

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 łyżeczki** pasty wasabi
- 2 łyżeczki** majonezu
- 1** garść rukoli
- 6** pasków papryki
- 2** paski ogórka
- 2 łyżeczki** Sos 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
- Sos 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.