

Sushi Gunkan Maki vegetariani con avocado & mela

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
443 kJ / 107 kcal

Grassi: **7,2 g** Proteine: **1,8 g**
Carboidrati: **7,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

2 cucchiaini di cubetti di mela*
2 cucchiaini di cubetti di avocado
1 cucchiaio di maionese
1 di alga nori
80 g di riso per sushi cotto**

Per servire:

Listarelle di mela e avocado
Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
*È possibile usare caco, melograno, arancia o qualsiasi altro frutto fresco al posto della mela.

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Unire in una ciotola i cubetti di avocado e di mela alla maionese.

Passaggio 2

Tagliare il foglio di alga nori: togliere una striscia di 3 cm da un lato, nella direzione opposta alle linee, e metterla da parte.

Passaggio 3

Tagliare 4 strisce di alga nori utilizzando le linee presenti e mettere da parte (circa 3 cm x 15 cm 4 fogli)

Passaggio 4

Formare 4 palline ovali di riso per sushi da 20 gr ciascuna con le dita inumidite.

Passaggio 5

Avvolgere ogni pallina con una striscia di alga nori, "incollandola" con qualche chicco di riso premendo bene.

Passaggio 6

Posizionare una porzione del mix di mela e avocado preparato precedentemente su ciascuna pallina di riso.

Passaggio 7

Completare il gunkan con delle strisce sottili di mela e avocado per decorare e servire con salsa di soia Kikkoman.