

Gezonde sushi

Zalm met Philadelphia light sushi



Benodigdheden

PowerSlim rijst (1 portie), Philadelphia light 2 eetlepels, 3 theelepels mayonaise

Rode ui ½ gesnipperd, 2 theelepels mierikswortelcreme, 1 plak verse zalm, Gekookte ei

zwarte peper en zeezout, Sushi nori blad, Soyasaus en wasabi

sushi gember.

Bereiding

Kook de PS rijst (zeker 20 minuten) met een beetje bouillonpoeder

Meng ui, mierikswortel, philadelphia light, mayonaise door elkaar. Breng het op smaak

Met peper en zout en voeg daarna het hard gekookt eitje in stukjes toe.

Roer daarna de gekookte PowerSlim rijst erdoor

Knip het nori blad 1 twee en leg de glanzende kant naar beneden

Besmeer het blad met het mengsel en leg daarna in stukjes de zalm erop

Rol daarna de sushirol en snij met een scherp mes de sushi in stukjes

Serveer met gember en kikkoman soyasaus

Sushi met avocado



Benodigdheden

2 avocado's, rode peper (1x), 1 tomaat in kleine stukjes, 4 stuks chips van Powerslim

½ rode ui gesnipperd, koriander, zwarte peper en zout, limoensap van ½ geperste limoen

Nori sushi blad

Bereiding

Prak de avocado fijn. en Voeg toe; 1 spaans pepertje (zaadjes verwijderen) klein gesneden, gesnipperde ui, kleine stukjes tomaat en peper zout

Kruimel de chips in kleine stukjes en voeg toe. Dit geeft een extra bite aan de sushi

Knip het nori blad in twee. Glanzende zijde naar beneden

Besmeer het mengsel op het noriblad en maak een California hand roll

Serveer met Kikkoman soyasaus