

Σπρινγκ ρολς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[spring_6a9c6439a147768f70788ef2bb32da10](#)

Υλικά συνταγής

- **Για 20 κομμάτια περίπου**
- 5 φύλλα κρούστας κομμένα σε 4 παραλληλόγραμμα
- ηλιέλαιο για το τηγάνισμα
- **Για τη γέμιση**
- 3 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο
- 2 κουταλιές της σούπα σόγιας
- 10 φρέσκα φασολάκια καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα, κομμένα σε λωρίδες
- 8 μαύρα κινέζικα ξερά μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 100 γρ. φύτρα φασολιού
- 2 κλωναράκια σέλερι ψιλοκομμένο
- 2 καρότα τριμμένα
- 5-6 φύλλα λάχανο ψιλοκομμένο
- **Για τη σάλτσα**
- 3 κουταλιές της σούπα σόγιας
- 4 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο
- ¼ φλιτζάνι ξίδι λευκό
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ διαλυμένο σε 4 κουταλιές της σούπας νερό
- ½ κουταλάκι του τσαγιού σκόνη τζίντζερ
- 1 κουταλάκι της σούπας κορν φλάουρ διαλυμένο σε νερό

Εκτέλεση συνταγής

1. Μουλιάζετε τα μανιτάρια σε νερό για 20'. Τα στραγγίζετε καλά και τα ψιλοκόβετε. Ζεσταίνετε σε γουόκ ή σε βαρύ αντικολλητικό τηγάνι το

ηλιέλαιο, προσθέτετε τη σάλτσα σόγιας και σοτάρετε τα λαχανικά για 5'-6'. Τα αφήνετε να κρυώσουν.

2. Απλώνετε το κομμάτι φύλλου για ένα σπρινγκ ρολ στον πάγκο εργασίας (κρατάτε τα υπόλοιπα σκεπασμένα για να μη στεγνώσουν). Βάζετε μία κουταλιά από τη γέμιση στην άκρη του φύλλου και γυρίζετε τις άκρες του προς τα μέσα. Το τυλίγετε προς τα πάνω σφιχτά σε ρολό και κολλάτε την άκρη του φύλλου με λίγο νερό. Συνεχίζετε έτσι με όλα τα υλικά.
3. Ζεσταίνετε άφθονο ηλιέλαιο σε μία φριτέζα και τηγανίζετε τα σπρινγκ ρολς μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Τα βγάζετε από το λάδι με τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στραγγίσουν, πριν τα σερβίρετε.

Πηγή: icookgreek.com