

Komkommer sushi

FASE 1



10 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 286 Kcal

Koolhydraten 4.9 g

Eiwitten 28.4 g

Vet 16.3 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g verse zalm
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 komkommer, gewassen en kontjes verwijderd
- 1 el verse roomkaas light

BEREIDINGSWIJZE

Snijd over de lengte, met behulp van een kaasschaaf of mandoline, drie linten van de komkommer. Laat deze linten eerst even goed uitlekken op keukenpapier. Snijd ondertussen de overige komkommer in kleine stukjes. Bestrijk de linten vervolgens met de verse roomkaas en beleg met de verse zalm. Rol de linten op en plaats deze op een bord. Serveer met de overige stukjes komkommer en de sojasaus.

TIP: -