

Fiskepinds-rulle (uramaki)

Samlet tid **15 min.** 5 min. Arbejdstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
588 kJ / 141 kcal

Fedt: **7,7 g** Protein: **7 g**
Kulhydrater: **10,4 g**

INGREDIENSE

R

8 Portioner

- 2** fiskepinde (frosne)
Olie til stegning eller
friturestegning
- 1** nori-plade
- 200 g** kogt sushiris
- 0,5 tsk.** wasabipaste
- 2 tsk.** mayonnaise
- 1** håndfuld rucola
- 6** strimler rød peber
- 2** agurkestrimler
- 2 tsk.** Kikkoman
Sesamdressing
- 2 spsk.** ristede sesamfrø

Alternativ til Kikkoman

sesamdressing:

- 10 g** peanutbutter
- 10 g** vand
- 2 g** Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce
- 2** dråber sesamolier

Servér med:

- Karse
- mayonnaise
- Kikkoman
- Sesamdressing
- Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Steg eller frituresteg fiskefingrene.

Step 2

Placér 1 nori-plade på sushi-måtten.

Step 3

Fordel sushirisen på den med våde fingre.

Step 4

Vend måtten med ris helt om på den anden side.

Step 5

Spred wasabipasten og mayonnaisen langs midten i længderetning.

Step 6

Place rucola, fiskepinde, peberstrimler og agurkestrimler på toppen i længderetningen.

Step 7

Dryp Kikkoman sesamdressing ovenpå.

Step 8

Rul rullen op.

Step 9

Pak rullen ind i husholdningsfilm, gør den fast med sushi-måttten, og fjern måttten og filmen igen.

Step 10

Skær rullen i 8 stykker med samme størrelse.

Step 11

Vend hver enkelt stykke i sesamfrø på to sider.

Step 12

Servér med karse, mayonnaise og Kikkoman sesamdressing.