

Gunkan Maki Sushi végétarien à l'avocat et aux pommes

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
443 kJ / 107 kcal

Matières grasses: **7,2 g** Protéines: **1,8 g**
Glucides: **7,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2 càs de dés de pomme*
2 càs de dés d'avocat
1 càs de mayonnaise
1 feuille de nori
80 g de riz à sushi cuit**

Pour servir:

Lamelles de pomme et d'avocat
Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
*Vous pouvez également utiliser un kaki, un pamplemousse, une orange ou tout autre fruit frais en remplacement de la pomme.

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger les dés de pomme et d'avocat avec la mayonnaise dans un bol.

Étape 2

Découper la feuille de nori : découper une bande de 3 cm sur un côté en suivant les lignes et la mettre de côté.

Étape 3

Découper 4 bandes de feuille de nori en suivant les lignes et les mettre de côté (environ 3 cm x 15 cm 4 feuilles).

Étape 4

Former 4 x 20 g de riz à sushi en boules ovales avec les doigts mouillés.

Étape 5

Placer une bande de feuille de nori autour de chaque boule, la « coller » avec quelques grains de riz gluant et bien la presser.

Étape 6

Déposer sur chaque boule de riz une portion du mélange pomme-avocat préparé.

Étape 7

Disposer sur les gunkans de fines lamelles de pomme et d'avocat pour la décoration et servir avec de la sauce soja Kikkoman.