

Wegetariańskie sushi gunkan maki z awokado i jabłkiem

Czas ogółem **15 min** 15 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

443 kJ / 107 kcal

Tłuszcz: **7,2 g** Białko: **1,8 g**

Węglowodany: **7,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 2 łyżki** jabłka pokrojonego w kostkę*
- 2 łyżki** awokado pokrojonego w kostkę
- 1 łyżka** majonezu
- 1** arkusz nori
- 80 g** ugotowanego ryżu do sushi*

Do podania:

Paski jabłka i awokado
Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
*Zamiast jabłka możesz użyć persymony, grejpfruta, pomarańczy lub jakiegokolwiek innego owocu.

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Wymieszaj w misce pokrojone w kostkę jabłko i awokado z majonezem.

Krok 2

Przytnij arkusz nori: odetnij 3-centymetrowy pasek z jednej strony w poprzek linii i odłóż.

Krok 3

Wytnij 4 paski nori, korzystając z linii, i odłóż (arkusze o wymiarach ok. 3 cm x 15 cm)

Krok 4

Uformuj 4 x20 g ryżu do sushi w owalne kulki mokrymi palcami.

Krok 5

Owiń każdą kulkę paskiem nori, „przyklej” go kilkoma ziarnami klejącego ryżu i dobrze dociśnij.

Krok 6

Umieść jedną porcję przygotowanej pasty z jabłkiem i awokado na każdej kulce ryżu.

Krok 7

Udekoruj gunkan cienkimi paskami jabłka i awokado i podawaj z sosem sojowym Kikkoman.