

## דפי אורז בסגנון אסיאתי

### המצרכים ל-4 ראפים:

- חבילה של דפי אורז, היותר גדולים ( בערך בגודל של צלחת ארוחת הערב).
- 4 כפות של טחינה מהולה במים וג'ינגר טרי מוגורד.
- 6 עלי חסה.
- 1 גזר חתוך לרצועות דקות.
- 1 מלפפון חתוך לרצועות דקות.
- 1 כוס כרוב חתוך לרצועות ירוק או סגול.
- בערך 2 כפות ג'ינגר טרי מוגרר.
- 1/2 חבילה של חמניות, נבטי ברוקולי או נבטים אחרים.
- 12 עלי בזיליקום.
- 12 עלי נענע.
- 1 גמבה חתוך לרצועות.

### שיטה:

מרתחים קומקום מים, שמים מים בקערה שגודלה יותר מדפי האורז ומוסיפים מים רותחים עד שהמים חמימים.

לוקחים דף אורז אחד ומוסיפים מים ממתנים כ- 20 עד 30 שניות עד שהדף מתחיל להתרכך והופך לבן. מוציאים ומניחים על משטח נקי כגון קרש חיתוך.

בשלב זה צריך לעבוד מהר למדי. שמים שכבה דקה של תערובת הטחינה, בערך שני רבעים בדרך למעלה.

מניחים בקו דק על הטחינה על הירקות- ומנסים שלא יהיו הרים וגבעות!

### לגלגל:

מרימים את הקצב הקרוב אליכם ומתחילים לגלגל, ובאמצעות האצבעות יוצרים ראפ "הדוק" בלי כיסי אוויר. להשאיר למשך 5 דקות להתקשות מעט ואז לחתוך לחצי.

### טיפים:

לפני שמגלגלים את הדף, שמים את הדף הבא בתוך המים, קוצצים את כל הירקות בהתחלה בכדי שאפשר יהיה להשתמש בהם מיד שדפי האורז מוכנים.

**טחינה- עשירה בסידן.**

**ג'ינג'ר- מחמם ומצוין למערכת העיכול.**

**נבטים- מולטי ויטמין.**

**בתאבון!**

**בתאבון!**