

# Vegetarisk gunkan maki sushi med avocado & æble

Samlet tid **15 min.** 15 min. Arbejdstid

Næringsindhold:  
**443 kJ / 107 kcal**

Fedt: **7,2 g** Protein: **1,8 g**  
Kulhydrater: **7,9 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

**2 spsk.** æbleterninger\*  
**2 spsk.** avocadoterninger  
**1 spsk.** mayonnaise  
**1** nori-plade  
**80 g** kogt sushiris\*

#### Servér med:

Æble- og avocado-  
strimler  
Kikkoman Naturligt  
Brygget Sojasauce  
\*Du kan også bruge  
kakifrugt, grapefrugt,  
appelsin eller en anden  
frisk frugt i stedet for  
æble.

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Bland æble- og avocado-terninger med mayonnaise i en skål.

### Step 2

Skæring af nori-plade: Skær en strimmel på 3 cm på den ene side mod linjerne, og læg den til side.

### Step 3

Skær 4 nori-strimler ud ved at følge linjerne på pladen, og læg dem til side (ca. 3 cm x 15 cm 4 plader).

### Step 4

Form 4 x20 g sushiris til ovale kugler med våde fingre.

### Step 5

Placér en nori-strimmel omkring hver kugle, "lim" dem sammen med et par klæbende ris, og tryk den godt sammen.

### Step 6

Placér en portion af den tilberedte æble-avocado-blanding på hver riskugle.

### Step 7

Pynt gunkan med fine æblestrimler og avocado, og

servér med Kikkoman sojasauce.