

Vegetarische gunkan-makisushi met avocado & appel

totale tijd **15 min.** **15 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

443 kJ / 107 kcal

Vetten: **7,2 g** Eiwitten: **1,8 g**

Koolhydraten: **7,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

2 el appelblokjes*
2 el avocadoblokjes
1 el mayonaise
1 norivel
80 g gekookte sushirijst**

Om te serveren:

Appel- en
avocadoreepjes
Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
* In plaats van appel kunt
u ook persimmon,
grapefruit, sinaasappel
of ander vers fruit
gebruiken.

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng de appel- en avocadoblokjes met de mayonaise in een kom.

Stap 2

Norivel snijden: snijd een strook van 3 cm aan één kant tegen de lijnen en leg deze opzij.

Stap 3

Snijd 4 stroken nori volgens de aangegeven lijnen en leg ze klaar (circa 3 cm x 15 cm, 4 vellen).

Stap 4

Maak met natte vingers ovale balletjes van 4 x 20 g sushirijst.

Stap 5

Plaats een strook nori rond elk balletje, 'plak' het vast met enkele korrels van de kleefrijst en druk het goed aan.

Stap 6

Leg op elk rijstballetje een portie van het bereide appel avocado-mengsel.

Stap 7

Garneer de gunkan met fijne appelreepjes en avocado en serveer met Kikkoman sojasaus.

