

# Rouleau de bâtonnets de poisson (uramaki)

durée totale **15 min.** 5 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**588 kJ / 141 kcal**

Matières grasses: **7,7 g** Protéines: **7 g**  
Glucides: **10,4 g**

## INGRÉDIENTS

8 portions

- 2** bâtonnets de poisson (surgelés)  
De l'huile pour la cuisson ou la friture
- 1** feuille de nori
- 200 g** de riz à sushi cuit
- 0,5 càc** de pâte de wasabi
- 2 càc** de mayonnaise
- 1** poignée de roquette
- 6** lamelles de poivron
- 2** lamelles de concombre
- 2 càc** Sauce salade au sésame Kikkoman
- 2 càs** de graines de sésame grillées

### Alternative à la sauce salade

#### Kikkoman au sésame:

- 10 g** de beurre de cacahuètes
- 10 g** d'eau
- 2 g** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 2** gouttes d'huile de sésame

#### To serve:

- cresson
- mayonnaise
- Sauce salade au sésame Kikkoman
- Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

## PRÉPARATION

### Étape 1

Cuire ou frire les bâtonnets de poisson.

### Étape 2

1 feuille de nori sur le tapis à sushi.

### Étape 3

Étaler le riz à sushi dessus avec les doigts mouillés.

### Étape 4

Retourner entièrement le tapis.

### Étape 5

Étaler la pâte de wasabi et la mayonnaise dans le sens de la longueur au milieu.

### Étape 6

Placer la roquette, les bâtonnets de poisson et les lamelles de poivron rouge et de concombre dans le sens de la longueur sur le dessus.

### Étape 7

Arroser de sauce salade Kikkoman au sésame.

### Étape 8

Rouler le rouleau.

### **Étape 9**

Envelopper le rouleau dans du film alimentaire, le fixer avec un tapis à sushi et le dérouler.

### **Étape 10**

Découper en 8 pièces de taille égale.

### **Étape 11**

Rouler chaque pièce dans des graines de sésame.

### **Étape 12**

Disposer le cresson, la mayonnaise et la sauce salade Kikkoman au sésame.