

Sushi gunkan maki vegetariano con aguacate y manzana

Tiempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
443 kJ / 107 Kcal

Grasas: **7,2 g** Proteínas: **1,8 g**
Carbohidratos: **7,9 g**

INGREDIENTES

4 porciones

2 de dados de manzana*
cucharadas

2 de dados de aguacate
cucharadas

1 cucharada de mayonesa

1 hoja de nori

80 g de arroz para sushi
cocido*

Para servir:

tiras de manzana y
aguacate
Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente
fermentada
*también se puede usar
caqui, pomelo, naranja o
cualquier otra fruta
fresca en lugar de
manzana.

PREPARACIÓN

Pasos 1

Mezclar los dados de manzana y aguacate con mayonesa en un cuenco.

Pasos 2

Cortar la hoja de nori: cortar una tira de 3 cm en un lado transversal a las líneas y reservar.

Pasos 3

Cortar 4 tiras de nori por las líneas indicadas y reservar (4 hojas de aprox. 3 cm x 15 cm).

Pasos 4

Formar 4 bolas de arroz para sushi de 20 g con los dedos mojados.

Pasos 5

Colocar una tira de nori alrededor de cada bola, «pegarla» con unos granos de arroz glutinoso y presionar bien.

Pasos 6

Colocar una porción de la mezcla preparada de manzana y aguacate en cada bola de arroz.

Pasos 7

Adornar el gunkan con tiras finas de manzana y aguacate y servir con salsa de soja Kikkoman.

