

Rollito frito

Ingredientes:

- Una hoja de pasta para rollito de primavera
- 10 g de puerros
- 10 g de espárragos
- 10 g de col
- 15 g de zanahoria
- 15 g de calabaza
- 10g de col lombarda



Elaboració:

1. Cortar todas la verduras a palitos finos i cocerlas en agua hirviendo, reservar todo mezclado.
2. Cortar la pasta en 4 trozos en forma de triángulos.
3. Poner una cucharada sopera de farsa en la punta del triangulo y envolver en forma de rollito, mojad los dedos con agua para ayudarlos a pegar la pasta.
4. Freír con abundante aceite hasta que se doren.
5. Sacarlos con una espumadera i colocar sobre papel absorbente. Preparados para comer.

Valoración nutricional:

Por 100g	E: 90,74 kcal	P: 1,15 g Phe:57.5mg	L: 0,48 g	HC: 18,6 g
----------	------------------	-------------------------	--------------	---------------

Un rollito pequeño pesa 25g

