

SUSHIRRITO



Wat heb je nodig voor 1 sushirrito?

2 normvellen

70 gram rijst

65 gram tonijn uit blik (op water)

15 gram Remia Fritessaus 5% vet

Komkommer

Paprika

Een beetje wasabi

1 eetlepel sojasaus

Zo maak je het

1. Kook de rijst gaar volgens de verpakking
2. Snijd ondertussen de paprika en komkommer in reepjes
3. Rol een stuk folie uit op een schone theedoek en leg er een norivel op. Beleg het norivel dun met de rijst. Leg de wasabi, groente en de tonijn in het midden over de rijst en doe er een beetje Remia Fritessaus over.
4. Plak met een beetje water een tweede norivel aan je andere vel nori vast.

5. Rol het geheel op met behulp van de theedoek. Rol zo strak mogelijk. Pak de sushirrito in folie en laat hem even opstijven in de koelkast.

Eet smakelijk!

Tip: Houd je niet van vis? Dan kan je in plaats van tonijn ook een ei bakken en deze in de sushirrito verwerken.

Voedingswaarde per sushirrito

Energie	363 kcal
Eiwit	23,5 gram
Koolhydraten	59,2 gram
Vet	1,9 gram
Vezels	0,4 gram
Zout	0,8 gram