

# Roll di tonno e salmone piccanti

Tempo totale **30 Min** **30 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):  
**386 kJ / 92 kcal**

Grassi: **5,4 g** Proteine: **3,3 g**  
Carboidrati: **7,2 g**

## INGREDIENTI

**16 Porzioni**

**2** fogli di alga nori  
**400 g** riso per sushi cotto  
**Per il tonno piccante**  
**50 g** tonno  
**1 cucchiaio** [Salsa Piccante al](#)  
[Peperoncino Kimchi](#)  
[Kikkoman](#)  
**0,25** [Olio di Sesamo Tostato](#)  
**cucchiaino** [Kikkoman](#)  
**0,13 pezzo** strisce di cetriolo  
**2** foglie di lattuga  
**0,17 pezzo** avocado  
**For the spicy salmon:**  
**100 g** salmone  
**1 cucchiaio** [Salsa Piccante al](#)  
[Peperoncino Kimchi](#)  
[Kikkoman](#)  
**0,25** [Olio di Sesamo Tostato](#)  
**cucchiaino** [Kikkoman](#)  
**0,13 pezzo** strisce di cetriolo  
**2** foglie di lattuga  
**0,13 pezzo** strisce di peperone  
**0,25 pezzo** sottili di avocado  
**Per la maionese al kimchi (mix 1:1)**  
**2 cucchiiai** [Salsa Piccante al](#)  
[Peperoncino Kimchi](#)  
[Kikkoman](#)  
**2 cucchiiai** maionese  
**Per il topping**  
Semi di sesamo  
Tobiko (caviale di pesce  
volante)  
Paprika in polvere

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Tagliare il tonno e mescolarlo in una ciotola con la Salsa Kimchi e l'olio di sesamo.

### Passaggio 2

Tagliare 50 g di salmone a strisce sottili e mescolare in una ciotola con la Salsa Kimchi e l'olio di sesamo. Tagliare i 50 g di salmone rimanenti a fettine sottili.

### Passaggio 3

Lavare le verdure, asciugare e tagliare i cetrioli e i peperoni gialli a strisce. Tagliare l'avocado a fettine sottili.

### Passaggio 4

Per la maionese al kimchi, unire gli ingredienti.

### Passaggio 5

Posizionare 1 foglio di alga nori sul piano di lavoro.

### Passaggio 6

Disporre la metà del riso cotto sull'alga con le dita inumidite.

### Passaggio 7

Capovolgere.

Erba cipollina o crescione  
Strisce sottili di cipolla

### **Passaggio 8**

Mettere  $\frac{1}{4}$  di maionese al kimchi al centro del riso steso come su una linea, poi aggiungere la lattuga, il cetriolo e l'avocado, infine il tonno marinato.

### **Passaggio 9**

Arrotolare con le mani, poi appoggiare la pellicola trasparente e formare un rotolo con una stuoietta per sushi.

### **Passaggio 10**

Rimuovere la stuoietta per sushi e la pellicola trasparente.

### **Passaggio 11**

Tagliare con cura ogni rotolo in 8 pezzi uguali.

### **Passaggio 12**

Cospargere ogni pezzo con semi di sesamo su entrambi i lati.

### **Passaggio 13**

Disporre 1 foglio di alga nori sul piano di lavoro

### **Passaggio 14**

Disporre la metà del riso cotto sull'alga con le dita inumidite.

### **Passaggio 15**

Capovolgere.

### **Passaggio 16**

Mettere  $\frac{1}{4}$  della maionese al kimchi al centro del riso steso come su una linea, poi aggiungere la lattuga, il cetriolo e il peperone giallo, infine il salmone marinato.

### **Passaggio 17**

Arrotolare con le mani, posizionare le fettine di salmone alternate a quelle di avocado sul rotolo, appoggiare la pellicola trasparente e formare un rotolo con una stuoietta per sushi.

### **Passaggio 18**

Rimuovere la stuoietta per sushi e la pellicola trasparente.

### **Passaggio 19**

Tagliare con cura ogni rotolo in 8 pezzi uguali.

### **Passaggio 20**

Se si desidera, servire con un topping (ad esempio crescione o tobiko) e con la restante maionese al kimchi.