



Урамаки с пилешко месо

Съставки

- 2 пилешки гърди
- 1 авокадо
- 125 г крема сирене
- 0.5 с.л. оризов оцет
- 3 г листа нори
- 30 г сусам
- 1 кафена чаша ориз
- 1 с.л. захар
- 1 ч.л. сол

Указания

1. Оризът се измива добре и се прецежда. Сварява се според указанията на опаковката. След сваряване тенджерата се оставя с капака да престои 10 минути. *Задължително е използването на специален ориз за суши, който е по-лепкав.
2. Оризът се овкусява по следният начин - смесват се 2 с.л. оризов оцет с 1 с.л. захар, 1 ч.л. сол. Поръсете ориза с тази смес и разбъркайте с дървена лъжица.
3. Нарезете филето на жулиени и го пригответе както е в описанието на опаковката.
4. Нарезете авокадото на лентички.
5. Разстелете лист нори и покрийте цялата му повърхност с ориз.
6. Разстелете върху ориза прозрачно фолио и с негова помощ обърнете, така че оризът да остане отдолу.
7. Върху кората подредете крема сирене, авокадо, филенца и навийте на руло. Внимавайте, да не завиете и фолиото.
8. Поръсете готовото руло отвсякъде със запечен сусам, като притискате леко зрънцата, така че да прилепнат добре. Нарезете на кръгчета.

65 мин.

4 порции

| | |
|--------------|-------------|
| Въглехидрати | 25.18 g |
| Енергия | 427.11 kcal |
| Мазнини | 20.56 g |
| Протеин | 35.55 g |