

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

Étaler 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.