

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Sushis de maquereaux





Imprimer



Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients

2

- 2 filets de maquereaux en boîte
- 1 portion de riz
- 1 portion et demi d'eau
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 lamelle de feuille d'algue Nori

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Allumez le feu. Fermez avec le couvercle.
2. Quand l'eau bout, déposez la soupière dans laquelle vous aurez versé le riz et l'eau. Fermez et patientez environ 20 minutes.
3. Maintenant que votre riz est prêt, faites des petites boules avec vos paumes de main et mettez-les à griller dans la poêle à veuf vif après y avoir versé une cuillère à café d'huile d'olive.
4. Pendant ce temps-là videz l'huile de votre boîte de maquereaux et découpez quelques morceaux. Prenez la feuille Nori et découpez une belle lamelle puis quelques petites, plus fines que vous poserez sur les boules de riz.
5. Maintenant que vos boules sont bien grillées, déposez-les dans l'assiette, déposez les fines lamelles de feuille Nori puis les morceaux de filets de maquereaux.
6. À savourer avec un verre de vin blanc naturel, une bière japonaise pour les tolérants au gluten ou un thé vert subtil.

Léger et économe: un reste de riz à snacker, du maquereaux en boîte et le tour est joué!

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

