PS. food & lifestyle

3 Vis

Sushi

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen en schep in een foodprocessor. Voeg de Griekse yoghurt, rijstazijn en wat peper toe en mix totdat je een fijnere substantie krijgt. Snijd de vis naar keuze, komkommer en avocado in plakken. Leg de nori vellen op een bamboematje met de ruwe kant naar boven. Verdeel het rijstmengsel in een dunne laag over de twee nori vellen en laat circa 6 cm aan de bovenkant vrij. Leg de vis naar keuze samen met de komkommer en avocado in het midden van de rijst. Maak het lege deel van het norivel vochtig en rol het norivel goed en stevig op. Serveer met sojasaus. Eet de overgebleven komkommer er los naast.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 150 g verse zalm, surimi of tonijn uit blik
- ☐ 150 g komkommer
- ☐ ½ avocado
- ☐ 2 nori vellen
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 10%
- ☐ ½ tl sushi azijn
- ☐ 2 el sojasaus
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**590 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**52 g**