KIKKOMAN

Pikantne rolki z tuńczykiem i łososiem

Czas ogółem **30 min** **30 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
386 kJ / 92 kcal

Tłuszcz: **5,4 g** Białko: **3,3 g**
Węglowodany: **7,2 g**

SKŁADNIKI

16 porcj(e/i)

2	liście nori
400 g	ugotowanego ryżu do sushi

Na pikantnego tuńczyka

50 g	tuńczyka
1 łyżka	Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
0,25 łyżeczki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
0,13 kawałek	ogórka (2–3 słupki ogórka)
2	liście sałaty
0,17 kawałek	awokado (3 długie plastry awokado)

Na pikantnego łososia

100 g	łososia
1 łyżka	Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
0,25 łyżeczki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
0,13 kawałek	ogórka (2–3 słupki ogórka)
2	liście sałaty
0,13 kawałek	żółtej papryki (4 słupki papryki)
0,25 kawałek	awokado (7–8 cienkich plastrów awokado)

Na majonez kimchi (proporcje 1:1)

2 łyżki	Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
2 łyżki	majonezu

Do dekoracji

Nasiona sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Aby przygotować pikantne rolki z tuńczykiem, posiekaj tuńczyka i wymieszaj w misce z sosem do kimchi i olejem sezamowym.

Krok 2

Aby przygotować pikantne rolki z łososiem, pokrój 50 g łososia w cienkie paseczki i wymieszaj w misce z sosem do kimchi i olejem sezamowym. Pokrój pozostałe 50 g łososia w cienkie plasterki.

Krok 3

Umyj warzywa, osusz i pokrój ogórka i żółtą paprykę w słupki. Pokrój awokado w cienkie plasterki.

Krok 4

Aby przygotować majonez kimchi, wymieszaj składniki.

Krok 5

Połóż 1 arkusz nori na blacie kuchennym.

Krok 6

Rozprowadź na jego powierzchni połowę ugotowanego ryżu mokrymi palcami.

Krok 7

Tobiko (ikra latającej ryby)
Papryka w proszku
Szczypiorek lub rzeżucha
Cienkie paski cebuli

Całkowicie odwróć.

Krok 8

Aby przygotować pikantne rolki z tuńczykiem, połóż ¼ majonezu kimchi na środku ryżu w jednej linii, następnie połóż sałatę, ogórek i awokado w linii u góry, na końcu wyłóż zamarynowanego tuńczyka.

Krok 9

Zroluj dłońmi, następnie połóż na górze folię spożywczą i uformuj ścisłą rolkę przy pomocy maty do sushi.

Krok 10

Zdejmij matę do sushi i folię spożywczą.

Krok 11

Ostrożnie pokrój każdą rolkę na 8 równych kawałków.

Krok 12

Obtocz każdy z dwóch stron w nasionach sezamu

Krok 13

Aby przygotować pikantne rolki z łososiem, połóż 1 arkusz nori na blacie kuchennym.

Krok 14

Rozprowadź na jego powierzchni połowę ugotowanego ryżu mokrymi palcami.

Krok 15

Całkowicie odwróć.

Krok 16

Połóż ¼ majonezu kimchi na środku ryżu w jednej

linii, następnie połóż sałatę, ogórek i żółtą paprykę w linii u góry, na końcu wyłóż zamarynowanego łososia.

Krok 17

Zroluj dłońmi, możesz też położyć plasterki łososia i awokado na rolce, następnie połóż na górze folię spożywczą i uformuj ścisłą rolkę przy pomocy maty do sushi.

Krok 18

Zdejmij matę do sushi i folię spożywczą.

Krok 19

Ostrożnie pokrój każdą rolkę na 8 równych kawałków.

Krok 20

Według preferencji podawaj udekorowane np. rzeżuchą bądź tobiko i resztą majonezu kimchi.