KIKKOMAN

Vasaras rullīši ar ceptu lasi un mango

Kopējais laiks **40 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks **15 min.** atdzesēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.134 kJ / 510 kcal

Tauki: **32 g** Olbaltumvielas: **17 g**
Ogļhidrāti: **34 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Vasaras rullīšiem:

50 g	basmati rīsu
150 g	laša filejas
2 ēdamk.	Kikkoman Pokija mērce
1 ēdamk.	sezama sēklu
6	rīsu papīra loksnes
0,5	garā gurķa
1	mango
1 ēdamk.	melnā sezama sēklu

Dip mērcēm:

150 g	saldā krējuma
2 ēdamk.	Kikkoman Pokija mērce
1 tējk.	citrona sulas
2 ēdamk.	Kikkoman Sezama mērce
1 ēdamk.	ūdens
0,5 tējk.	maltu melno piparu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

50 g basmati rīsu - **150 g** laša filejas - **2 ēdamk.** Kikkoman Pokija mērce - **1 ēdamk.** sezama sēklu
Rīsus novāri gatavus un noliec malā atdzist. Lasi sagriez kubiņos, sajauc ar Kikkoman Pokija mērci un sezama sēklām, pēc tam cep 200 °C temperatūrā 10 minūtes karstā gaisa fritierī vai 15 minūtes cepeškrāsnī.

Solis 2

6 rīsu papīra loksnes - **0,5** garā gurķa - **1** mango
Gurķi un mango sagriez strēmelēs. Katru rīsu papīra loksni iemērc ūdenī, līdz tā kļūst mīksta.

Solis 3

1 ēdamk. melnā sezama sēklu
Uz katras rīsu papīra loksnes kārto daļu rīsu, laša, gurķa un mango, un pārber ar melnā sezama sēklām. Cieši satin rullītī.

Solis 4

150 g saldā krējuma - **2 ēdamk.** Kikkoman Pokija mērce - **1 tējk.** citrona sulas
Lai pagatavotu pirmo dip mērci, sajauc saldo krējumu ar Kikkoman Pokija mērci un citrona sulu.

Solis 5

2 ēdamk. Kikkoman Sezama mērce - **1 ēdamk.** ūdens - **0,5 tējk.** maltu melno piparu
Lai pagatavotu otro dip mērci, sajauc Kikkoman Sezama salātu mērci ar ūdeni un maltajiem melnajiem pipariem. Pasniedz vasaras rullīšus ar krēmīgo dip mērci un sezama dip mērci.