

RecetaKA

ROLLITOS PRIMAVERA

Ingredientes para 10 unidades: 250 g de col blanca o de repollo / 1 puerro / 1 cebolla mediana / 100 g de champiñones / 4 cdas soperas de brotes o germinados de soja / 2 zanahorias medianas / Jengibre en polvo / Sal / Pimienta Negra / Aceite / Salsa de soja

Para la masa: 300 g de Harina de trigo / 1 cdita de sal / 225 ml de agua fría / 2 huevos batidos / 3 cdas de aceite de girasol



Para la masa

1. Tamizar la harina y añadir la sal, mezclar bien. Hacer un hueco central, echar los huevos batidos, mezclar bien.
2. Añadir poco a poco, el agua mientras vais mezclando hasta que quede una pasta espesa y homogénea. Por último, añadir el aceite y mezclar

Elaboración del relleno y el rollito

1. Picar bien la cebolla, el puerro, los champiñones y la col. Sofreír las verduras
2. Rallar la zanahoria a lo largo. Pochar la zanahoria
3. Mezclar las verduras, la zanahoria, los brotes de soja, la pimienta, la sal, la salsa de soja y el jengibre. Cocinar unos minutos hasta integrar sabores. Reservar
4. Calentar una sartén antiadherente, poner 3 cucharadas de masa y girar la sartén para que se reparta bien. La lámina estará lista cuando los bordes se despeguen de la sartén
5. Rellenar inmediatamente y enrollar en forma de rollito
6. Se pueden freír o hacerlos al horno con el ventilador a 185º unos 15 minutos

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños

