Wegańskie sushi kapuściane

Czas ogółem **60 min** **35 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.552 kJ / 609 kcal

Tłuszcz: **25 g** Białko: **12,5 g**
Węglowodany: **79 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

150 g	ryżu
210 ml	wody
3 łyżki	Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)
1	burak
35 g	kukurydzy z puszki
1 łyżeczka	soli
2	duże liście kapusty stożkowej
25 g	ogórka
1	awokado
5 g	bazylii
1 łyżka	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
1 łyżeczka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g ryżu - **210 ml** wody - **3 łyżki** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **1** burak - **35 g** kukurydzy z puszki - **1 łyżeczka** soli
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 całe buraki przez 20 minut, a następnie obierz je i pokrój na bardzo małe kawałki.

Posól wodę i gotuj kukurydzę przez 2 minuty. Odcedź i pokrój na małe kawałki.

Krok 2

2 duże liście kapusty stożkowej - **25 g** ogórka
Ostrożnie oderwij liście kapusty. Umyj je, przykryj folią spożywczą i podgrzewaj w kuchence mikrofalowej o mocy 650 W przez 2 minuty (upewnij się, że folia spożywcza, której używasz, nadaje się do podgrzewania w mikrofalówce). Pokrój ogórka na bardzo małe kawałki.

Krok 3

Wymieszaj ogórka, buraki i kukurydzę z ryżem. Osusz liście kapusty z nadmiaru wilgoci. Z ryżu z warzywami uformuj kulki. Umieść je na środku każdego liścia kapusty i zwiń w rolkę. Przekrój zawinięte sushi na pół i podawaj na talerzu.

Krok 4

Na dip:

1 awokado - **5 g** bazylii - **1 łyżka** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Zmiksuj obrane awokado, bazylię, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i Sos sojowy Kikkoman na gładki sos.

Sushi podawaj z dipem.