Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Onigiri

4 raciones

Ingredientes

- Arroz japonés
- Alga nori
- Aguacate
- Atún de lata
- Cebollino
- Semillas de sésamo
- Sriracha
- Mayonesa

Elaboración

1. Con molde, crear una capa de arroz
2. Añadir el relleno que tenemos preparado
3. Añadir otra capa de arroz, presionar y desmoldar
4. Envolver con alga nori, cortarla por la mitad y cerrar el onigiri
5. Sin molde, con papel film, crear las mismas capas con arroz, la mezcla y arroz
6. Envolver y dar forma de triángulo bien compacta

RECOMENDACIONES

Puedes rellenarlos casi de cualquier cosa, como atún, salmón, pollo teriyaki, verduritas, gambas, un poco de mayonesa o salsa picante.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion