



INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 8 oblees d'arròs
- 1 alvocat
- ½ pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 2 pastanagues petites
- Oli d'oliva verge extra
- 1 llimona
- Salsa de soja

ELABORACIÓ

1. Rentar els pebrots i pelar les pastanagues. Tallar tot a bastons prims.
2. Obrir l'alvocat, retirar el seu pinyol amb l'ajuda d'una cullera i buidar-lo. Aixafar la polpa amb una forquilla. Amanir amb sal, unes gotes d'oli i de suc de llimona.
3. Posar un plat amb aigua freda i submergir les oblees d'una en una, durant uns minuts, per tal de que s'hidratin i prenguin flexibilitat. Escórrer i posar sobre una superfície llisa.
4. Barrejar la pasta d'alvocat amb els bastons de verdures.
5. Repartir el farcit al mig de cada oblea i enrotllar com un caneló.
6. Barrejar la salsa de soja amb unes gotes de llimona i un raig d'oli, per obtenir la salsa amb que sucar o amanir els rotlles.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

