



Rollitos vietnamitas con papel de arroz



Los rollitos vietnamitas (spring rolls), hechos con obleas de papel de arroz son una receta fácil, ligera y saludable. Sin gluten y sin lactosa.

Plato	Aperitivo, Snack
Cocina	Vietnamita
Keyword	papel de arroz, rollitos vietnamitas

Tiempo de preparación	20 minutos
Tiempo de cocción	25 minutos
Tiempo total	45 minutos

Raciones	4 raciones
Calorías	116 kcal
Autor	missblasco

Ingredientes

- 6 hojas papel de arroz
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza col lombarda hervida
- 1/2 aguacate
- 12 gambas peladas y cocidas
- 1/2 pechuga de pollo cocina y desmenuzada
- 1 taza espinacas baby
- 1 cogollo de lechuga
- 50 gramos queso feta

Elaboración paso a paso

1. Lo primero es preparar todos los ingredientes. Cocina la pechuga de pollo en agua con unas verduritas, al menos durante 20 o 25 minutos, hay que conseguir que quede tierna para poder desmenuzarla.
2. Mientras hierve las gambitas en agua salada, sólo 1 minuto, retíralas y deja que se enfríen.
3. La col lombarda también me gusta escaldarla para que se ablande un poco, pon agua a hervir, añade sal y cocina la col entre 5 y 10 minutos, la queremos al dente, pero que no está tiesa. Córtala en juliana y reserva.
4. Ralla la zanahoria o córtala en tiras con un pelador. Reserva.
5. Prepara los cogollos de lechuga, lava las hojas y corta los troncos duros. Lava las espinacas y reserva.
6. Corta el aguacate a la mitad, retira el hueso, separa la carne de la piel con una cuchara y córtalo en tiras alargadas.
7. Cuando tengas preparados todos los ingredientes del relleno ya puedes hidratar las hojas y hacer los rollitos.
8. Pon agua en un plato o bandeja que tenga un poco de borde, hidrata cada hoja durante unos segundos, respeta el tiempo que marca el fabricante, si te pasas y las hidratas demasiado se pegarán y se romperán fácilmente.
9. Ve hidratando las hojas a medida que las vayas usando, ponlas sobre un paño limpio o directamente sobre un plato plano, coloca los ingredientes de forma ordenada, piensa que cuando los enrolles se verá el interior y la idea es que quede bonito.
10. Una vez colocados los ingredientes para hacer el rollito, dobla la hoja una vez sobre ellos y haz un pliegue hacia dentro en cada lado, sigue enrollando hasta que quede cerrado.
11. Haz lo mismo con todos, cuando los tengas guárdalos en la nevera hasta que los vayas a servir, es importante separarlos entre ellos con un papel de horno y taparlos con papel film o meterlos en un recipiente hermético para que no se resequen.
12. Cuando los sirvas puedes cortarlos a la mitad como hice yo o dejarlos enteros y acompañarlos de tu salsa favorita.

Información Nutricional	
Rollitos vietnamitas con papel de arroz	
Cantidad por ración	
Calorías 116	Derivadas de grasas 54
% del valor diario recomendado*	
Fat 6g	9%
Grasas saturadas 2g	13%
Colesterol 60mg	20%
Sodio 318mg	14%
Potasio 274mg	8%
Carbohydrates 6g	2%
Fiber 2g	8%
Azúcar 2g	2%
Proteinas 7g	14%
Vitamina A 5820IU	116%
Vitamina C 5.4mg	7%
Calcio 101mg	10%
Hierro 0.8mg	4%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.	

missblasco.com