



3 Fisch

Sushi Bowl mit Risoni, Lachs und Avocado



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und abkühlen lassen. Den rohen Lachs, die Avocado und Gurke in Würfel schneiden und das Nori-Blatt in Stücke schneiden. Die abgekühlten Risoni in eine Schüssel schöpfen und Lachs, Avocado und Gurke darüber verteilen. Mit den Nori-Stücken, dem eingelegten Ingwer und den Sesamsamen garnieren. Mit der Sojasoße besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 120 g Lachs
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 2 EL eingelegter Ingwer
- ☐ ½ Nori-Blatt
- ☐ 1 TL Sesamsamen
- ☐ 1 EL Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	630 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	35 g
Ballaststoffe	19 g
Eiweiß	46 g