

Onigiri de salmón relleno de aguacate

Tiempo total **25 Mins.** 5 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.259 kJ / 301 Kcal

Grasas: **9,7 g** Proteínas: **11,2 g**
Carbohidratos: **40,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

50 g de filete de salmón fresco, sin piel
1 Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
cucharadita
2 cucharaditKikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
as
0,25 de aguacate
400 g de arroz cocido
0,5 de semillas de sésamo blanco
cucharadita
20 g de edamame cocido
1 hoja de nori

PREPARACIÓN

Pasos 1

50 g de filete de salmón fresco, sin piel - **1 cucharadita** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
1 cucharadita Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
Cueza el filete de salmón en un cazo pequeño con agua hirviendo durante aproximadamente 2 minutos. Páselo a un bol con agua fría durante 1 minuto, retírelo y séquelo con papel de cocina. Fríalo por ambos lados en una sartén con el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman caliente. Píntelo con la Salsa de Soja Kikkoman y, continúe friendo hasta que esté bien hecho. Desmenúcelo en trozos.

Pasos 2

0,25 de aguacate
Triture la pulpa del aguacate con un tenedor.

Pasos 3

400 g de arroz cocido - **0,5 cucharadita** de semillas de sésamo blanco - **20 g** de edamame cocido - **1 cucharadita** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
Reparta el arroz en 2 cuencos. Añada el salmón del paso 1 y las semillas de sésamo blanco a uno de los cuencos y mezcle. Incorpore el edamame y la Salsa de Soja Kikkoman al arroz del segundo cuenco y remueva.

Pasos 4

Forme triángulos con la mezcla de arroz y salmón utilizando film transparente. Dé forma al arroz con edamame formando 2 discos planos sobre el film. Coloque el aguacate en el centro de cada uno y

moldee en forma de triángulo. Retire el film transparente.

Pasos 5

1 hoja de nori

Corte la hoja de nori en triángulos, envuélvalos alrededor de los onigiri y sirva.