

# 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 colher 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 colher 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 cebola finas

### **Passo 8**

Coloque  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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.