

Avokado ve Elmalı Vejetaryen Gunkan Maki Sushi

toplam süre **15 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
443 kJ / 107 kcal

Yağ: **7,2 gr** Protein: **1,8 gr**
Karbonhidrat: **7,9 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

2 yemek kaşığı küp küp doğranmış elma*
2 yemek kaşığı küp küp doğranmış avokado
1 yemek kaşığı mayonez
1 Nori yosunu
80 gr pişmiş suşi pirinci*

Servis için:

Elma ve avokado şeritleri
Kikkoman Doğal Olarak
Fermente Soya Sosu
*Elma yerine hurma,
greyfurt, portakal veya
herhangi bir taze meyve
de kullanabilirsiniz.

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Bir kapta küp küp doğranmış elma ve avokadoları mayonez ile karıştırın.

Adım 2

Nori yosununu kesin: Yosunun kenarından 3 cm'lik şeritleri görünen şerit üzerinden kesin ve bir kenara koyun.

Adım 3

Görünen şerit üzerinden 4 adet Nori şeridi kesin ve bir kenara koyun (yaklaşık 3 cm x 15 cm 4 yaprak).

Adım 4

4 x 20 g suşi pirincini ıslatmış olduğunuz parmaklarınızla oval toplar haline getirin.

Adım 5

Her topun etrafına bir Nori şeridi yerleştirin, biraz glutenli pirinç ile "yapıştırın" ve iyice bastırın.

Adım 6

Hazırladığınız elma ve avokado karışımından her bir pirinç topunun üzerine bir porsiyon koyun.

Adım 7

Gunkan'ı ince elma dilimleri ve avokado ile süsleyip Kikkoman soya sosuyla servis edin.

