

Kryddig tonfisk onigiri med kimchisås

Total tid **60 Min.** **35 Min.** Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.681 kJ / 641 kcal

Fett: **39 g** Protein: **24 g**

Kolhydrater: **47 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	sushiris
75 ml	risvinäger
1 msk	socker
1 tsk	salt
1 msk	vatten
200 g	färsk tonfisk
3 msk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
1 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
1 msk	mirinvin
15 g	gräslök
1 msk	majonnäs
0,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
2	nori-ark
1 msk	rostade sesamfrön
50 ml	olja för stekning

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g sushiris - **75 ml** risvinäger - **1 msk** socker - **1 tsk** salt - **1 msk** vatten

Skölj sushariset i kallt vatten minst fem gånger. Koka riset med vatten i förhållandet 1:1,5. Blanda risvinäger, socker, salt och vatten noggrant i en skål. Tillsätt marinaden till det varma riset och blanda.

Steg 2

200 g färsk tonfisk - **3 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** mirinvin

Skär tonfisken i tärningar. Tillsätt Kikkoman Kimchi chilisås, mirin och Kikkoman sesamolja och blanda väl. Stek kort i en väl uppvärmd stekpanna. Låt svalna efter stekning.

Steg 3

15 g gräslök - **1 msk** majonnäs - **0,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Tillsätt majonnäs, hackad gräslök och Kikkoman sojasås till tonfisken och blanda.

Steg 4

Forma en näve ris till en triangel och lägg den på en bit plastfolie. Lägg tonfiskfyllningen i mitten. Tillsätt mer ris och bilda en triangel. Linda in onigirin i plastfolien och tryck ner lätt så att den behåller formen. Ta bort plastfolien.

Steg 5

2 nori-ark - **1 msk** rostade sesamfrön - **50 ml** olja för stekning

Linda in triangeln i en bit nori och strö över
sesamfröna.