

Rijstrolletjes met rauwe tonijn

totale tijd **30 min.** **30 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

1.803 kJ / 431 kcal

Vetten: **9,9 g** Eiwitten: **20,4 g**

Koolhydraten: **68,8 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

300 g	gram Japanse sushirijst
4	nori-vellen
200 g	gram fijngesneden rauwe tonijn
1	gesneden avocado
	Sap van ½ citroen
3	fijngesneden bosuien
1	fijngesneden gele paprika
3 el	<u>Kikkoman Glutenvrije Teriyaki Marinade</u>
1 tl	wasabi
2 tl	geroosterde sesamzaadjes
1	handvol verse spinaziebladeren

VOORBEREIDING

Stap 1

Was de sushi-rijst tot het water helder van kleur is. Stop de rijst met 330 ml water in een pan met dikke bodem. Breng het geheel aan de kook en plaats de deksel op de pan. Zodra het water kookt zet het vuur op de laagste stand en laat de rijst 12 minuten rustig koken. Zet daarna het vuur uit en laat de rijst 10 minuten staan met het deksel op de pan.

Stap 2

Mix de tonijn, de avocado en het citroensap in een kom. Roer vervolgens de uien en de paprika er doorheen. Voeg de glutenvrije Teriyaki marinade met wasabi toe en roer totdat de wasabi-pasta is opgelost. Voeg vervolgens de sesamzaadjes en met de rest van de tonijn toe.

Stap 3

Verdeel de rijst over de nori-vellen en leg de spinazie en het tonijnmengsel op één helft van ieder blad. Vouw de andere helft van het blad eroverheen en snijd ieder stuk in vier stukken. Rol de stukken vervolgens op en genieten maar!