

Rostad grönsaks- och frukt furikake donburi

Total tid **75 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid 30 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

2.344 kJ / 560 kcal

Fett: **6,5 g** Protein: **15,1 g**

Kolhydrater: **108,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

120 g sushiris

Toppings:

200 g brysselkål

40 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås

30 g honung

1 aprikos

1 äpple

1 kokt rödbeta

Sås:

60 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås

60 ml Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

20 ml lime- eller yuzujuice

1 tsk Kikkoman rostad sesamolja

1 tsk rå ingefära

1 vitlöksklyfta

1 tsk apelsinskal

Furikake:

1 tsk svarta sesamfrön

1 tsk rostade vita sesamfrön

1 ark nori

1 tsk sanshopeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

120 g sushiris - **200 g** brysselkål - **40 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **30 g** honung

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Halvera brysselkålen och blanda dem med

Kikkoman sojasås och honung. Låt stå i 30 minuter och grädda sedan i en förvärmad ugn på 200 °C i 20 minuter.

Steg 2

1 aprikos - **1** äpple - **1** kokt rödbeta

Tvätta aprikosen och äpplet. Skär aprikoser, äpple och skalade rödbetor i små bitar.

Steg 3

1 vitlöksklyfta - **1 tsk** rå ingefära - **60 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **60 ml** Kikkoman söt

Matlagningssås i Mirin-Stil - **20 ml** lime- eller yuzujuice - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 tsk** apelsinskal

Hacka ingefära och vitlök, tillsätt resten av ingredienserna till såsen och blanda noga.

Steg 4

1 ark nori - **1 tsk** svarta sesamfrön - **1 tsk** rostade vita sesamfrön - **1 tsk** sanshopeppar

Smula ner nori och blanda med sesamfröna och sanshopepparn. Lägg riset i en skål, arrangera resterande ingredienser i sektioner, håll sedan såsen över och strö över furikake.