

# Sommerruller

Til 2 personer trenger du

- ♣ 4 stk rispapir  
(evt salatblader/kålblader)
- ♣ ½ gulrot
- ♣ ½ paprika
- ♣ ½ agurk
- ♣ ¼ brokkoli
- ♣ ¼ mango

Dipp

- ♣ 4 ss soyasaus
- ♣ 1 ts vårløk (valgfritt)
- ♣ 1 ts sursøt chilisaus  
(valgfritt)
- ♣ Sesamfrø (valgfritt)

Utstyrliste:

- Skjærefjøl
- Kniv
- Dyp tallerken
- Skål
- Teskje (ts)
- Spiseskje (ss)
- Fuktet kjøkkenhåndkle

Slik gjør du det

- 1) Vask hender godt. (Husk med såpe!)
- 2) Skyll grønnsakene. Kutt gulrot, paprika, agurk, brokkoli og mango i strimler.
- 3) Finn frem en dyp tallerken med lunkent vann.
- 4) Dypp forsiktig rispapiret nedi vannet i ca. 15 sekunder. Et papir om gangen.
- 5) La rispapiret dryppe av seg og legg det på en skjærefjøl dekket med et fuktig håndkle.
- 6) Legg ønskede grønnsaker på rispapiret og brett sammen til en rull.
- 7) Gjenta prosessen.
- 8) Strø gjerne litt sesamfrø over sommerrullene før servering.

Dipp

- 1) Kutt vårløken i små biter.
- 2) Bland soyasaus, sursøt chilisaus, vårløk og sesamfrø i en skål.

**Info til foreldre:**

Barna lager egne sommerruller og dipp i hver sin skål.



Illustrasjon hentet fra Matjungelen.