



フットマキ

Futo Maki met quinoa

🕒 35 + 15 minuten

18 stuks

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 110 g quinoa rood
- 🍷 1 el rijstazijn
- 🍷 2 tl sesamolie geroosterd
- 🍷 1 biet middelgroot, rauw, geschild
- 🍷 ½ winterwortel klein, of 1 boswortel, geschrapt
- 🍷 1 paprika rood, zonder zaadlijsten
- 🍷 ½ courgette geel
- 🍷 ½ avocado rijp
- 🍷 1 el citroensap
- 🍷 3 nori-vellen
- 🍷 tamari

MATERIAAL: juliennesnijder of mandoline, bamboe sushimatje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de quinoa in 220 ml water op matig vuur in ± 15 minuten met de deksel op de pan tot alle vloeistof is opgenomen.
2. Doe in een grote kom en breng op smaak met wat zout.
3. Sprenkel de azijn en sesamolie erover.
4. Schep om met een grote lepel en laat afkoelen.
5. Snijd intussen de biet, wortel en courgette met een juliennesnijder of op de mandoline in lange, dunne reepjes.
6. Snijd de avocado met een scherp mes in lange, dunne reepjes.
7. Doe de avocado in een kom en besprenkel met citroensap om verkleuren te voorkomen.
8. Leg een vel nori met de glimmende kant omlaag op een bamboe sushimatje.
9. Breng met bevochtigde handen ⅓ van de quinoa aan op de nori maar laat 6 cm onbedekt langs de verste rand.
10. Breng een derde van de groenten aan in een rij over het midden van de quinoa.
11. Bevochtig de onbedekte rand van de nori.
12. Rol de quinoa stevig op rond de groentevulling met behulp van het sushimatje.
13. Maak zo 3 sushirollen.
14. Snijd elke rol met een goed scherp mes in zes plakjes.
15. Serveer met tamari.



Bron: deliciousmagazine.nl