

Wegańskie sushi inari

Czas ogółem **70 min** 30 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania **5 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.119 kJ / 506 kcal

Tłuszcz: **6,8 g** Białko: **19 g**

Węglowodany: **88 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

150 g	ryżu
210 g	wody
3 łyżki	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)</u>
15 g	zielonej fasolki
20 g	żółtej papryki
20 g	czerwonej papryki
8	abura-age (cienkie plasterki tofu smażonego na głębokim tłuszczu)
4 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
Przyprawy:	
2 łyżki	<u>Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)</u>
2 łyżki	sake (lub białego wina)
2 łyżki	cukru
20 g	takuanu (marynowana rzodkiew)
20 g	ogórka
0,5 łyżeczka	sol
1 łyżeczka	czarnego sezamu
1 łyżeczka	pasty wasabi

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g ryżu - **210 ml** wody - **3 łyżki** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **15 g** zielonej fasolki - **20 g** żółtej papryki - **20 g** czerwonej papryki

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.

Gotuj zieloną fasolkę przez 2 minuty. Pokrój żółtą i czerwoną paprykę w małe kostki i gotuj przez 1 minutę.

Krok 2

Przyprawy:

8 abura-age (cienkie plasterki tofu smażonego na głębokim tłuszczu) - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **2 łyżki** sake (lub białego wina) - **2 łyżki** cukru - **2 łyżki** wody

Pokrój abura-age na kawałki o długości 3-4 cm. Zagotuj wodę i gotuj abura-age przez 2 minuty. Po ostygnięciu dokładnie odcedź, a następnie dodaj do rondla wszystkie przyprawy. Gotuj abura-age na małym ogniu przez 10 minut pod przykryciem z arkusza papieru do pieczenia. To sprawi, że abura-age nie rozpadnie się, a aromaty przypraw dogłębnie wnikną do jego wnętrza.

Krok 3

20 g takuanu (marynowana rzodkiew) - **20 g** ogórka - **0,5 łyżeczka** soli

Drobno posiekaj takuan i ugotowaną zieloną fasolkę z kroku 1. Ogórka drobno pokrój i posyp solą. Po 5 minutach optucz go i osusz.

Krok 4

1 łyżeczka czarnego sezamu - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** pasty wasabi

Wymieszaj w misce połowę ryżu sushi z posiekanym takuanem, zieloną fasolką i czarnym sezamem. W osobnej misce wymieszaj pozostały ryż sushi z paprykami i ogórkiem. Każdą porcję ryżu sushi owiń 4 kawałkami abura-age.

Podawaj z Sosem sojowym Kikkoman i pastą wasabi do maczania.