KIKKOMAN

Rolos de atum e salmão condimentados

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
386 kJ / 92 kcal

Gorduras totais: **5,4 g** Proteína: **3,3 g**
Hidratos de carbono: **7,2 g**

INGREDIENTES

16 Porções

2	folhas de nori
400 g	arroz de sushi cozido
Para o atum condimentado	
50 g	atum
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
0,25 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
0,13 peça	pepino (2-3 tiras de pepino)
2	folhas de alface
0,17 peça	abacate (3 fatias longas de abacate)
Para o salmão condimentado	
100 g	salmão
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
0,25 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
0,13 peça	pepino (2-3 tiras de pepino)
2	folhas de alface
0,13 peça	pimento amarelo (4 pedaços de pimento)
0,25 peça	abacate (7 a 8 fatias longas de abacate)
Para a maionese de kimchi (mistura 1:1)	
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
2 colheres	maionese

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o atum e misture numa taça com o molho kimchi e óleo de sésamo.

Passo 2

Corte 50 g de salmão e misture numa taça com o molho kimchi e óleo de sésamo. Corte os 50 g de salmão restantes em fatias finas.

Passo 3

Lave os vegetais, seque e corte o pepino e pimento amarelo em pedaços. Corte ao abacate em fatias finas.

Passo 4

Para a maionese de kimchi, misture todos os ingredientes.

Passo 5

Coloque 1 folha de nori na superfície de trabalho.

Passo 6

Espalhe metade do arroz de sushi cozido no topo com os dedos molhados.

Passo 7

Vire completamente.

de sopa

Para a cobertura

Sementes de sésamo
Tobiko (caviar de peixe voador)
Pó de paprika
Cebolinho ou agrião
Tiras de cbola finas

Passo 8

Coloque ¼ de maionese kimchi no meio do arroz espalhado numa linha, e depois coloque a alface, pepino e abacate numa linha por cima e, depois, por fim coloque o atum marinado.

Passo 9

Enrole com as mãos e, depois envolva em película fazendo um rolo com firmeza com a ajuda de um tapete de sushi.

Passo 10

Remova o tapete de sushi e a película.

Passo 11

Corte cada rolo em 8 porções iguais.

Passo 12

Envolva cada peça com sementes de sésamo de ambos os lados.

Passo 13

Coloque 1 folha de nori na superfície de trabalho.

Passo 14

Espalhe metade do arroz de sushi cozido no topo com os dedos molhados.

Passo 15

Vire completamente.

Passo 16

Coloque ¼ de maionese kimchi no meio do arroz espalhado numa linha, coloque a alface, pepino e pimento amarelo numa linha por cima e, depois, por fim coloque o salmão marinado.

Passo 17

Enrole com as mãos, colocando alternativamente o salmão cortado fino e o abacate no rolo e, depois, envolva em película e forme firmemente um rolo com o tapete de sushi.

Passo 18

Remova o tapete de sushi e a película.

Passo 19

Corte cada rolo em 8 porções iguais.

Passo 20

Se desejar, sirva com uma cobertura (p. ex. agrião, tobiko) e a restante maionese kimchi.