PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Koolhydraatarme sushi met verse zalm

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen en meng met de Griekse yoghurt, mayonaise, sushi-azijn en wat peper. Mix in de foodprocessor of met de staafmixer totdat je een fijnere substantie krijgt. Schil de komkommer met een dunschiller en snijd in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijst met behulp van een lepel. Schaaf vervolgens 6 lange plakken van de komkommer en leg op een vel keukenpapier. Bestrooi met een beetje zout. Beleg een plak komkommer voor ongeveer ¾ met een dun laagje rijst. Leg de zalm erbovenop en rol de plak komkommer strak op. Herhaal deze stap voor de rest van de plakken. Snijd de komkommer die je over hebt in kleine stukjes en meng met de overgebleven rijst. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper. Serveer met de sojasaus.
2. Tip: ook lekker om rijpe avocado toe te voegen aan de sushirolletjes. Rol deze dan tegelijk met de rijst en de zalm. Ook is het lekker om de zalm van tevoren in sojasaus te marineren in plaats van de sojasaus er los bij te serveren. De rolletjes zijn namelijk wat minder compact dan gewone sushi en dan hoef je op deze manier niet te dippen.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g verse zalm
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 1 komkommer
- [ ] ½ el mayonaise
- [ ] ½ el sushi azijn
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**314 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**10 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**40 g**