

Kalapuikoilla täytetty rulla (uramaki)

kokonaisaika **15 min** 5 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
588 kJ / 141 kcal

Rasva: **7,7 g** Proteiini: **7 g**
Hiilihydraatit: **10,4 g**

AINEKSET

8 annosta

| | |
|---------------|--|
| 2 | kalapuikkoa (pakaste) Öljyä paistamiseen tai uppoaistamiseen |
| 1 | nori-arkki |
| 200 g | keitettyä sushiriisiä |
| 0,5 tl | wasabitahnaa |
| 2 tl | majoneesia |
| 1 | kourallinen rucolaa |
| 6 | suikaletta punaista paprikaa |
| 2 | kurkkusuikaletta |
| 2 tl | Kikkoman Seesamisalaatinkastike |
| 2 rkl | paahdettuja seesaminsiemeniä |

**Vaihtoehtona Kikkomanin
seesamikastikkeelle:**

| | |
|-------------|---|
| 10 g | maapähkinävoita |
| 10 g | vettä |
| 2 g | Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike |
| 2 | tippaa seesamiöljyä |

Tarjoiluun:

Vihanneskrassia
majoneesia
Kikkoman
Seesamisalaatinkastike
Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Paista tai uppoaista kalapuikot.

Vaihe 2

Laita sushimatolle nori-arkki.

Vaihe 3

Levitä sushiriisi matolle vedellä kostutetuin sormin.

Vaihe 4

Käännä ympäri.

Vaihe 5

Levitä ohuelti wasabitahnaa ja majoneesia
pitkittäin keskelle.

Vaihe 6

Laita päälle rucola, kalapuikot sekä paprika- ja
kurkkusuikaleet pitkittäin.

Vaihe 7

Mausta Kikkomanin seesamikastikkeella.

Vaihe 8

Kääri rullaksi.

Vaihe 9

Kääri tuorekelmuun ja muotoile sushimatolla.
Poista tuorekelmu ja sushimatto.

Vaihe 10

Leikkaa kahdeksaksi yhtä suureksi palaksi.

Vaihe 11

Pyörittele palat kummaltakin puolelta
seesaminsiemessä.

Vaihe 12

Koristele vihanneskrassilla, majoneesilla ja
Kikkomanin seesamikastikkeella.