HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES

Rollitos de primavera

4 raciones 290 kcal

Ingredientes

- **1** zanahoria
- **1** cebolla
- **1/2** col china
- **100 gr** de brotes de soja
- **150** gt de carne picada de cerdo
- **2 cdas** de salsa de soja
- Sal
- Masa filo

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**35 g**
Fibra	**3,3 g**

Elaboración

1. Cortar la zanahoria en bastoncitos
2. Cortar la cebolla y la col china de la misma forma
3. Cuando toda la verdura esté cortada, sofreírla junta en una sartén con un chorrito de aceite de girasol y una pizca de sal
4. Dar vueltas a fuego fuerte hasta que la verdura quede pochada
5. Añadir la carne picada y los brotes de soja
6. Saltear todo a fuego fuerte para que se dore la carne y añadir un buen chorro de salsa de soja
7. Mezclar de nuevo
8. Estirar la masa filo
9. Poner el relleno en un extremo y enrollarlo como un canelón
10. Cerrar los laterales hacia dentro
11. Freír hasta que queden doraditos o hacerlos en la freidora de aire

RECOMENDACIONES

Se pueden freír o hacer en la freidora de aire.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto