

ANTIPASTI E SNACK

Involtini primavera cinesi

di: *Maria*

LUOGO: *Asia / Cina*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *25 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Di certo vi sarà capitato andando al ristorante etnico di ordinare gli **involtini primavera cinesi**. Be' sappiate che non è per niente difficile farli in casa! Si tratta di una ricetta asiatica che però può essere tranquillamente ripetuta. Vi basterà seguire i vari passaggi contenuti qui di seguito e di certo vi meraviglierete del risultato per quanto è buono!

Se poi amate particolarmente la cucina cinese, provate anche la ricetta del [pollo alle mandorle](#): facile e buonissimo!

INGREDIENTI

SFOGLIE PER INVOLTINI PRIMAVERA

confezione (fogli grandi) - 1

PETTO DI POLLO 120 gr

GERMOGLI DI BAMBÙ tritati - 2

PEPERONI ROSSI tritati - ½

GERMOGLI DI SOIA 120 gr

SALSA DI SOIA (SHOYU) 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola

CIPOLLOTTI finemente tritati - 2

ZUCCHERO ½ cucchiaini da tè

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare gli involtini primavera cinesi, separate i fogli di pasta, tagliateli in 4 quadrati e ricopriteli con un panno.

Tagliate il pollo a listarelle. Riscaldare l'olio in una padella e fate cuocere il pollo con i cipollotti, il peperone e i germogli di bambù finché il pollo non è dorato.



- 2 Aggiungete i germogli di soia e continuate la cottura ancora per un attimo.



3 Incorporate la salsa di soia e lo zucchero mescolando. Lasciate raffreddare.



- 4 Mettete un cucchiaino di ripieno su ogni foglio di pasta, ricopritelo con un angolo del quadrato, ripiegate i due angoli laterali e infine arrotolate fino a formare un lungo involtino che sigillerete bagnando l'ultimo angolo.





- 5 Riscaldare l'olio e fate dorare gli involtini, sgocciolateli e asciugateli sulla carta assorbente e serviteli subito con salsa di soia o agrodolce.



CONSIGLIO