

Sommerruller med fetaost og oliven

total tid **15 min.** **15 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.026 kJ / 484 kcal

Fett: **33 g** Protein: **13 g**
Karbohydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

6	ark rispapir
1	lang agurk
1	avokado
150 g	fetaost
100 g	svarte oliven
0,5 bunt	basilikum
2 ss	solsikkekjerner
200 g	Greek yoghurt
3 ss	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
1	hvitløksfedd, knust
0,5 ts	malt svart pepper
1 ss	hakket basilikum

TILBEREDNING

Steg 1

6 ark rispapir - **1** lang agurk - **1** avokado - **150 g** fetaost

Skjær agurk, avokado og fetaost i strimler. Bløtlegg rispapirarkene i vann til de er myke.

Steg 2

100 g svarte oliven - **0,5 bunt** basilikum - **2 ss** solsikkekjerner

Legg en porsjon av fetaosten og grønnsakene fra steg 1 samt oliven, solsikkekjerner og noen basilikumblader på hvert ark rispapir. Rull dem stramt sammen.

Steg 3

200 g gresk yoghurt - **3 ss** Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer - **1** hvitløksfedd, knust - **0,5 ts** malt svart pepper - **1 ss** hakket basilikum

Rør alle ingrediensene sammen til en jevn saus. Server sommerrullene med sitrusdippen.