KIKKOMAN

Wegańskie onigirazu

Czas ogółem **60 min** **25 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania **10 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.619 kJ / 625 kcal

Tłuszcz: **26 g** Białko: **16 g**
Węglowodany: **81 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

150 g	ryżu
210 ml	wody
3 łyżki	Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
1 pęczek	szpinaku
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2,5 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
2 łyżeczki	białego sezamu
0,5	marchewki
1	kapusty pekińskiej
2 łyżeczki	soli
2 łyżeczki	pasty gochujang
1 łyżeczka	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
2 plasterki	wegańskiego sera (na przykład ser wegański na bazie oleju kokosowego)
2	arkusze nori
2 łyżeczki	musztardy
2 łyżeczki	jogurtu sojowego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g ryżu - **210 ml** wody - **3 łyżki** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **1 pęczek** szpinaku - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżeczka** białego sezamu
Ryż przepłucz 3-4 razy i odcedź w durszlaku, a następnie przełóż go do rondla z 210 ml wody i namaczaj przez 20 minut przed gotowaniem. Ryż ugotuj, a następnie wymieszaj z Przyprawą do ryżu Kikkoman, aby uzyskać ryż sushi.

Szpinak włóż korzonkami do przodu do rondla z wrzątkiem i gotuj przez około 10 sekund. Ostudź w zimnej wodzie, dokładnie wyciśnij i pokrój na ćwiartki. Wymieszaj Sos sojowy Kikkoman, Olej sezamowy Kikkoman i sezam.

Krok 2

0,5 marchewki - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1 łyżeczka** białego sezamu - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Pokrój marchewkę w cienkie paski. Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni i smaż paski marchewki na małym ogniu, aż zmiękną. Dodaj Sos sojowy Kikkoman i sezam.

Krok 3

1 kapusty pekińskiej - **2 łyżeczki** soli - **2 łyżeczki** pasty gochujang - **0,5 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1 łyżeczka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
Pokrój kapustę pekińską na kawałki, przełóż do miski i natrzyj solą. Po 10 minutach dokładnie

opłucz wodą i starannie odciśnij. Wymieszaj z pastą gochujang, Olejem sezamowym Kikkoman i Słodką przyprawą mirin Kikkoman.

Krok 4

2 plasterki wegańskiego sera (na przykład ser wegański na bazie oleju kokosowego) - **2** arkusze nori

Rozłóż arkusz folii spożywczej na blacie roboczym. Połóż na nim arkusz nori i przekrój go na pół. Nałóż ¼ ryżu (ok. 60 g) na górną i dolną część prawej połowy, tworząc kwadrat. Ułóż ser na górnej lewej stronie, a na ser nałóż połowę składników z kroku 2. Nałóż połowę mieszanki szpinaku z kroku 1 na ryżu sushi na górnej prawej połowie. Nałóż połowę mieszanki z kroku 3 na ryżu sushi na dolnej prawej połowie. Złóż arkusz nori 3 razy, zaczynając od lewego dolnego rogu, a następnie starannie owiń folią spożywczą. Powtórz kroki dla drugiej kanapki onigirazu.

Krok 5

1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżeczki** musztardy - **2 łyżeczki** jogurtu sojowego

Po zawinięciu przekrój wciąż owinięte folią onigirazu na pół.

Wymieszaj składniki na sos do maczania i podawaj.