KIKKOMAN

Vegetaarinen gunkan maki - sushi avokadolla ja omenalla

kokonaisaika **15 min** **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
443 kJ / 107 kcal

Rasva: **7,2 g** Proteiini: **1,8 g**
Hiilihydraatit: **7,9 g**

AINEKSET

4 annosta

2 rkl	omenakuutioita*
2 rkl	avokadokuutioita
1 rkl	majoneesia
1	nori-arkki
80 g	keitettyä sushiriisiä**
Tarjoiluun:	
	Omena- ja avokadosuikaleita
	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

*Voit käyttää omenan sijaan myös persimonia, greippiä, appelsiinia tai jotain muuta hedelmää.

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita omena- ja avokadokuutiot majoneesin kanssa kulhossa.

Vaihe 2

Leikkaa nori-arkki: leikkaa toiselta sivulta 3 cm:n suikale viivoja pitkin ja aseta sivuun.

Vaihe 3

Leikkaa 4 nori-suikaletta viivoja pitkin ja aseta sivuun odottamaan (n. 3 cm x 15 cm, 4 arkkia).

Vaihe 4

Muotoile 4 x 20 g sushiriisiä soikeiksi palloiksi vedellä kostutetuin sormin.

Vaihe 5

Kääri kunkin pallon ympärille nori-suikale. ”Liimaa” se muutamalla tahmealla riisinjyvällä ja purista kiinni.

Vaihe 6

Lisää yksi annos omena-avokadoseosta kunkin pallon päälle.

Vaihe 7

Koristele gunkanit ohuilla omenasuikaleilla ja avokadolla. Tarjoa Kikkoman-soijakastikkeen

kanssa.