

# 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 kostutetuun 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.