 2 muntblaadjes op de rol.

STAP 6

Rol de onderste kant van het rijstvel over de groenten. Vouw daarna de buitenste kanten naar binnen toe en rol stevig dicht.

STAP 7

Meng de vissaus, sojasaus, knoflook, fijngehakte koriander en enkele druppels limoensap in een kommetje.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 ROLLETJE

Energie	124 kcal
Vetten	3 gram
Koolhydraten	20 gram
Koolhydratenporties	1,5
Eiwitten	3 gram