KIKKOMAN

Onigiri de salmão com recheio de abacate

Tempo total **25 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.259 kJ / 301 kcal

Gorduras totais: **9,7 g** Proteína: **11,2 g**
Hidratos de carbono: **40,9 g**

INGREDIENTES

2 Porções

50 g	de filete de salmão, sem pele
1 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,25	de abacate
400 g	de arroz cozido
0,5 colheres de chá	de sementes de sésamo brancas
20 g	de edamame cozinhado
1	folha de nori

PREPARAÇÃO

Passo 1

50 g de filete de salmão, sem pele - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Cozinhe o filete de salmão numa pequena panela de água a ferver durante cerca de 2 minutos. Transfira para uma tigela com água fria durante cerca de 1 minuto, retire e seque. Frite de ambos os lados no óleo de sésamo Kikkoman aquecido. Pincele com o molho de soja Kikkoman e frite até ficar cozinhado. Corte em pedaços.

Passo 2

0,25 de abacate
Esmague a polpa do abacate com um garfo.

Passo 3

400 g de arroz cozido - **0,5 colheres de chá** de sementes de sésamo brancas - **20 g** de edamame cozinhado - **1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Divida o arroz entre 2 tigelas. Adicione o salmão do passo 1 e as sementes de sésamo branco a uma tigela e misture. Misture o edamame e o molho de soja Kikkoman no arroz da segunda tigela.

Passo 4

Molde a mistura de arroz de salmão em triângulos utilizando película aderente. Molde o arroz com edamame em 2 discos planos em película aderente. Coloque o abacate no centro de cada um deles e molde-os em triângulos. Retire a película aderente.

Passo 5

1 folha de nori

Corte a folha de nori em triângulos, enrole à volta dos bolinhos de arroz e sirva.