

Mausteiset tonnikala- ja lohirullat

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
386 kJ / 92 kcal

Rasva: **5,4 g** Proteiini: **3,3 g**
Hiilihydraatit: **7,2 g**

AINEKSET

16 annosta

- 2** nori-arkkia
- 400 g** keitettyä sushiriisiä
- Mausteiseen tonnikalaan**
- 50 g** tonnikalaa
- 1 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
- 0,25 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
- 0,13 pala** kurkkua (2–3 kurkkusuikaletta)
- 2** lehtisalaatin lehteä
- 0,17 pala** avokadoa (3 pitkää avokadoviipaletta)
- Mausteiseen loheen**
- 100 g** lohta
- 1 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
- 0,25 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
- 0,13 pala** kurkkua (2–3 kurkkusuikaletta)
- 2** lehtisalaatin lehteä
- 0,13 pala** keltaista paprikaa (4 paprikasuikaletta)
- 0,25 pala** avokadoa (7–8 ohutta avokadoviipaletta)
- Kimchimajoneesiin (suhde 1:1)**
- 2 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
- 2 rkl** majoneesia
- For the topping:**
- Seesaminsiemeniä
- Tobikoa (lentokalan

VALMISTUS

Vaihe 1

Mausteisia tonnikalarullia varten hienonna tonnikala ja sekoita kulhossa kimchi-kastikkeen ja seesamiöljyn kanssa.

Vaihe 2

Mausteisia lohirullia varten leikkaa 50 g lohta ohuiksi suikaleiksi ja sekoita kulhossa kimchi-kastikkeen ja seesamiöljyn kanssa. Leikkaa loppu 50 g lohta ohuiksi viipaleiksi.

Vaihe 3

Pese vihannekset ja taputtele kuivaksi. Leikkaa kurkku ja keltainen paprika suikaleiksi. Leikkaa avokado ohuiksi viipaleiksi.

Vaihe 4

Sekoita kimchimajoneesin ainekset keskenään.

Vaihe 5

Laita työtasolle 1 nori-arkki.

Vaihe 6

Levitä puolet keitetystä sushiriisistä arkin päälle märin sormin.

Vaihe 7

Käännä ympäri.

mättiä)
Paprikajauhetta
Ruohosipulia tai
vihanneskrassia
Ohuita sipuliviipaleita

Vaihe 8

Mausteisia tonnikalareita varten laita $\frac{1}{4}$ kimchimajoneesista levitetyn riisin keskelle raidaksi. Laita sitten lehtisalaatti, kurkku ja avokado sen päälle. Lisää lopuksi marinoitu tonnikala.

Vaihe 9

Rullaa käsin ja laita päälle tuorekelmu. Muotoile tiukaksi rullaksi sushimaton avulla.

Vaihe 10

Poista sushimatto ja tuorekelmu.

Vaihe 11

Leikkaa rullat varovasti kahdeksaan yhtä suureen palaan.

Vaihe 12

Pyörittele palat kummaltakin puolelta seesaminsiemeneissä.

Vaihe 13

Mausteisia lohirullia varten laita työtasolle 1 nori-arkki.

Vaihe 14

Levitä puolet keitetystä sushiriisistä arkin päälle märin sormin.

Vaihe 15

Käännä ympäri.

Vaihe 16

Laita $\frac{1}{4}$ kimchimajoneesista levitetyn riisin keskelle raidaksi. Laita sitten lehtisalaatti, kurkku ja

keltainen paprika sen päälle. Lisää lopuksi marinoitu lohi.

Vaihe 17

Rullaa käsin ja laita rullan päälle vuorotellen ohuita lohi- ja avokadosiivuja. Laita lopuksi päälle tuorekelmu. Muotoile tiukaksi rullaksi sushimaton avulla.

Vaihe 18

Poista sushimatto ja tuorekelmu.

Vaihe 19

Leikkaa rullat varovasti kahdeksaan yhtä suureen palaan.

Vaihe 20

Tarjoa esimerkiksi vihanneskrassin ja tobikon sekä lopun kimchimajoneesin kanssa.