

<https://www.casalcozinha.com.br>

# Vietnamese spring roll (rolinho primavera vietnamita) [143cal]

TIPO:



COZINHA:



15min



Porções 4



Fácil



## Ingredientes

- 4 folhas de Papel arroz
- 2 Ovo(s)
- 1 colher (sopa) de Azeite
- 1/2 Pepino(s) japonês(es)
- 1 Cenoura(s)
- 150g de Repolho roxo
- 2 folhas de Alface
- 1 colher (chá) de Óleo de gergelim
- 1/2 colher (chá) de Sal



## Instruções

Pouco conhecidos e consumidos no Brasil, os rolinhos primavera vietnamitas são muito saudáveis, nutritivos e saborosos. Diferente do rolinho primavera chinês, feito com farinha de trigo e frito, o vietnamita é feito com folhas de arroz e não são fritos. Existe uma versão feita da mesma forma que é frita em óleo quente. Pessoalmente eu não gosto, a massa sempre acaba furando ou abrindo e ficando com muita gordura.

Tradicionalmente são recheados com legumes, folhagens e frutos do mar, sendo que algumas versões levam até mesmo carne de porco. Como os risotos e as pizzas esses rolinhos são muito versáteis, aceitando praticamente qualquer recheio.

A receita de hoje talvez seja a mais tradicional, leva pepino, cenoura, repolho, alface e uma espécie de omelete fatiada. Esse nós servimos um chutney de pimenta (industrializado) e molho de soja.

# Passos

---

# 1

○ FEITO



Vamos começar picando os legumes. Corte o repolho em fatias finas. O alface deve ser rasgado em pedaços grandes e a cenoura e o pepino cortados em filetes bem finos.

---

---

# 2

○ FEITO



Agora vamos preparar o nosso omelete, para isso bata os ovos com sal e cebolinha picada. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo baixo, despeje o ovo e deixe fritar até ficar firme. Com a ajuda de uma espátula vire a omelete para que frite do outro lado.

---

# 3

○ FEITO



Retire a omelete da frigideira, enrole e corte em fatias finas como na foto.

---

# 4

○ FEITO



Hidrate a folha de papel de arroz por 1 minuto em água morna. Depois coloque sobre um pano de prato limpo para retirar o excesso de umidade.

---

# 5

○ FEITO

Distribua os ingredientes em uma das pontas da folha.

---

---

**6**

Comece a enrolar a partir desta ponta até restar 1/3 da folha. Dobre então as laterais e em seguida continue enrolando.

○ FEITO

---

**7**

Sirva com o molho de sua preferência.

○ FEITO



### Alexandre Litwinski

Ele é um Analista de Sistemas mineiro que passou por uma grande evolução nessa vida! De uma pessoa que simplesmente não gostava de comer (eu não sei como isso é possível) para um talentoso e curioso cozinheiro de mão cheia.