

Temakis végétariens

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):

753 kJ / 179 kcal

INGRÉDIENTS

3 portions

30 g de poivron rouge et jaune
60 g d'asperges vertes
6 feuilles de salade
6 feuilles de nori (algue)
180 g riz à sushi cuit et
assaisonné
de wasabi
de mayonnaise
Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Cut the nori leaves into approx. 15 x 10 cm rectangles. Divide the sushi rice into 6 portions. Spread each portion of the sushi rice over the left half of each nori sheet (approx. 4 cm wide). Press a groove into the rice for the filling and spread it with wasabi and mayonnaise. Put the fillings (peppers, asparagus, lettuce) onto the rice portions equally and carefully roll the nori leaf into a cone, starting from one corner.