

Rollitos de Primavera Vegetales

Son como los rollitos primavera de los chinos, pero al hacerse en el horno en lugar de fritos, no son tan calóricos. También, he cambiado la salsa agrdulce por una mezcla de salsa de soja y vinagre de arroz, mucho más ligera (le puedes añadir una cucharada de kétchup sin azúcar, si la quieres algo más densa y dulzona, aunque yo la prefiero sin).

INGREDIENTES:

- 125g Tofu o brotes de soja frescos
- 80g Zanahoria
- 80g Puerro
- 80g Col
- 2 Dientes de ajo
- 10g Jengibre fresco pelado
- 2 Cucharadas Vinagre de arroz o de manzana
- 2 Cucharadas Salsa de soja
- 2 Cucharadas aceite de oliva suave
- 2 Hojas pasta filo
- 1 Cucharadita semillas de sésamo (opcional)
- Salsa: 1 cucharada vinagre de arroz + 2 cucharadas salsa de soja

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos y jengibre y picar muy fino (también lo puedes rallar)
2. Pelar la zanahoria, limpiar las hortalizas y cortar en juliana por separado.
3. Escurrir bien el tofu, presionar entre dos trozos de papel de cocina, para retirar el máximo de humedad y desmenuzar.
4. Rehogar en la mitad del aceite, el ajo y jengibre hasta que empiece a coger color.
5. Adicionar la zanahoria, saltear 1 minuto.
6. Agregar la col y el puerro, rehogar uno o dos minutos más, hasta que empiece a ablandarse.
7. Añadir el tofu (o brotes de soja), vinagre y salsa de soja. Evaporar los líquidos y retirar.
8. Una vez frío el relleno, cortar las hojas filo en 6 cada una, obteniendo 6 cuadritos.
9. Colocar una cucharada generosa de farsa en un lado, doblar los bordes laterales hacia adentro, llegando al relleno y enrollar sobre sí misma formando el rollito, hacer lo mismo con el resto de cuadritos.
10. Untar por encima con el aceite reservado, espolvorear unas semillas de sésamo y hornear a 200°C, 10 minutos o hasta que los veamos doraditos.