



2A

Sushi Bowl mit frischem Lachs und Nori



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen, abkühlen lassen und Olivenöl sowie Sushi-Essig unter den Reis rühren. Den frischen Lachs in Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe und Gurke sowie Radieschen in Scheiben schneiden. Das Nori-Blatt in Stücke brechen. Den Sojareis in eine Schüssel schöpfen und Lachs, Gurke, Radieschen, Nori und Frühlingszwiebel darüber verteilen. Mit der Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g frischer Lachs
- ☐ 120 g Gurke
- ☐ 50 g Radieschen
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ ½ Nori-Blatt
- ☐ 1 Zitronenscheibe
- ☐ ½ EL Sushi-Essig
- ☐ 1 EL extra vergine Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	366 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	16 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	40 g