Tuńczyk sashimi z awokado

Surowa ryba, z której robimy sashimi, powinna być bardzo świeża. Całość możemy posypać prażonymi ziarnami czarnego sezamu lub położyć na wierzch płatki różowego marynowanego imbiru.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g polędwicy z tuńczyka
1 duże awokado
185 g majonezu wasabi
2 łyżki kawioru z łososia

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić tuńczyka oraz awokado w kostkę i przełożyć do dużej miski. Dodać majonez i delikatnie wymieszać.

2) Przełożyć rybę z awokado łyżką do wydrążonych awokado. Przybrać kawiorem z łososia i podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 280 kcal, 13 g białka, 25 g tłuszczów (5 g NKT), <1 g węglowodanów (<1 g cukrów), <1 g błonnika, 139 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock