KIKKOMAN

Rouleaux d’été végétariens aux olives et feta

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.026 kJ / 484 kcal

Matières grasses: **33 g** Protéines: **13 g**
Glucides: **31 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

6	feuilles de papier de riz
1	concombre long
1	avocat
150 g	de feta
100 g	d'olives noires
0,5 bouquet	de basilic
2 càs	de graines de tournesol
200 g	de yaourt grec
3 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
1	gousse d'ail écrasée
0,5 càc	de poivre noir moulu
1 càs	de basilic haché

PRÉPARATION

Étape 1

6 feuilles de papier de riz - **1** long concombre - **1** avocat - **150 g** de feta
Couper le concombre, l'avocat et la feta en lanières. Faire tremper les feuilles de papier de riz dans l'eau jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Étape 2

100 g d'olives noires - **0,5 bouquet** de basilic - **2 càs** de graines de tournesol
Sur chaque feuille de riz, placer une portion de feta et de légumes de l'étape 1, les olives, les graines de tournesol et quelques feuilles de basilic. Rouler les feuilles de riz en rouleaux d’été.

Étape 3

200 g de yaourt grec - **3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1** gousse d'ail écrasée - **0,5 càc** de poivre noir moulu - **1 càs** de basilic haché
Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une sauce lisse. Servir les rouleaux d'été avec la sauce aux agrumes.