



Hapjes in een rolletje

8 stuks

Rijstrolletje met garnalen Bereiden ± 10 minuten

- Snijd 6 blaadjes ijsbergsla, de partjes van 1 ontvliesde grapefruit, 50 g cashewnoten en 8 muntblaadjes klein. Bak 8 grote rauwe, gepelde garnalen in 1 el olie met 1 geperste knoflookteen 4 minuten. Besmet met 2 tl vissaus en 1 el grapefruitsap. Week 8 kleine rijstvellen en vul met de garnalen en de salade. Serveer met chilisaus.

Variatie:

- Vervang rijstvellen door radicchioblaadjes en gebruik reepjes komkommer in plaats van sla.

Asperge-parmahamdippers Bereiden ± 10 minuten

- Kook 8 groene asperges in 2 minuten beetgaar. Spoel ze onder koud water af. Snijd 2 plakjes rauwe ham in 4 stroken en wikkel die rond elke asperge. Meng 100 ml mayonaise met de rasp en het sap van ½ (bio)limoen en peper. Serveer met de asperges.

Variatie:

- Vervang de ham door gerookte heilbot.

Pastarolletjes met bimi (vega) Bereiden ± 25 minuten

- Rooster 8 bimi met 2 el olijfolie, ¼ tl chili-vlokken en zeezout 15 min in een ovenschaal op 200°. Besprenkel 2 gekookte lasagnevellen met olijfolie. Halveer in de lengte en de breedte. Rol er steeds 1 met ½ el geraspte pecorino bestrooide bimi in en besmeer met chiliolie uit de ovenschaal.

Variatie:

- Vervang de bimi door geroosterde repen rode of gele paprika en gebruik groene lasagnebladen.

Courgette-mozzarellarolletjes (vega) Bereiden ± 25 minuten

- Snijd 1 courgette in 8 dunne plakken, bestrijk met olijfolie, bestrooi met zout en grill ze 3 minuten. Roer een dressing van sap en rasp van 1 (bio)limoen, 1½ el olijfolie en ½ el fijngesneden jalapeñopepers samen. Snijd 1 bol mozzarella in 8 plakken. Wikkel steeds een plakje mozzarella met 1 tl dressing en ½ tl gehakte geroosterde hazelnoten in een courgetteplak.

Variatie:

- Vervang de courgette door aubergine en de hazelnoten door lente-ui.

Nori rolletjes met zalm en zure komkommer Bereiden ± 10 minuten | wachten ± 15 minuten

- Maak volgens de aanwijzingen op de verpakking 125 g sushirijst. Snijd ½ komkommer in luciferreepjes. Marineer 15 minuten in ½ el zout, 1 el honing, 1½ el rijstazijn en 1 el fijngesneden dille. Halveer 6 nori-vellen. Vul met sushirijst, 2 jonge spinazieblaadjes, zure komkommer en ½ plakje gerookte zalm. Rol op, snijd doormidden en bestrooi evt. met zwarte sesamzaadjes (toko).

Variatie:

- Vervang de zalm door reepjes geroosterde portobello.



Bron: deliciousmagazine.nl