

# Бонито маки



На 100 грамм:  
Калорийность: **283,83 ккал.**  
Белки: **27,58 г.**  
Жиры: **8,43 г.**  
Углеводы: **20,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bonito-maki/>

## Ингредиенты:

- нори
- огурец
- рис для суши
- семга (лосось)
- стружка тунца
- сыр филадельфия

Ролл с жареным лососем, сыром «Филадельфия», огурцом, стружкой тунца. Это разновидность сложных роллов рисом наружу (урамаки).

## Приготовление:

Готовый рис выкладывается на половину нори, затем переворачивается, поверхность смазывается тоненькой полоской васаби, затем кладется жареный лосось, сыр Филадельфия (пожалуй самый популярный сыр для приготовления суши и роллов) и тонко нарезанный огурец. Аккуратно заворачивается. Сверху посыпается стружкой тунца. Нарезаем, сервируем и все готово!