

Rolka z paluszkami rybnymi (uramaki)

Czas ogółem **15 min** 5 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
588 kJ / 141 kcal

Tłuszcz: **7,7 g** Białko: **7 g**
Węglowodany: **10,4 g**

SKŁADNIKI

8 porcj(e/i)

2 paluszki rybne (mrożone)
Olej do smażenia lub
głębokiego smażenia

1 arkusz nori
200 g ugotowanego ryżu do
sushi

0,5 łyżeczka pasty wasabi

2 łyżeczki majonezu

1 garść rukoli

6 pasków papryki

2 paski ogórka

2 łyżeczki Dressing sezamowy
Kikkoman

2 łyżki prażonych ziaren sezamu

**Alternatywnie dla dressingu
sezamowego Kikkoman:**

10 g masła orzechowego

10 g wody

2 g Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman

2 krople oleju sezamowego

Do podania:

rzeżucha

majonez

Dressing sezamowy

Kikkoman

Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Usmaż paluszki rybne (w głębokim oleju).

Krok 2

Położ 1 arkusz nori na macie do sushi.

Krok 3

Rozsmaruj na niej ryż do sushi mokrymi palcami.

Krok 4

Całkowicie odwróć.

Krok 5

Rozsmaruj pastę wasabi i majonez wąsko wzdłuż
środka.

Krok 6

Położ rukolę, paluszki rybne, paski czerwonej
papryki i ogórka wzdłuż na wierzchu.

Krok 7

Skrop dressingiem sezamowym Kikkoman.

Krok 8

Zwiń rolkę.

Krok 9

Zawiń w folię spożywczą, uformuj matą do sushi i odwiń.

Krok 10

Pokrój na 8 kawałków w tym samym rozmiarze.

Krok 11

Obtocz każdy z dwóch stron w nasionach sezamu.

Krok 12

Udekoruj rzeżuchą, majonezem i dressingiem sezamowym Kikkoman.