



 15 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- filet z tuńczyka - 200 gramów
- sos sojowy - 150 mililitrów
- wasabi w paście - 20 gramów
- imbir - 100 gramów
- ugotowany ryż - 400 gramów
- Nori - 6 sztuk
- sok z buraków lub koncentrat buraczany - 2 łyżki
- zmiksowana natka pietruszki - 2 łyżki
- sok z marchwi lub zaparzonego w wodzie szafranu - 2 łyżki

## Sposób przygotowania:

1. Ugotowany ryż podziel na trzy części. Do każdej osobnej porcji dodaj: sok z marchwi, pietruszkę lub buraka, barwiąc ryż na odpowiedni kolor.
2. Każdy z kolorów zawiń w nori tak, żeby porcja przybrała kształt łeczki.
3. Zawinięty i ukształtowany w łeczki ryż ułóż na oddzielnym listku nori, po środku umieść kawałek tuńczyka. Wszystko razem zawiń.
4. Powstały wałek pokrój w mniejsze kawałki. Podawaj z sosem sojowym, wasabi i marynowanym imbirem. Na rynku dostępny jest sos sojowy o obniżonej zawartości soli.