KIKKOMAN

# Onigiri z pilawem, masłem i sosem sojowym

Czas ogółem **60 min** **5 min** Czas przygotowania **55 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**1.569 kJ / 375 kcal**

Tłuszcz: **8,7 g** Białko: **9,5 g**
Węglowodany: **64,8 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **60 g** | cebuli |
| **60 g** | marchewki |
| **30 g** | zielonej papryki |
| **40 g** | kukurydzy z puszki |
| **300 g** | ryżu |
| **320 ml** | wody |
| **10 g** | granulowanego bulionu warzywnego |
| **2 łyżki** | Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman |
| **2** | jajka |
| **1 łyżeczka** | oleju słonecznikowego |
| **20 g** | niesolonego masła |
| **1** | nori |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**60 g** cebuli - **60 g** marchewki - **30 g** zielonej papryki - **40 g** kukurydzy z puszki
Cebulę, marchewkę i paprykę pokrój w kostkę o wymiarach 5x5 mm. Kukurydzę odcedź na sicie.

### Krok 2

**300 g** ryżu (surowego) - **320 ml** wody - **10 g** granulowanego bulionu warzywnego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
W urządzeniu do gotowania ryżu:
Przepłucz ryż 4 do 5 razy i odcedź w durszlaku. Przełóż ryż do urządzenia do gotowania ryżu i wlej 320 ml wody. Dodaj warzywa z kroku 1, bulion warzywny i Sos sojowy Kikkoman, a następnie delikatnie wymieszaj. Uruchom urządzenie do gotowania ryżu.

W garnku:
Dokładnie przepłucz ryż zimną wodą do momentu, aż woda przestanie być mętna. Odcedź i umieść w garnku z 320 ml wody. Pozostaw do namoczenia na 20 minut. Dodaj warzywa z kroku 1, bulion warzywny i Sos sojowy Kikkoman, a następnie delikatnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu, aż na pokrywce pojawi się para. Zmniejsz ogień i gotuj przez kolejne 20 minut pod przykryciem, aż ryż wchłonie wodę. Zdejmij z ognia i odstaw na 10 minut.

### Krok 3

**2** jajka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** oleju słonecznikowego
Roztrzep jajka z Sosem sojowym Kikkoman. Rozgrzej olej na patelni i usmaż dwa cienkie

arkusze.

### Krok 4

**20 g** niesolonego masła
Kiedy ryż będzie ugotowany, dodaj masło i odstaw do ostygnięcia.

### Krok 5

Uformuj z ostudzonego ryżu 8 kulek.

### Krok 6

**1** nor
Pokrój arkusze jajeczne i liście nori na paski o szerokości 3-4 cm. Owiń cztery kulki ryżowe arkuszami jajecznymi, a pozostałe cztery paskami nori. Opcjonalnie udekoruj posiekaną pietruszką. Podawaj.