

ROLINHOS CHINESES NO FORNO COM MOLHO AGRIDOCE

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 10 ROLINHOS:

PARA O MOLHO AGRIDOCE:

3 colheres de sopa de polpa de tomate
3 colheres de sopa de ketchup
30 ml de vinho de arroz
3 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de chá de molho de soja
2 colheres de sopa bem cheias de açúcar
1 colher de sopa de farinha maizena
200 ml de água

PARA OS ROLINHOS:

250g de massa filo
400g de carne de vaca picada
300g de couve lombarda cortada em juliana
1 cenoura grande ralada
1 parte branca de meio alho francês cortada em tiras
100g de rebentos de soja de conserva
Azeite q.b.
2 colheres de sopa de molho de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 7.00 € | Custo por rolinho: 0.70 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f21/rolinhos-chineses-no-forno-molho-agridoce-34519/>

PREPARAÇÃO DO MOLHO AGRIDOCE:

1. Numa tigela, dissolva a farinha maizena com um pouco de água.
2. Num tacho, misture o ketchup, a polpa de tomate, o vinagre, o vinho de arroz, o açúcar e o molho de soja.
Tempere com umas pedrinhas de sal.
Por fim, junte a água e deixe ferver.
Quando começar a ferver, adicione a farinha maizena dissolvida e mexa.
Logo que engrosse, retire do lume e deixe arrefecer.

PREPARAÇÃO DOS ROLINHOS:

1. Numa panela com água a ferver, tempere com um pouco de sal.
Adicione a couve e a cenoura.
Mexe e deixe ferver.
Logo que comece a ferver, retire e escorra.
2. Numa frigideira grande, leve ao lume 4 colheres de sopa de azeite e deixe aquecer.
No azeite quente, frite a carne.
Enquanto frita, esmague com um garfo para que fique bem soltinha.
Tempere com sal e pimenta.
3. Quando a carne estiver frita e bem soltinha, junte o alho francês e envolva.
Adicione a mistura da couve com a cenoura e deixe saltear bem.
Por fim, junte os rebentos de soja e o molho de soja.

Deixe saltear tudo sem deixar cozinhar demasiado os legumes.

4. Corte as folhas de massa filo em 4.

Num prato, pincele uma folha de ambos os lados com azeite.

Por cima, coloque mais uma folha de massa filo e pincele com azeite.

Por fim, coloque uma 3ª folha também pincelada com azeite.

No centro, coloque 2 colheres de sopa de recheio.
Aconchegue o recheio para que consiga enrolar facilmente.

Dobre as pontas da massa e enrole como um crepe de forma a que fique bem aconchegado.

Repita o processo até acabar os ingredientes.

5. Coloque os rolinhos num tabuleiro de ir ao forno previamente pincelado com azeite.

Leve os rolinhos ao forno pré-aquecido nos 210° e deixe assar entre 10 a 15 minutos.

Quando estiverem loirinhos e estaladiços retire-os.
Sirva os rolinhos acompanhados do molho agridoce e se quiser de molho de soja.

Estes rolinhos podem ser servidos como entrada ou como prato acompanhados de arroz chau-chau.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!