

Roll di bastoncini di pesce (Uramaki)

Tempo totale **15 Min** 5 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

588 kJ / 141 kcal

Grassi: **7,7 g** Proteine: **7 g**

Carboidrati: **10,4 g**

INGREDIENTI

8 Porzioni

- 2** bastoncini di pesce
- Olio per frittura
- 1** foglio di alga nori
- 200 g** di riso per sushi cotto
- 0,5** di pasta wasabi
- cucchiaino**
- 2 cucchiaini** di maionese
- 1** manciata di rucola
- 6** strisce di peperone rosso
- 2** strisce di cetriolo
- 2 cucchiaini** Condimento al Sesamo Kikkoman
- 2 cucchiaini** di semi di sesamo tostati
- Alternativa al condimento al sesamo Kikkoman:**
- 10 g** di burro di arachidi
- 10 g** di acqua
- 2 g** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 2** gocce di olio di sesamo

Per servire:

- crescione
- maionese
- Condimento al Sesamo Kikkoman
- Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Friggere i bastoncini di pesce.

Passaggio 2

Posizionare 1 foglio di alga nori sul tappetino da sushi.

Passaggio 3

Stendervi il riso da sushi con le dita inumidite.

Passaggio 4

Capovolgere.

Passaggio 5

Spalmare la pasta wasabi e la maionese al centro orizzontalmente.

Passaggio 6

Sopra, posizionare la rucola, i bastoncini di pesce, le strisce di peperone rosso e di cetriolo orizzontalmente.

Passaggio 7

Completare con salsa dressing Kikkoman al sesamo.

Passaggio 8

Arrotolare.

Passaggio 9

Avvolgere con della pellicola trasparente, fissare con il tappetino da sushi e srotolare.

Passaggio 10

Tagliare in 8 pezzi della stessa dimensione.

Passaggio 11

Ripassare entrambi i lati nei semi di sesamo.

Passaggio 12

Completare con crescione, maionese e condimento al sesamo Kikkoman.