# Sommerruller

12 sommerruller/3-4 personer

| Ingrediens | | Klimaavtrykk (gCO2e) |
|---|---|---|
| *Mengde* | *Ingrediens* | |
| 12 | Rispapir | |
| 400 g | Tofu | 742 |
| En god neve | Rødkål | 93 |
| 150 g | Risnudler, ukokt | 203 |
| 1 | Mango | 880 |
| 1 | Gulrot | 113 |
| ½ | Agurk | 386 |
| En god neve | Koriander | 34 |
| 1 | Avokado | 408 |
| 2-3 ss | Stekeolje (avtrykk regnet med solsikkeolje) | 89 |
| 6 ss | Peanøttsmør, gjerne økologisk | 211 |
| 2 ss | Soyasaus eller tamari | 8 |
| 1-2 ss | Lønnesirup | 23 |
| ½ | Lime | 28 |
| ½ ss | Sriracha | 2 |
| 6-8 ss | Vann | 34 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | **Totalt klimaavtrykk: 3254 gCO2e** (uten rispapir da det ikke var et valg i kalkulatoren) **Avtrykk per rull: 271,17 gCO2e** |

## Fremgangsmåte

1. Kok risnudlene etter anvisning på pakken. Når de er ferdig kokt, hell dem over i et dørslag og skyll dem godt i kaldt vann.
2. Kutt grønnsakene i tynne 8-10 cm staver.
3. Tørk tofuen med kjøkkenpapir, da blir den ekstra sprø. Kutt tofuen i 1 x 1 cm tykke og stek på hver side i stekeolje på middels høy varme til den får en lett stekeskorpe. Du kan også grille, airfrye eller frityrsteke tofuen.
4. Lag peanøttsausen ved å røre sammen ingrediensene til en jevn saus. Tilpass mengden utfra dine smaksløker.
5. Dypp rispapir i en bolle med lunkent vann i ca. 3 sekunder, og legg det på en tallerken. Strø et lag med sesamfrø og legg på ønsket mengde av hver ingrediens ved siden av hverandre. Pass på å ikke fyll for mye, da får du ikke lukket rullen. Brett først bunnen over ingrediensene, deretter sidene, og til slutt toppen. Rull den stramt sammen.
6. Dypp rullen i sausen og nyt!