

Wegetariańskie sushi maki na trzy sposoby

Czas ogółem **50 min** **45 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

460 kJ / 110 kcal

Tłuszcz: **2,2 g** Białko: **3,2 g**

Węglowodany: **17,7 g**

SKŁADNIKI

18 porcj(e/i)

Wegetariańskie sushi maki z zieloną fasolką i marchewką

4 strąki zielonej fasolki
sól
30 g marchwi
0,5 arkusza nori
70 g ugotowanego ryżu do sushi
0,5 łyżeczki pasty wasabi
2 łyżeczki posiekanych migdałów
2 łyżeczki Sos sezamowy Kikkoman
Wegetariańskie sushi maki z selerem naciowym

1 selera naciowego
sól
0,5 arkusza nori
70 g ugotowanego ryżu do sushi
0,5 łyżeczki pasty wasabi
Marynata do selera:
3 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
5 g tartego imbiru
3 g cukru

Wegetariańskie sushi maki z jabłkiem i burakiem

80 g buraka (pakowanego próżniowo / ugotowanego)
30 g jabłka
0,5 arkusza nori
70 g ugotowanego ryżu do sushi

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Wegetariańskie sushi maki z zieloną fasolką i marchewką

1. Gotuj fasolkę w osolonej wrzącej wodzie przez około 2 minuty i pozostaw do ostygnięcia.
2. Obierz marchewkę i pokrój w cienkie plasterki.
3. Połóż ½ arkusza nori na macie do sushi.
4. Rozsmaruj na niej ryż do sushi mokrymi palcami.
5. Rozsmaruj palcem pastę wasabi wąsko wzdłuż na środku ryżu (można również pominąć ten składnik).
6. Rozłóż fasolkę i marchewkę wzdłuż środka ryżu.
7. Rozłóż posiekane migdały na ryżu i spryskaj dressingiem sezamowym Kikkoman**.
8. Zroluj przy pomocy maty do sushi i pokrój na 6 kawałków równej wielkości.
9. Udekoruj marynowanym imbirem i pastą wasabi.

Krok 2

Wegetariańskie sushi maki z selerem naciowym

1. Pokrój seler w paski (ok. 10 cm).
2. Namocz paski selera z 2 g soli w misce przez około 10 minut. Osusz seler na papierze kuchennym.
3. Przygotuj marynatę: wymieszaj w misce

0,5 łyżeczki pasty wasabi

3,5 liście mięty

Na marynatę do buraka:

2 łyżeczki masła orzechowego

2 łyżeczki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

1 łyżeczka cukru

Do podania:

marynowany imbir

pasta wasabi

Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Sos sojowy Kikkoman, imbir i cukier, włóż do niej seler na około 30 minut.

4. Delikatnie osusz seler papierem kuchennym.
5. Połóż ½ arkusza nori na macie do sushi.
6. Rozsmaruj na niej ryż do sushi mokrymi palcami.
7. Rozsmaruj palcem pastę wasabi wąsko wzdłuż na środku ryżu (można również pominąć ten składnik).
8. Rozłóż marynowany seler wzdłuż środka ryżu.
9. Zroluj przy pomocy maty do sushi i pokrój na 6 równych kawałków.
10. Udekoruj marynowanym imbirem i pastą wasabi.

Krok 3

Wegetariańskie sushi maki z jabłkiem i burakiem

1. Wymieszaj składniki marynaty: masło orzechowe, Sos sojowy Kikkoman i cukier.
2. Pokrój buraka w paski, wymieszaj z marynatą i pozostaw w niej na około 20 minut.
3. Pokrój jabłko w paski.
4. Połóż ½ arkusza nori na macie do sushi.
5. Rozsmaruj na niej ryż do sushi mokrymi palcami.
6. Rozsmaruj palcem pastę wasabi wąsko wzdłuż na środku ryżu (można również pominąć ten składnik).
7. Rozłóż 3 paski marynowanego buraka, paski jabłka i liście mięty wzdłuż środka ryżu.
8. Zroluj przy pomocy maty do sushi i pokrój na 6 równych kawałków.
9. Udekoruj marynowanym imbirem i pastą wasabi.