Wegańskie sushi kabayaki

Czas ogółem **50 min** **20 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.824 kJ / 435 kcal

Tłuszcz: **5,9 g** Białko: **10,4 g**
Węglowodany: **79,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

150 g	ryżu do sushi
210 ml	wody
3 łyżki	Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
2	bakłażany
1 łyżka	oleju słonecznikowego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
2 łyżki	cukru
2 łyżki	sake (lub słodkiego białego wina)
1 łyżka	wody (do sosu)
10 g	drobno posiekanej cebuli dymki
	Trochę przyprawy shichimi lub chili w proszku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g ryżu do sushi - **210 ml** wody - **3 łyżki** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **2** bakłażany
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.

Usuń szypułę z bakłażanów i obierz je.

Owiń całe bakłażany folią spożywczą i podgrzewaj w kuchence mikrofalowej o mocy 800 W przez 2 minuty (upewnij się, że folia spożywcza, której używasz, nadaje się do podgrzewania w mikrofalówce).

Krok 2

1 łyżka oleju słonecznikowego
Otwórz bakłażany jak książkę i widelcem odciśnij linie w miąższu. Wlej olej słonecznikowy na patelnię i smaż bakłażany z obu stron, aż się zrumienią.

Krok 3

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **2 łyżki** cukru - **2 łyżki** sake (lub słodkiego białego wina) - **1 łyżka** wody (do sosu)
Wlej do rondla Sos sojowy Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman, cukier, sake (lub słodkie białe wino) i wodę, a następnie gotuj bakłażany przez około 5 minut. Wyjmij bakłażany i

pozostaw do ostygnięcia. Po ostygnięciu usuń nadmiar wody papierowym ręcznikiem kuchennym.

Krok 4

10 g drobno posiekanej cebuli dymki - Trochę przyprawy shichimi lub chili w proszku
Bakłażany pokrój po skosie na kawałki. Uformuj małe nigiri (kulki ryżu sushi) z ryżu i bakłażanów, dostosowując wielkość do swoich preferencji.

Zagotuj resztę sosu, aby go zredukować i zagęścić, a następnie polej nim nigiri.

Posiekaj cebulę dymkę na małe kawałki i posyp nią sushi. Na koniec dodaj szczyptę przyprawy shichimi lub chili w proszku.