



SUSHI

Sushi met bloemkool, wortel en zalm

🕒 50 minuten

4 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🍣 400 g bloemkoolrijst
- 🍣 200 g zuivelspread light
- 🍣 1 el sesamzaad
- 🍣 1 eetrijpe avocado
- 🍣 1 komkommer
- 🍣 1 bosuitje
- 🍣 75 g peen julienne
- 🍣 5 norivellen
- 🍣 200 g gerookte zalmsnippers

MATERIAAL: bamboe sushimatje

ZO MAAK JE HET:

1. Schep de bloemkoolrijst in een kom.
2. Meng de zuivelspread en het sesamzaad erdoor.
3. Snijd de avocado in de lengte doormidden.
4. Haal de pit eruit en schep het vruchtvlees met de lepel uit de schil en snijd het in plakjes van ongeveer een ½ cm.
5. Doe in een kommetje.
6. Snijd de komkommer in de lengte door de helft.
7. Schraap met een theelepeltje het zachte deel met zaadjes eruit.
8. Snijd de komkommer in de lengte in dunne repen van 1 cm breed.
9. Doe in een ander kommetje.
10. Snijd de onderkant van het bosuitje.
11. Snijd het bosuitje in de lengte door de helft en snijd deze helften nog een keer door de helft.
12. Je hebt nu lange slierten uit.
13. Doe ook in een kom.
14. Doe de wortelreepjes in weer een andere kom.
15. Zet een bakje met water klaar.
16. Je bent nu klaar om te rollen!
17. Leg een norivel voor je op het bamboe sushimatje met de gladde kant naar beneden.
18. Verdeel een laag van ongeveer 1 cm bloemkoolrijst over het vel, maar laat aan de bovenkant ongeveer 2½ cm vrij.
19. Gebruik een lepel om de rijst stevig mee aan te duwen.
20. Leg wat van de avocado, komkommer en bosui over de hele breedte, net iets onder het midden van de rijst.
21. Verdeel er wat wortelreepjes en een beetje zalmsnippers over.
22. Rol het norivel met behulp van het bamboe sushimatje zo strak mogelijk op.
23. Begin bij je buik en rol van je af.
24. Gebruik het matje om de rol stevig aan te drukken.
25. Maak de bovenrand van het vel een beetje nat met je vinger, zodat je de rol kunt dichtplakken.
26. Leg de rol op een groot bord en maak op deze manier nog 4 rollen.
27. Doop het mes in heet water, dat snijdt makkelijker.
28. Snijd elke rol op een snijplank met het mes in 6-8 stukken.



Bron: ah.nl