KIKKOMAN

Rulouri Sushi Vegane cu Varză

Timp total **60 min.** **35 min.** timp de preparare **25 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.552 kJ / 609 kcal

Grăsimi: **25 g** Proteine: **12,50 g**
Carbohidrați: **79 g**

INGREDIENTE

2 Porții

150 g	orez
210 ml	apă
3 lingură	Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (125 ml)
1	sfeclă roșie
35 g	porumb dulce din conservă
1 linguriță	sare
2	frunze mari de varză conică
25 g	castravete
1	avocado
5 g	busuioc proaspăt
1 lingură	Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu
1 linguriță	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

150 g orez - **210 ml** apă - **3 lingură** Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (125 ml) - **1** sfeclă roșie - **35 g** porumb dulce din conservă - **1 linguriță** sare
Spală orezul de 3–4 ori și lasă-l la scurs într-o sită. Pune-l apoi într-o cratiță împreună cu cei 210 ml de apă și lasă-l la înmuiat timp de 20 de minute înainte de gătire. Fierbe orezul, iar cât este încă fierbinte, amestecă-l cu Condimentul pentru Orez Sushi Kikkoman pentru a obține orezul pentru sushi.
Fierbe sfecla roșie întreagă timp de aproximativ 20 de minute, apoi curăț-o și taie-o în cuburi foarte mici.
Adaugă sarea în apă și fierbe porumbul dulce timp de 2 minute. Scurge-l și taie-l mărunt.

Pasul 2

2 frunze mari de varză conică - **25 g** castravete
Desprinde cu grijă frunzele de varză. Spală-le, acoperă-le cu folie alimentară și gătește-le la microunde timp de 2 minute la 650 W pentru a deveni mai flexibile. Taie castravetele în cuburi foarte mici.

Pasul 3

Amestecă sfecla roșie, porumbul și castravetele cu orezul pentru sushi. Șterge excesul de umiditate de pe frunzele de varză. Formează bile din amestecul de orez și așază câte una în centrul fiecărei frunze de varză. Rulează frunzele pentru a obține rulourile sushi.
Taie fiecare rulou în jumătate și așază-l pe farfurie

pentru servire.

Pasul 4
Pentru sosul de înmuiat:
1 avocado - **5 g** busuioc proaspăt - **1 lingură** Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu **1 linguriță** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
Pune într-un blender avocado curățat, busuiocul, Sosul de Soia Kikkoman Ponzu cu Lămâie și Sosul de Soia Kikkoman Fermentat Natural. Mixează până obții un sos fin și cremos.
Servește rulourile sushi alături de sosul de avocado pentru dipping.