KIKKOMAN

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 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 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.