

## Sushi bowl

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 50 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 474 kcal \ B-25 g \ T-19 g \ W-50 g \ Bł-5 g

### Składniki

- ✓ ryż do sushi – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ ocet ryżowy – 2 łyżki (12 g)
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ łosoś, filet – 1 sztuka (150 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ fasola edamame – 1/2 szklanki (85 g)
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ sos sriracha mayoo – 1 łyżka (10 g)

### Przygotowanie

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Przygotuj zaprawę: podgrzej ocet ryżowy, cukier i sól. Dodaj do ryżu. Możesz ten etap pominąć, ale ryż nie będzie tak smaczny.
3. Łososia piecz 15 min w 200C (mój był z obiadu z dnia poprzedniego). Fasolkę ugotuj i wyłuskaj. Awokado i ogórka pokrój.
4. Wszystkie składniki ułóż na talerzach. Posyp sezamem, szczypiorem i polej sosem sriracha mayo.
5. Możesz dorzucić też listki nori

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sushi-bowl/>