



Sushi met tonijn

wortel en komkommer

Met sushi kun je eindeloos variëren en oh wat ziet het er heerlijk en mooi uit. Officieel is sushi ontdekt in China, hier werd al jaren gebruik gemaakt van de combinatie van vis en rijst. De rijst werd gebruikt om de vis goed te houden. Deze 'conserveringsmethode' verspreidde zich over de rest van Azië en bereikte ook Japan. In Japan werd de vis uiteindelijk samen met de rijst gegeten en dit zijn we later sushi gaan noemen.

Tip: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

45 min | 629 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Risotto	g	100	190	260	380
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	150	300	450	600
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Avocado	st	0.5	1	1	1
Tonijn in water	g	80	160	220	320
Nori vellen	st	2	5	8	10

zelf toevoegen:

(Rijst)azijn	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1	2
Olijfolie	el	0.5	1	2	2
Sojasaus (of tamari)	ml	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en kook in 20 minuten gaar. Giet het overtollige water af en meng de azijn erdoor. Zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui heel fijn. Schil de wortel, was de komkommer en snijd in dunne lucifers. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd in repen. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
3. Meng de tonijn met de gesnipperde ui, mayonaise, olijfolie en sojasaus (of tamari). Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Leg de nori vellen op een houten plank (of gebruik een sushimatje). Smeer de plakkerige risotto erover uit zodat 2/3 van de nori vellen bedekt zijn. Beleg de risotto met het tonijnmengsel en verdeel vervolgens de komkommer, wortel en avocado erover. Maak het uiteinde van de nori vellen nat en rol de sushirollen stevig op.
5. Rol in plastic folie en laat even rusten in de koelkast. Verwijder daarna de folie en snijd de rollen met een scherp mes in stukken van circa 2 cm.
6. Serveer de sushi op een mooie plank of schaal. Doe de overgebleven ingrediënten in een kom en serveer bij de sushi.

Tip: Maak een lekkere dip van sojasaus (of tamari) met chilivlokken, geperste knoflook en limoensap. Weinig tijd? Je kunt er ook een sushi bowl van maken, door alle ingrediënten netjes in een kom te schikken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

