KIKKOMAN

Rouleau au thon

durée totale **30 min.** **30 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.803 kJ / 431 kcal

Matières grasses: **9,9 g** Protéines: **20,4 g**
Glucides: **68,8 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de riz à sushi japonais
4	feuilles de nori
200 g	de thon frais, coupé finement
1	avocat coupé financement
	Jus d'un demi-citron
3	oignons nouveaux finement tranchés
1	poivron jaune finement tranché
3 càs	Teriyaki Marinade sans gluten Kikkoman
1 càc	de pâte wasabi
2 càc	de graines de sésame grillées
	Feuilles d'épinard

PRÉPARATION

Étape 1

Nettoyer le riz à l'eau claire. Verser 330 ml d'eau et le riz dans un faitout. Porter à ébullition et couvrir avec un couvercle. Ensuite, réduire la température et laisser mijoter 12 minutes. Puis laisser reposer hors du feu, avec le couvercle encore 10 minutes.

Étape 2

Mélanger dans un saladier le thon, l'avocat, le jus de citron, puis les oignons et poivron. Mélanger la Teriyaki et le wasabi jusqu'à sa dissolution puis verser sur le thon, avec les graines de sésame.

Étape 3

Répartir le riz sur les feuilles de nori, en couvrir la moitié avec les feuilles d'épinard et la préparation à base de thon. Faire un rouleau pour fermer puis couper en quatre tronçons.