KIKKOMAN

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.