

Vegetarisk Gunkan Maki Sushi med avokado och äpple

Total tid **15 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
443 kJ / 107 kcal

Fett: **7,2 g** Protein: **1,8 g**
Kolhydrater: **7,9 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

2 msk äppeltärningar*
2 msk avokadotärningar
1 msk majonnäs
1 noriark
80 g tillagat sushiris*

Till servering:

Äpple- och avokadostrimlor
Kikkoman naturligt bryggd sojasås
*Du kan också använda persimon, grapefrukt, apelsin eller annan färsk frukt istället för äpple.

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda äpple- och avokadotärningar med majonnäs i en skål.

Steg 2

Skär noriark: skär en remsa på 3 cm på ena sidan mot linjerna och lägg åt sidan.

Steg 3

Skär 4 nori-remsor med de angivna linjerna och lägg åt sidan (ca 3 cm x 15 cm 4 ark).

Steg 4

Forma 4 x20 g sushiris till ovala bollar med blöta fingrar.

Steg 5

Lägg en nori-remsa runt varje boll, "limma" den med några korn av det klubbiga riset och tryck till ordentligt.

Steg 6

Lägg en portion av den förberedda äpple-avokado-blandningen på varje risboll.

Steg 7

Dekorera gunkan med tunna äppelstrimlor och avokado till garnering och servera med Kikkoman

sojasås.