

Savulohella ja avokadolla täytetty rulla (uramaki)

kokonaisaika **15 min** 15 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
456 kJ / 109 kcal

Rasva: **5,2 g** Proteiini: **5,5 g**
Hiilihydraatit: **9,3 g**

AINEKSET

8 annosta

5 pientä avokadosiivua
5 minisuolakurkkua
1 nori-arkki
200 g keitettyä sushiriisiä*
0,5 tl wasabitahnaa
2 tl tuorejuustoa
150 g savulohta

Koristeluun:

2 tl lohenmätää
1,5 retiisiä ohuina siivuina
Muutama tillinoksa

Tarjoiluun:

Säilöttyä inkivääriä
wasabitahnaa
Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa avokado ja minisuolakurkut suikaleiksi.

Vaihe 2

Laita sushimatolle nori-arkki.

Vaihe 3

Levitä sushiriisi matolle vedellä kostutetuin sormin.

Vaihe 4

Käännä ympäri.

Vaihe 5

Levitä wasabitahna ja tuorejuusto keskelle pitkittäin.

Vaihe 6

Laita avokado- ja minisuolakurkkusuikaleet päälle pitkittäin.

Vaihe 7

Kääri rullaksi.

Vaihe 8

Laita päälle lohisuikaleet.

Vaihe 9

Kääri tuorekelmuun ja muotoile sushimatolla.

Vaihe 10

Poista tuorekelmu varovasti ja leikkaa rulla kahdeksaksi yhtä suureksi palaksi.

Vaihe 11

Koristele lohenmädillä, retiisisiivuilla, tillillä, säilötyllä inkiväärillä ja wasabitahnalla.