



Ingrediënten

Bloemkoolrijst:

- 1 bloemkool
- 1 el olijfolie
- zeezout naar smaak

Vulling:

- 80 gram verse rauwe zalm (indien je geen fan bent van rauwe vis kan je deze ook pocheren, één volledige zalmoot kook je in 8-10 minuten gaar)
- 1 kleine komkommer
- 2 vellen nori
- 1 snufje cayennepeper
- 1 koffielepel zelfgemaakte mayonaise met een snufje cayennepeper naar smaak gember, citroenzeste of andere (japanse) kruiden
- 1 el zwarte sesamzaadjes voor de afwerking

Sushi met bloemkoolrijst

Bereidingswijze

Bloemkoolrijst

Verwarm de oven voor op ongeveer 210 graden. Hak je bloemkool in kleine stukjes en maal de bloemkool in de keukenmachine tot het op rijst lijkt. (Opgelet! Niet te lang blenden, zorg dat de bloemkool in fijne stukjes is en geen homogene massa)

Neem een bakplaat en leg er aluminiumfolie over. Smeer de folie in met wat olijfolie. Verspreid de bloemkool over de bakplaat.

Rooster ongeveer 30 minuten in de oven en roer het geheel om de 5 minuten om zodat de bloemkool gelijkmatig gaart.

Laat de bloemkool daarna goed afkoelen.

Sushi bereiden

Begin met het hakken van je zalm en meng het vervolgens met de mayonaise, een snufje zout en cayennepeper.

Snijd je komkommer in dunne, lange reepjes.

Leg vervolgens de nori op je bamboemat of handdoek en bedek deze met de afgekoelde bloemkoolrijst. Zorg ervoor dat je een opening van 1,5 cm aan het uiteinde van je laat.

Begin nu met gelijkmatige verdelen van de vulling. Gebruik de handdoek of mat om de sushi te rollen. Bekijk deze video ter illustratie.

Snijd het in 6 of 8 porties en serveer het eventueel met ingemaakte gember en wasabi.