KIKKOMAN

Onigiri al tonno con kimchi o wasabi

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.327 kJ / 317 kcal

Grassi: **17,7 g** Proteine: **9,8 g**
Carboidrati: **29,2 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

60 g	di tonno in scatola (in olio)
2 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiai	di maionese
20 g	di kimchi (cavolo cinese)
1 cucchiaino	di wasabi (salsa)
360 g	di riso cotto
1	foglio di alga nori

PREPARAZIONE

Passaggio 1

60 g di tonno in scatola (in olio) - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** di maionese - **20 g** di kimchi (cavolo cinese) - **1 cucchiaino** di wasabi (salsa)
Scolare il tonno, mescolarlo con la Salsa di Soia Kikkoman e la maionese e dividerlo in 3 ciotole come segue. Nella prima ciotola aggiungere 10 g di tonno e il kimchi tritato. Aggiungere 20 g di tonno e il wasabi alla seconda ciotola. Aggiungere i restanti 30 g di semplice tonno nella terza ciotola.

Passaggio 2

360 g di riso cotto - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Mescolare il riso con la Salsa di Soia Kikkoman.

Passaggio 3

Dividere il riso in sei porzioni uguali di circa 60 g ciascuna. Modellare ogni porzione in un disco piatto, posizionare sulla pellicola trasparente e mettere circa 2 cucchiaini di ciascuno dei tre ripieni al centro. Modellare delicatamente ogni disco in un rotolo usando le mani. Prepararne due di ogni tipo e rimuovere la pellicola trasparente.

Passaggio 4

1 foglio di alga nori
Dividere a metà il foglio di alga nori nel senso della lunghezza e tagliarlo in 6 pezzi uguali. Avvolgere ogni onigiri con un pezzo di alga nori, decorare con altra alga nori a piacere e servire.