

Onigiri al salmone con ripieno di avocado

Tempo totale **25 Min** 5 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.259 kJ / 301 kcal

Grassi: **9,7 g** Proteine: **11,2 g**
Carboidrati: **40,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

50 g di filetto di salmone fresco, senza pelle
1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,25 di avocado
400 g di riso cotto
0,5 cucchiaino di semi di sesamo bianchi
20 g di edamame cotti
1 foglio di alga nori

PREPARAZIONE

Passaggio 1

50 g di filetto di salmone fresco, senza pelle - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Cuocere il filetto di salmone in una piccola pentola di acqua bollente per circa 2 minuti. Trasferirlo in una ciotola di acqua fredda per circa 1 minuto, rimuovere e asciugare tamponando. Friggerlo su entrambi i lati nell'Olio di Sesamo Kikkoman riscaldato. Spennellare con la Salsa di Soia Kikkoman e friggere fino a cottura completa. Ridurre a scaglie.

Passaggio 2

0,25 avocado
Schiacciare la polpa dell'avocado con una forchetta.

Passaggio 3

400 g di riso cotto - **0,5 cucchiaino** cucchiaino di semi di sesamo bianchi - **20 g** di edamame cotti - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Dividere il riso in 2 ciotole. Aggiungere in una delle due ciotole il salmone del passaggio 1 e i semi di sesamo bianchi e mescolare. Incorporare l'edamame e la Salsa di Soia Kikkoman al riso nella seconda ciotola.

Passaggio 4

Modellare il composto di riso al salmone in triangoli usando la pellicola trasparente. Modellare il riso edamame in 2 dischi piatti sulla pellicola

trasparente. Mettere l'avocado al centro di ciascuno, quindi modellare in triangoli. Rimuovere la pellicola trasparente.

Passaggio 5

1 foglio di alga nori

Tagliare il foglio di alga nori in triangoli, avvolgerlo attorno alle polpette di riso e servire.