

رقاقات الخضار

المقادير:

عجينة الرقائق

1 ضلع البروكولي

1 حبة جزر

1 ضلع قرنبيط

2 حبة بصل أخضر

1 حبة فليفلة خضراء حلوة

زنجبيل طازج

4 حبّات كوسى

صلصة الصويا قليلة الصوديوم

زيت زيتون

5 أسنان ثوم

1/2 ملعقة صغيرة بهار أبيض

ملح

طريقة التحضير:

يقشّر الزنجبيل ويبرش القليل منه في مقلاة عميقة مع القليل من الزيت النباتي.

يقطّع الثوم الى دوائر رقيقة ويضاف الى الزنجبيل.

يبرش الجزر. تقطّع باقي الخضار تقطيعاً رفيعاً وناعماً وتضاف على الثوم, الزنجبيل والجزر, على نار قوية.

يضاف البهار الأبيض, الملح, وصلصة الصويا على الخضار. تشوى الخضار لمدة 3 دقائق. ثم يبرّدوا

يوضع القليل من الخضار المشوية في وسط عجينة من الرقاقات وتلفّ العجينة مثل السندويش. يغط طرف العجينة الملفوفة في الماء ثم تلف على بعضها لتلزم نهائياً. توضع الرقاقة الملفوفة على لوحة الشواء مع القليل من الزيت النباتي لتشوى.

يمكن وضع البعض من الشوكولا والمكسّرات كحشوة في عجينة الرقاقات أيضاً.

يقدمّ الطبق مع عصير البرتقال والجزر الطازج.