

les receptes d'Alicia

JUMEOKBAP (Boles d'arròs)



INGREDIENTS

- 250g d'arròs bullit per sushi
- Salsa de soja
- 1 Paquet d'algues Nori deshidratades
- 1 Llauna de tonyina
- Sèsam torrat
- Sal

ELABORACIÓ

1. Bullir l'arròs durant 20 minuts en un cassó amb aigua. Escórrer bé.
2. Col·locar l'arròs en un bol i barrejar la tonyina, sèsam i ½ fulla d'alga Nori tallada a trossets.
3. Afegir unes gotes de salsa de soja i barrejar bé (si es posa molta salsa soja no s'enganxarà l'arròs)
4. Mullar-se les mans amb aigua, agafar una cullerada de barreja amb les mans i formar les boles.
5. Servir amb més salsa de soja.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.alicia.cat

Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!

LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

