

Gunkan maki -sushi katkaravuilla ja kurkulla

kokonaisaika **15 min** **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
226 kJ / 54 kcal

Rasva: **1,3 g** Proteiini: **3,6 g**
Hiilihydraatit: **6,8 g**

AINEKSET

4 annosta

2 rkl kuutioitua kurkkua
2 rkl keitettyjä katkarapuja
hienonnettuna
1 rkl yrteillä maustettua
tuorejuustoa
1 nori-arkki
80 g keitettyä sushiriisiä*

Tarjoiluun:

Kurkkua
katkarapuja
Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kurkkukuutiot, hienonnetut katkaravut ja tuorejuusto kulhossa.

Vaihe 2

Leikkaa nori-arkki: leikkaa toiselta sivulta 3 cm:n suikale viivoja pitkin ja aseta sivuun.

Vaihe 3

Leikkaa 4 nori-suikaletta viivoja pitkin ja aseta sivuun odottamaan (n. 3 cm x 15 cm, 4 arkkia).

Vaihe 4

Muotoile 4 x 20 g sushiriisiä soikeiksi palloiksi vedellä kostutetuin sormin.

Vaihe 5

Kääri kunkin pallon ympärille nori-suikale. "Liimaa" se muutamalla tahmealla riisinjyvällä ja purista kiinni.

Vaihe 6

Lisää yksi annos kurkku-katkarapuseosta kunkin pallon päälle.

Vaihe 7

Koristele gunkanit kurkulla ja katkaravuilla. Tarjoa Kikkoman-soijakastikkeen kanssa.

