

Lohi-mangokesärullat

kokonaisaika **40 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus 15 min jäädyttäminen

Ravintosisältö (per annos):
2.134 kJ / 510 kcal

Rasva: **32 g** Proteiini: **17 g**
Hiilihydraatit: **34 g**

AINEKSET

2 annosta

Kesärullat:

50 g basmatiriisiä
150 g lohifileetä
2 rkl Kikkoman Soijakastike-
Ja Seesamiöljy
-Pohjainen Kastike Poke-
Kulhoa Varten
1 rkl seesaminsiemeniä
6 riisipaperiarkkia
0,5 kurkku
1 mango
1 rkl mustia
seesaminsiemeniä

Kastikkeet:

150 g ruokakermaa
2 rkl Kikkoman Soijakastike-
Ja Seesamiöljy
-Pohjainen Kastike Poke-
Kulhoa Varten
1 tl sitruunamehua
2 rkl Kikkoman
seesamikastike
1 rkl vettä
0,5 tl jauhettua mustapippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

50 g basmatiriisiä - **150 g** lohifileetä - **2 rkl**
Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen
Kastike Poke-Kulhoa Varten - **1 rkl**
seesaminsiemeniä
Keitä riisi kypsäksi ja jätä jäähtymään. Leikkaa lohi
kuutioiksi ja sekoita joukkoon seesaminsiemenet ja
Kikkoman poke-kastike. Paista kuutioita 200
asteessa airfryerissa (10 minuuttia) tai uunissa (15
minuuttia).

Vaihe 2

6 riisipaperiarkkia - **0,5** kurkku - **1** mango
Leikkaa kurkku ja mango suikaleiksi. Liota
riisipaperiarkkeja vedessä, kunnes ne pehmenevät.

Vaihe 3

1 rkl mustia seesaminsiemeniä
Asettele annos riisiä, lohta, kurkkua ja mangoa
kullekin riisipaperiarkille ja ripottele päälle
seesaminsiemeniä. Kääri tiukaksi rullaksi.

Vaihe 4

150 g ruokakermaa - **2 rkl** Kikkoman Soijakastike-
Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa
Varten - **1 tl** sitruunamehua
Sekoita kerma, Kikkoman poke-kastike ja
sitruunamehu ensimmäistä dippikastiketta varten.

Vaihe 5

2 rkl Kikkoman seesamikastike - **1 rkl** vettä - **0,5 tl**
jauhettua mustapippuria
Sekoita Kikkoman seesamikastike, vesi ja
mustapippuri toista dippikastiketta varten. Tarjoile
kesärullat dippikastikkeiden kera.

