

# NeoChef™

COZINHA + SAUDÁVEL

EM MICRO-ONDAS

## ROLINHOS PRIMAVERA VIETNAMITAS

### Ingredientes:

#### Para os Rolinhos

- 14 wraps de arroz
- 25g folhas de hortelã fresca
- 200 g camarões cozidos, descascados e cortados ao meio em altura
- 14 folhas de alface
- 350g vermicelli de arroz cozidos.
- 300g rebentos de feijão frescos

#### Para o Molho

- 4 colheres sopa vinagre de arroz
- 4 colheres sopa caldo peixe
- 235ml água
- 1 colher sopa açúcar
- 1 dente de alho, esmagado
- 1 colher sopa cenoura ralada

### Preparação:

Encha de água o recipiente do micro-ondas para cozinhar ao vapor, **coloque os camarões no micro-ondas e selecione menu fritar saudável e steam chef 2-8 durante 10m.**

Para amolecer os wraps de arroz. Encher um recipiente grande com água morna. Molhar o wrap de arroz, cuidadosamente e gradualmente, durante cerca de 1 minuto até que este fique completamente mole. Pousar o wrap de arroz num pano de cozinha limpo.

Compor 4 bonitas folhas de menta no fundo do wrap de arroz, seguido de cerca de 4 metades de camarão. Colocar uma folha de alface por cima, uma mão cheia de noodles vermicelli e os rebentos de feijão.

Adicionar mais folhas de menta, acabar com uma segunda folha de alface. Deixar sempre 5cm livres em cada extremidade do wrap.

Agora é só enrolar os wraps! Dobrar primeiro as extremidades sem recheio para dentro, de seguida enrolar firmemente o wrap de arroz.

Prepare o molho. Numa frigideira, combinar o vinagre de arroz, caldo de peixe, água e açúcar. Aquecer até que o açúcar esteja dissolvido, de seguida deixar arrefecer. Adicionar alho e cenoura ralada.

Servir os crepes caseiros com o molho.