

Maki

Tempo total **20 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

619 kJ / 147 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

450 g de arroz de sushi cozido e condimentado

6 folhas nori

Para o recheio:

120 g de pepino, cortado em tiras

Um pouco de wasabi

Um pouco de sésamo torrado

Para o dip:

Kikkoman Molho Soja

Sushi & Sashimi

Adicionalmente:

película aderente, esteira de bambu para enrolar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar as folhas nori ao meio e colocá-las sobre uma esteira de enrolar, com a face lisa virada para baixo, a cerca de 5 mm da margem inferior. Distribuir uniformemente o arroz de sushi sobre elas. Deixar cerca de 1 cm livre na margem superior para enrolar. A seguir, formar uma ranhura no arroz para o recheio, barrar na ranhura um pouco de wasabi e recheiar com pepino e sésamo.

Passo 2

Para formar, levantar ligeiramente o arroz sushi com a margem inferior da esteira e enrolar a esteira até à margem superior da folha nori. A seguir, enrolar completamente a esteira e apertar o rolo na esteira com ambas as mãos. Levantar a margem da esteira e virar ligeiramente o rolo para a frente, para que as margens da folha nori se unam. Enrolar mais uma vez o rolo com uma pressão leve. Por fim, tirar a esteira de enrolar e cortar o rolo comprido em 6 pedaços sushi.