





## Sushi KETO

 Barbara Strużyna

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

naleśniki keto - tortille - 4 szt.  
awokado - 1 szt.  
serek kanapkowy np. śmietankowy - 4 łyżka  
rukola lub inna zielenina - 4 garść  
papryka słodka lub ostra (w uznania) - 1 szt.  
ogórek - 1/2 szt.  
łosoś - 100 g

mango niedojrzałe (jeszcze zielone) starte na tarce - 4 łyżka  
płaty nori do sushi - 4 szt.  
sól - - do smaku  
pieprz - - do smaku  
płatki chili - - do smaku  
sos sojowy tamari (opcjonalnie) - - trochę

### Dodatkowe info:

Takie kawałki Keto sushi możemy spakować do lunchboxu, wyłożyć na przyjęciu. Jeden z naleśników podczas zwijania chciał się rozpaść stąd pomysł aby zawinąć dodatkowo w płaty nori, co ostatecznie smakowo i wizualnie wyszło bardzo dobrze. Podobała mi się również idea takiego rozdzielania każdej porcji w papilotkach. Składniki też możemy zamieniać na inne, choć ta kompozycja była bardzo trafiona. Przepis na zielone naleśniki znajdziesz na moim profilu.

[Naleśniki KETO](#)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Przygotowujemy wszystkie składniki sushi. Warzywa i owoce myjemy, obieramy ze skórki, pozbawiamy pestek i kroimy w paski (lub ścieramy na tarce o grubych oczkach) jeśli to możliwe, aby łatwo było układać produkty na placku.

**KROK 2:** Na desce układamy płat nori, lekko moczymy wodą na górze. Kładziemy na niego nasz keto naleśnik i smarujemy go serkiem. Posypujemy lekko płatkami chili i ewentualnie

lekko solimy i pieprzymy.

**KROK 3:** Następnie pasami układamy na serku składniki, w jakiej chcemy kolejności. Na górze zostawiamy trochę wolnego miejsca aby skleił się nam brzeg.

**KROK 4:** Zwijamy w rulon, najciaśniej jak się uda i kroimy ostrym nożem na grube plastry.

**KROK 5:** Gdy nie kleją się zbyt mocno kawałki, możemy je pojedynczo powkładać do papilotek i ułożyć na desce lub talerzu. Tuż przed podaniem możemy połączyć na każdy kawałek odrobinę sosu tamari lub innego który lubimy.

Smacznego!