

# Roladki z łososia w papierze ryżowym

## Roladki z łososia w papierze ryżowym – orientalna przekąska w 10 minut

Delikatne arkusze papieru ryżowego skrywające soczysty łosoś, chrupiący ogórek i odżywcze kiełki słonecznika – to propozycja na szybką przekąskę, która zachwyci nie tylko smakiem, ale i wyglądem. Te **azjatyckie roladki** to połączenie delikatności z wyrazistym smakiem umami, które doskonale komponuje się z klasycznym sosem sojowym.

### Dla kogo?

Roladki z łososia to doskonała propozycja dla osób ceniących *lekkie posiłki* bogate w wartości odżywcze. Świeży łosoś dostarcza cennych kwasów omega-3, a kiełki słonecznika są skarbnicą witamin i minerałów. To również świetna opcja dla początkujących w kuchni azjatyckiej – przygotowanie jest proste i nie wymaga specjalistycznych umiejętności.

### Na jaką okazję?

Te kolorowe roladki sprawdzą się jako **elegancka przystawka** na przyjęciu, element azjatyckiego bufetu czy lekka kolacja w gronie przyjaciół. Możesz je również zabrać do pracy jako zdrowy lunch, który nie obciąży Cię w środku dnia. Świetnie sprawdzą się też podczas letnich pikników – są poręczne i nie wymagają sztućców.

## Czy wiesz, że?

Papier ryżowy, choć wydaje się delikatny, jest niezwykle wytrzymały i elastyczny po namoczeniu. Tradycyjnie wytwarzany jest z mąki ryżowej, wody i soli, a jego historia sięga starożytnych Chin. W kuchni wietnamskiej jest podstawowym składnikiem popularnych spring rolls.

## Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z nadzieniem dodając *awokado*, mango, krewetki lub marynowany tofu. [Sos](#) sojowy możesz wzbogacić odrobiną miodu, soku z limonki i posiekanej kolendry. Dla ostrzejszego smaku dodaj plasterki chili lub odrobinę wasabi.