



Friske forårssruller med glaskål, spicy kylling og dip

Kræver lidt engagement, men smager skønt og hviler let i maven.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4 pers.

1-2 pk rispapir

350 g kylling inderfilet, skåret ud i mindre stykker

1 spsk olie

1-2 spsk sød chili sauce

2 tsk allround krydderi

2 små eller 1 stort **glaskål**

2 **gulerødder**

2 **forårsløg**

1 **rødløg**

4 **hertesalat**

Lidt hakkede cashewnødder, peanuts eller sesamfrø (kan udelades)

Dip:

0.5 dl riseddike

2 spsk soya

2 spsk vand

2 spsk ahornsirup

1 hvidløgsfed, knust

1 lime, saften fra

1 tsk røde chiliflager (kan udelades)

Opskrift: Michelle Appelros

Foto: Maria Warnke Nørregaard

Tilberedning

- 1 Pisk dippen sammen og lad den stå og trække.
- 2 Varm en sauterpande op, kom olie i panden.
- 3 Kom kyllingen og allround krydderi i panden og brun det gyldent på alle sider.
- 4 Kom derefter sweet chilli sauce i panden og rør hyppigt de sidste 5 minutter. Sæt til side.
- 5 Vask hjertesalaten og pluk den i hele små blade og de store blade i halve.
- 6 Pil løget og fjern top og bund, halver det og skær i tynde skiver.
- 7 Skræl glaskål og gulerødder. Skær dem i julienne (tændstik størrelse)
- 8 Vask og skær forårsløgene i ringe. Hak nødderne, hvis du vil have nødder i.
- 9 Læg alle klargjorte grøntsager frem på køkkenbordet. Dyp et rent viskestykke i koldt vand, vrid det og læg det ud foran dig. Sæt en stor skål varmt vand ved siden af.
- 10 Åbn nu pakken med rispapir og tag et papir ud, dyp det helt ned i vandet 1-2 sek. og læg det derefter op på viskestykket. Kom nu lidt forskellige grøntsager og salat midt på papiret. Kom også lidt stegt kylling i.
- 11 Fold nu siderne ind og lav din rulle. Læg til side på et fad.
- 12 Lav alle rullerne færdigt og server straks med din dip sauce til.

