

Kasvis-fetakesärullat

kokonaisaika **15 min** **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

2.026 kJ / 484 kcal

Rasva: **33 g** Proteiini: **13 g**

Hiilihydraatit: **31 g**

AINEKSET

2 annosta

6	riisipaperiarkkia
1	kurkku
1	avokado
150 g	fetajuustoa
100 g	mustia oliiveja
0,5 nippu	basilikaa
2 rkl	auringonkukansiemeniä
200 g	kreikkalaista jogurttia
3 rkl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
1	murskattu valkosipulinkynsi
0,5 tl	jauhattua mustapippuria
1 rkl	basilikaa

VALMISTUS

Vaihe 1

6 riisipaperiarkkia - **1** kurkku - **1** avokado - **150 g** fetajuustoa

Leikkaa kurkku, avokado ja feta suikaleiksi. Liota riisipaperiarkkeja lämpimässä vedessä, kunnes ne pehmenevät.

Vaihe 2

100 g mustia oliiveja - **0,5 nippu** basilikaa - **2 rkl** auringonkukansiemeniä

Asettele annos vaiheen 1 fetaa ja kasviksia sekä oliiveja, auringonkukansiemeniä ja muutama basilikanlehti kullekin riisipaperiarkille. Kääri tiukaksi rullaksi.

Vaihe 3

200 g kreikkalaista jogurttia - **3 rkl** Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja
sitruunaa - **1** murskattu valkosipulinkynsi - **0,5 tl** jauhattua mustapippuria - **1 rkl** silputtua basilikaa

Sekoita kaikki ainekset sileäksi kastikkeeksi.

Tarjoile kesärullat kastikkeen kera.