

Vegetar Gunkan Maki Sushi med avokado og eple

total tid **15 min.** 15 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
443 kJ / 107 kcal

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

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

2 ss epleterninger*
2 ss avokadoterninger
1 ss majones
1 noriblad
80 g kokt sushiris*

Til servering:

Eple og avokadostrimler
Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
*Du kan også bruke
persimon, grapefrukt,
appelsin eller annen frisk
frukt i stedet for eple.

TILBEREDNING

Steg 1

Bland eple- og avokadoterninger med majones i en bolle.

Steg 2

Skjær til noriblad: skjær en stripe på 3 cm på den ene siden mot linjene og legg til side.

Steg 3

Skjær 4 nori-strimler ved hjelp av de oppteignede linjene og legg klar til side (ca. 3 cm x 15 cm 4 ark).

Steg 4

Form 4 x20 g sushiris til ovale kuler med våte fingre.

Steg 5

Legg en nori-strimmel rundt hver kule, "lim" den fast med noen korn av klebrig ris og trykk den godt til.

Steg 6

Legg en porsjon av den tilberedte eple-avokado-blandingen på hver risball.

Steg 7

Garner gunkan med fine eplestrimler og avokado til pynt og server med Kikkoman soyasaus.

