KIKKOMAN

Temakis végétariens

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

Données nutritionnelles (par portion):
753 kJ / 179 kcal

INGRÉDIENTS

3 portions

30 g	de poivron rouge et jaune
60 g	d'asperges vertes
6	feuilles de salade
6	feuilles de nori (algue)
180 g	riz à sushi cuit et assaisonné
	de wasabi
	de mayonnaise
	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les feuilles de nori en lamelles d'environ 15 x 10 cm.

Étape 2

Etaler le riz à sushi sur la moitié gauche des lamelles de nori (sur environ 4 cm de large). Former un sillon central pour la farce et badigeonner de wasabi et de mayonnaise.

Étape 3

Placer la farce (poivron, asperge verte, salade) sur le riz et rouler précautionneusement la préparation en oblique pour obtenir un cornet.