KIKKOMAN

Sushi Tempura Vegan

Timp total **55 min.** **30 min.** timp de preparare **25 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
3.251 kJ / 776 kcal

Grăsimi: **35 g** Proteine: **14,50 g**
Carbohidrați: **99 g**

INGREDIENTE

2 Porții

150 g	orez
210 ml	apă
3 lingură	Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (125 ml)
1	morcov
140 g	ciuperci Pleurotus eryngii (King Oyster) (sau ciuperci Pleurotus, dacă nu găsești această varietate)
20 g	amidon din cartofi
2 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
0,25	avocado
1	foaie nori
3,5 lingură	maioneză vegană
500 ml	ulei de floarea-soarelui
40 g	făină
3 lingură	apă
20 g	Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
1 linguriță	Sos pentru Orez Kikkoman – Dulce

OR:

0,5 linguriță	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
0,5 linguriță	Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

150 g orez - **210 ml** apă - **3 lingură** Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (125 ml) - **0,13** morcov

Spală orezul de 3–4 ori și lasă-l la scurs într-o sită. Pune-l într-o cratiță împreună cu apa 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.
Taie morcovul în două bastonașe de aproximativ 10 cm lungime și 5 mm grosime. Fierbe-le timp de aproximativ 5 minute, până se înmoaie ușor.

Pasul 2

140 g ciuperci Pleurotus eryngii (King Oyster) (sau ciuperci Pleurotus, dacă nu găsești această varietate) - **20 g** amidon din cartofi - **2 lingură** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman - **0,25** avocado

Taie ciupercile Pleurotus eryngii în felii de aproximativ 1 cm lățime și trece-le prin amidonul de cartofi. Încinge Uleiul de Susan Prăjit Kikkoman într-o tigaie și prăjește ciupercile la foc mediu, întorcându-le ocazional, până devin crocante. Taie avocado în felii puțin mai groase.

Pasul 3

1 foaie nori - **1 lingură** maioneză vegană

Întinde orezul pentru sushi pe foaia de nori astfel încât să acopere aproximativ 70% din suprafață, lăsând liberă o margine de circa 5 cm în partea superioară. Așază pe mijloc ciupercile crocante, bastonașele de morcov și feliile de avocado. Adaugă deasupra puțină maioneză vegană și rulează strâns sushi-ul.

Pasul 4

or

500 ml ulei de floarea-soarelui - **40 g** făină - **2,5 lingură** maioneză vegană - **3 lingură** apă - **20 g** Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez **1 linguriță** Sos pentru Orez Kikkoman – Dulce **0,5 linguriță** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural **0,5 linguriță** Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman

Într-un bol, amestecă 30 g făină, 1½ linguri de maioneză vegană și 3 linguri de apă până obții un aluat fin pentru tempura.

Trece rulourile sushi prin cele 10 g de făină rămase, apoi prin aluatul tempura și, la final, prin Panko Kikkoman – Pesmet Crocant în Stil Japonez. Prăjește-le în baie de ulei de floarea-soarelui la 170°C până devin aurii și crocante.

Pentru sosul de dipping, amestecă 1 lingură de maioneză vegană cu Sosul pentru Orez Kikkoman – Dulce sau, alternativ, cu un amestec de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural și Condiment Dulce pentru Gătit în Stil Mirin Kikkoman.

Taie ruloul sushi în 8 bucăți și așază-le pe o farfurie. Servește sushi-ul tempura vegan alături de sosul pentru dipping și bucură-te de contrastul delicios dintre exteriorul crocant și interiorul cremos și aromat.