

ROLINHOS DE LEGUMES AO VAPOR



INGREDIENTES

- 3 DENTES DE ALHO (15G)
- 1 CEBOLA PEQUENA (60G)
- 1 PIMENTO DOCE MINI SEM SEMENTES (20G)
- 1 CENOURA MÉDIA (100G)
- 1/2 BRÓCULO (100G)
- 60G ERVILHAS
- 5/6 COGUMELOS BRANCOS LAMINADOS (100G)
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ
- 2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO SHOYU
- 2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO TERIYAKI (SE NÃO TIVER PODE SUBSTITUIR POR MAIS SHOYU)
- 4 FOLHAS DE ARROZ 22CM (RICE PAPER)
- 4 PEDAÇOS DE PAPEL VEGETAL
- SEMENTES DE SÉSAMO

CONFEÇÃO

1. Na taça com a lâmina picadora colocar os dentes de alho, a cebola e o pimento
2. Usar a velocidade 10 durante 15 segundos
3. Adicionar a cenoura já descascada e aos pedaços e picar por mais 10 segundos na velocidade 10
4. Adicionar os brócolos aos pedaços e usar a função pulse por 5 segundos
5. Trocar a lâmina pelo o acessório misturador, retirar a tampinha do vapor e usar P1 cozedura lenta por 5 minutos
6. Adicionar as ervilhas, os cogumelos laminados, a gengibre e o alho e voltar a usar o programa P1 cozedura lenta por 5 minutos
7. Quando faltar 1 minuto para terminar o programa adicionar o teriyaki e o shoyu
8. Deixar arrefecer um pouco
9. Passar a taça por água, encher com 700ml de água e programar P1 Vapor por 10 minutos com a taça vazia (para que a água ferva)
10. Demolhar uma folha de arroz em água por 10 segundos em cada lado
11. Colocar 1/4 dos legumes previamente confeccionados no centro da folha
12. Enrolar e dobrar as pontinhas
13. Repetir o mesmo procedimento com as outras folhas de arroz

14. Colocar os rolinhos forrados de papel vegetal no cesto do vapor (os rolinhos não precisam de estar fechados dentro do papel, o papel vegetal apenas serve para evitar que os rolinhos se colem uns aos outros ou ao próprio cesto e para facilitar tirá-los do cesto quando estiverem prontos)

15. Quando faltarem 4 minutos para terminar o programa a vapor, colocar o cesto dentro da taça

16. Retirar os rolinhos com ajuda do papel vegetal e servir sobre arroz Thai ou Basmati

17. Polvilhar com sementes de sésamo

18. Como alternativa, os rolinhos podem ser fritos em óleo bem quente em vez de cozinharem ao vapor
