

350 kcal
par wrap

LIV
HAPPY RECETTES

Source de
protéines

Sushi wrap

Les ingrédients :



100g de saumon



½ avocat



1 paquet de
sticky rice LIV



1 c.à.s de
vinaigre de riz



Sauce mayo
sriracha



Graines de
sésame



2 c.à.s de
fromage frais



1 cibette

Ce dont vous avez besoin :

- 3 c.à.s de sauce soja
- Ail en poudre
- 1 c.à.s d'huile de sésame
- Gingembre en poudre
- 1 c.à.s de vinaigre de riz



La recette :

- 1 Mélanger le sticky avec le vinaigre de riz et les graines de sésames. Couper l'avocat en fines tranches.
- 2 Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients et faire mariner les tranches de saumon 10 minutes.
- 3 Découper la feuille nori sur la moitié de la largeur. Sur le 1er quart, déposer le riz en couche épaisse et verser la mayo sriracha sur le dessus, sur le 2ème le saumon, sur le 3ème l'avocat et sur le dernier le fromage frais.
- 4 Parsemer de cibette ciselée. Replier les couches les unes sur les autres.
- 5 C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Déguster avec
de la sauce aigre
douce



#KONJAKISÉS