KIKKOMAN

Chirashi sushi z łososiem i ryżem

Czas ogółem **80 min** **50 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.393 kJ / 333 kcal

Tłuszcz: **12,9 g** Białko: **18,2 g**
Węglowodany: **49,5 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g	ryżu
90 ml	Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
100 g	filetu z łososia bez skóry (gatunek sashimi)
75 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
75 ml	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
0,25	awokado
4	grzyby shiitake
0,25	marchewki
	sól
2 łyżeczki	cukru
1 łyżeczka	białego sezamu
10	strączków groszku cukrowego
80 g	gotowych krewetek
3	jajka
1 łyżka	oleju słonecznikowego
60 g	ikry łososia (ikura)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g ryżu - **90 ml** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **100 g** filetu z łososia bez skóry (gatunek sashimi) - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **0,25** awokado
Ryż przepłucz 3-4 razy i odcedź. Namaczaj w 420 ml wody przez około 20 minut, a następnie ugotuj. Dopraw Przyprawą do ryżu Kikkoman.

Pokrój łososia na małe kawałki i marynuj przez 15 minut w Sosie sojowym Kikkoman i Słodkiej przyprawie mirin Kikkoman. Awokado pokrój w kostkę.

Krok 2

4 grzyby shiitake - **0,25** marchewki - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - sól - **1 łyżeczka** cukru - **1 łyżeczka** białego sezamu
Pokrój grzyby shiitake w cienkie plasterki. Marchewkę pokrój w ćwiartki i blanszuj we wrzącej, osolonej wodzie przez około 3 minuty. Następnie zanurz w zimnej wodzie i odsącz na sicie. Przełóż marchewkę i grzyby do rondla z Sosem sojowym Kikkoman, Słodką przyprawą mirin Kikkoman, 150 ml wody i cukrem. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut. Odcedź na sicie i osusz papierem kuchennym. Do ryżu sushi z kroku 1 dodaj sezam i dobrze wymieszaj.

Krok 3

3 jajka - **1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **1 łyżeczka** cukru
Ubij razem jajka, Słodką przyprawę mirin Kikkoman i cukier.

Krok 4

1 łyżka oleju słonecznikowego
Z powstałej mieszanki zrób cztery cienkie omlety. Odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój w cienkie paski.

Krok 5

10 strączków groszku cukrowego - sól - **80 g** gotowych krewetek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Blanszuj groszek cukrowy w osolonym wrzątku przez 30-60 sekund. Następnie krótko opłucz zimną wodą i odsącz na papierze kuchennym. Zblanszuj krewetki w osolonym wrzątku z dodatkiem Sosu sojowego Kikkoman, a następnie zanurz w zimnej wodzie.

Krok 6

60 g ikry łososia (ikura)
Gdy ryż i pozostałe składniki będą gotowe, podziel ryż na równe porcje między cztery talerze. Delikatnie pokryj całą powierzchnię paskami omleta.
Na wierzchu ułóż warzywa, krewetki i ikurę, a następnie podawaj.