

Warzywne sajgonki z indykiem - spring rolls



Składniki

300 g - sałata lodowa
220 g - czerwona kapusta
160 g - marchew
75 g - filet z indyka
100 g - serek kremowy
kanapkowy light
3 szczypta - sól, pieprz,
papryka słodka czerwona
25 szt. - papier ryżowy

Opis wykonania

Warzywne sajgonki czy spring rollsy, nazywajcie je jak chcecie, są po prostu boskie w smaku! Przygotowuje się w tym samym czasie co klasyczną sałatkę.

Filet z indyka doprawiamy solą, pieprzem i słodką czerwoną papryką. Wrzucamy go na gorącą, suchą patelnię, gdy się podsmaży obracamy go na drugą stronę i wlewamy ok. 200 ml wody i przykrywamy. Po około 5 minutach mięsko jest gotowe i przygotowane beztłuszczowo. Ostudzony filet kroimy w cieniutkie paseczki. Marchew obieramy, ścieramy na dużych oczkach tarki. Kapustę i sałatę szatkujemy. Marchew, kapustę, sałatę i filet z indyka mieszamy w dużej misce by składniki dobrze się przemieszały. Płaski talerz wypełniamy wodą, wkładamy na kilka sekund arkusz papieru ryżowego, następnie arkusz (jeszcze lekko twardy) kładziemy na desce i smarujemy cieniutko kremowym serkiem. Układamy porcję farszu (na tym etapie arkusz już powinien być przyjemnie miękki) i zwijamy sajgonkę, gotową odstawiamy by spokojnie wyschła. Sajgonki/rollsy są już gotowe, aczkolwiek ja wolę wersję podsmażoną, papier ryżowy mi wtedy bardziej smakuje. Ponownie więc rozgrzewam suchą patelnię, układam sajgonki i podpiekam z obu stron – bez dodatku tłuszczu.