**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**

**Nori blad**

**Soyasaus en wasabi**

**Gember uit een potje**

**Bereiding**

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

**Meng ui, mierkikswortel, 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 blad**

**Bereiding**

**Prak de avocado fijn. Voe toe.**

**1 spaans pepertjes (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**