KIKKOMAN

Sushi maki z sardynkami i bazylią oraz poke z łososiem

Czas ogółem **35 min** **35 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
290 kJ / 69 kcal

Tłuszcz: **2 g** Białko: **4 g**
Węglowodany: **8,6 g**

SKŁADNIKI

12 porcj(e/i)

Sushi maki z sardynkami i bazylią

40 g	filetów z sardynek, w oleju (w puszce)
2 łyżeczki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżeczki	marynowanego lub posiekanego imbiru
3,5	liście bazylii
0,5	arkusza nori
70 g	ugotowanego ryżu do sushi
0,5 łyżeczki	pasty wasabi

Sushi maki z poke z łososiem

2	paski surowego łososia o długości ok. 6–9 cm
1 łyżka	Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman
1	długi pasek ogórka o długości ok. 10–12 cm
0,5	arkusza nori
70 g	ugotowanego ryżu do sushi
0,5 łyżeczki	pasty wasabi

Alternative for Kikkoman Poke Sauce:

10 g	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
3 g	cukru
2 g	soku z cytryny

Do podania:

marynowany imbir

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Sushi maki z poke z łososiem

1. Marynuj paski łososia w sosie do poke Kikkoman* przez około 30 minut.
2. Usuń pestki z ogórka i pokrój go w cieńsze paski.
3. Połóż ½ arkusza nori na macie do sushi.
4. Rozsmaruj na niej ryż do sushi mokrymi palcami.
5. Rozsmaruj palcem pastę wasabi wąsko wzdłuż na środku ryżu (można pominąć ten składnik).
6. Rozłóż paski marynowanego łososia i paski ogórka wzdłuż środka ryżu.
7. Zroluj i pokrój na 6 równych kawałków przy pomocy maty do sushi.
8. Udekoruj marynowanym imbirem i pastą wasabi.

Krok 2

Sushi maki z sardynkami i bazylią

1. Osusz sardynki z oleju ręcznikiem papierowym i posiekaj je.
2. Włóż sardynki do miski i dodaj sos sojowy Kikkoman.
3. Posiekaj grubo imbir i porwij liście bazylii.
4. Wymieszaj imbir, bazylię i marynowane sardynki.
5. Połóż ½ arkusza nori na macie do sushi.
6. Rozsmaruj na niej ryż do sushi mokrymi palcami.

pasta wasabi
Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

7. Rozsmaruj palcem pastę wasabi wzdłuż na środku ryżu (można pominąć ten składnik).
8. Rozłóż 4 łyżeczki mieszanki sardynkowej wzdłuż środka ryżu.
9. Zroluj przy pomocy maty do sushi i pokrój na 6 równych kawałków.
10. Udekoruj marynowanym imbirem i pastą wasabi.