

Quinoa sushi



Lunch / Diner
2 à 3 personen

Vorbereiding 30 minuten
€ 18,37 / recept

Bereiding 30 minuten
Energie 138 kcal / 100 g

Ingrediënten

- 275 g quinoa (ongekookt)
- 1 groentebouillonblokje
- 8 sushivellen (nori)
- 400 g verse zalmfilet
- 6 surimisticks
- 1 komkommer
- 1 avocado

Garnering

- Sesamzaadjes
- Gepofte rijst
- Samoeraisaus
- Opgelegde gember
- Zeewiersalade
- Wasabi
- Sojasaus

Bereidingswijze

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking samen met een groentebouillonblokje.

Was de komkommer en verwijder de schil en pit van de avocado.

Snijd alle ingrediënten (zalm, surimisticks, komkommer en avocado) in lange repen zodat deze nadien in de lengte van een sushivel gelegd kunnen worden.

Zorg dat de quinoa voldoende afgekoeld is door om te roeren.

Leg een bamboematje klaar met daarop een sushivel in de lengte.

Bedek $\frac{1}{3}$ tot $\frac{1}{2}$ van het sushivel met een dunne, maar dekkende laag quinoa.

Leg vervolgens in de breedte een reep zalm, komkommer, surimi en/of avocado zodat de ganse breedte van het sushivel voorzien is van groente en/of vis.

Rol de sushi op volgens de instructies van de sushivellen.

Alvorens helemaal dicht te rollen, bevochtig de laatste strook van het sushivel met water zodat het kleeft en duw de rol even aan.

Gebruik een zeer scherp mes om de sushirol vervolgens in plakjes te snijden.

Werk af met garnering naar believen (sesamzaadjes, samoeraisaus, ...) en dien op met sojasaus.

Bewaring

Verse, rauwe vis dient onmiddellijk geconsumeerd te worden.

