KIKKOMAN

Pikantie tunča un laša suši rullīši

Kopējais laiks **30 min.** **30 min.** sagatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
386 kJ / 92 kcal

Tauki: **5,40 g** Olbaltumvielas: **3,30 g**
Ogļhidrāti: **7,20 g**

SASTĀVDAĻA

16 Porcijas

2	nori lapas
400 g	vārītu suši rīsu
Pikantajam tuncim:	
50 g	tunča
1 ēdamk.	Kikkoman Kimči mērce
0,25 tējk.	Kikkoman Sezama eļļa
0,13 gabaliņš	gurķa (2–3 gurķa stienīši)
2	salātu lapas
0,17 gabaliņš	avokado (3 garas avokado šķēlītes)
Pikantajam lasim:	
100 g	laša
1 ēdamk.	Kikkoman Kimči mērce
0,25 tējk.	Kikkoman Sezama eļļa
0,13 gabaliņš	gurķa (2–3 gurķa stienīši)
2	salātu lapas
0,13 gabaliņš	dzeltenās paprikas (4 paprikas stienīši)
0,25 gabaliņš	avokado (7–8 plānas avokado šķēlītes)
Kimči majonēzei (sajauc 1:1):	
2 ēdamk.	Kikkoman Kimči mērce
2 ēdamk.	majonēzes
Papildinājumam:	
	Sezama sēklas
	Tobiko (lidzivs kaviārs)
	Malta paprika
	Maurloki vai kreses
	Smalkas sīpola strēmelītes

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Pikantajiem tunča rullīšiem sagriez tunci un bļodā sajauc ar kimči mērci un sezama eļļu.

Solis 2

Pikantajiem laša rullīšiem sagriez 50 g laša smalkās strēmelītēs un bļodā sajauc ar kimči mērci un sezama eļļu. Atlikušos 50 g laša sagriez plānās šķēlītēs.

Solis 3

Nomazgā dārzeņus, nosusini un sagriez gurķi un dzelteno papriku stienīšos. Sagriez avokado plānās šķēlītēs.

Solis 4

Kimči majonēzei sajauc sastāvdaļas kopā.

Solis 5

Novieto 1 nori lapu uz darba virsmas.

Solis 6

Ar samitrinātiem pirkstiem vienmērīgi izklāj pusi no vārītajiem suši rīsiem uz nori lapas.

Solis 7

Apgriez to pilnībā otrādi.

Solis 8

Pikantajiem tunča rullīšiem izklāto rīsu vidū vienā līnijā uzklāj ¼ kimči majonēzes, pēc tam virsū kārto salātu lapas, gurķi un avokado, un visbeidzot uzliec marinēto tunci.

Solis 9

Ar rokām cieši sarullē, pārklāj ar pārtikas plēvi un ar suši paklājiņu stingri izveido rullīti.

Solis 10

Noņem suši paklājiņu un pārtikas plēvi.

Solis 11

Rūpīgi sagriez katru rullīti 8 vienādos gabaliņos.

Solis 12

Apviļā katru gabaliņu no divām pusēm sezama sēklās.

Solis 13

Pikantajiem laša rullīšiem novieto 1 nori lapu uz darba virsmas.

Solis 14

Ar samitrinātiem pirkstiem vienmērīgi izklāj pusi no vārītajiem suši rīsiem virs nori lapas.

Solis 15

Apgriez to pilnībā otrādi.

Solis 16

Izklāto rīsu vidū vienā līnijā uzklāj ¼ kimči majonēzes, pēc tam virsū kārto salātu lapas, gurķi un dzelteno papriku, un visbeidzot uzliec marinēto lasi.

Solis 17

Ar rokām cieši sarullē, pamīšus izkārto plānās laša un avokado šķēlītes uz rullīša, pārklāj ar pārtikas plēvi un ar suši paklājiņu stingri izveido rullīti.

Solis 18

Noņem suši paklājiņu un pārtikas plēvi.

Solis 19

Rūpīgi sagriez katru rullīti 8 vienādos gabaliņos.

Solis 20

Pēc vēlēšanās pasniedz ar papildu sastāvdaļām (piemēram, kresēm, tobiko) un atlikušo kimči majonēzi.