



## Vietnamské závitky s arašídovým miso dipem — videorecept

|          |        |          |             |       |
|----------|--------|----------|-------------|-------|
| veganský | Snadné | 50 minut | Pro 4 osoby | ☆☆☆☆☆ |
|----------|--------|----------|-------------|-------|

### Ingredience

100 g rýžových nudlí  
 12 plátků rýžového papíru  
 180 g tofu natural  
 salát dle sezóny (na jednu rolku 1 list)  
 1 ks avokáda  
 1 svazek koriandru nebo hladkolisté petrželky  
 1 svazek thajské bazalky (nebo perilly, popř. i běžné bazalky)  
 1 okurka  
 2 mrkve  
 2 lžíce limetkové šťávy  
 4 lžíce sezamového oleje na smažení  
 špetka himálajské nebo mořské soli  
 80 g arašídového másla — na arašídový dip  
 1 lžíce tamari — na arašídový dip  
 2 lžíce miso shoro — na arašídový dip  
 stroužku česneku — na arašídový dip  
 1 lžíce kokosového sirupu (nebo rýžového) — na arašídový dip  
 1 lžíce sezamového oleje — na arašídový dip  
 2 lžíce limetkové šťávy — na arašídový dip  
 chilli  
 špetka soli

### Jak na to?

- Okurku oloupejte, zbavte středu se semínky a nakrájejte na tenké nudličky. Mrkev očistěte a také nakrájejte na tenké nudličky. Okurku i karotku osolte a zakápněte trochou šťávy z limetky.
- Připravte dip, ať se hezky rozleží: arašídové máslo, tamari, miso, rozmačkaný česnek, sezamový olej a sirup dejte do misky. Promíchejte a po lžících přidejte i trochu vody, aby omáčka povolila a získala tu správnou konzistenci. Dochutěte chilli, popř. solí. Konzistencí by se měl podobat hustšímu jogurtu.
- Nudle připravte dle návodu na obalu, scedte, propláchněte studenou vodou a nechte okapat. Lístky bylinek oberte, stonky nakrájejte na menší dílky.
- Tofu nakrájejte na tyčinky a osušte. V pánvi rozehřejte olej, přidejte tofu, jemně osolte a osmažte dozlatova a dokrupava. Dejte stranou a na papírovém ubrousku zbavte přebytečného tuku.
- Avokádo oloupejte, zbavte pecky a nakrájejte na stejnoměrné plátky. Zakápněte šťávou z limetky. Lístky bylinek oberte, stonky nakrájejte na menší dílky.
- S rýžovým papírem pracujte dle návodu na obalu, k namáčení výborně poslouží plech.
- Na list rýžového papíru postupně dejte všechny náplně - bylinky, avokádo, salát, nudle, tofu, okurku a mrkev. Zavinujte dle návodu na obalu.
  - náplně můžete různě obměňovat - přidat ředkev, špenát, červenou řepu, kedlubnu, mango, jarní cibulku, biovejce atd.
  - tradičně se připravuje i s masem, pokud ho jíte, vždy volte bio!
  - efektní je udělat více druhů závitků i omáček, a máte nápadité pohoštění