

Tonnikala Poke Wrap

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1803 kJ / 431 kcal

Rasva: **9,9 g** Proteiini: **20,4 g**
Hiilihydraatit: **68,8 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	japanilaista sushiriisiä
4	noriarkkia
200 g	raakaa tonnikalaa, pieninä kuutioina
1	avokado, pieninä kuutioina
	1/2 sitruunan mehu
3	kevätsipulia, hienoksi silputtuna
1	keltainen paprika, pieninä kuutioina
3 rkl	Kikkoman gluteeniton Teriyakimarinadi
1 tl	wasabitahnaa
2 tl	paahdettuja seesaminsiemeniä
1	kourallinen tuoreita pinaatinlehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhto sushiriisi, kunnes vesi on kirkasta. Kaada riisi ja 3,3 dl vettä paksupohjaiseen kattilaan. Kuumenna vesi ja nosta kansi päälle. Kun vesi kiehuu kunnolla, käännä liesi alimmalle lämmölle ja anna riisin kiehua hiljalleen 12 minuutin ajan. Jätä kansi päälle, käännä liesi pois päältä ja anna riisin vetäytyä 10 minuuttia. Nosta kansi pois ja sekoita riisi haarukalla ilmavaksi.

Vaihe 2

Sekoita tonnikala- ja avokadokuutiot sekä sitruunan mehu keskenään kulhossa ja lisää joukkoon silputtu kevätsipuli sekä paprikakuutiot. Sekoita gluteeniton Teriyaki-marinadi ja wasabitahna keskenään niin hyvin, että tahna sekoittuu täysin marinadiin. Kaada seos tonnikalaseoksen joukkoon.

Vaihe 3

Levitä riisiä noriarkkien päälle. Levitä puolikkaan arkin päälle pinaattia ja tonnikalaseosta. Taita noriarkin toinen puolikas täytteen päälle ja leikkaa jokainen täytetty ja taitettu noriarkki 4 suikaleeksi. Rullaa suikaleet rulliksi ja nauti.