KIKKOMAN

Vegansk kålsushirulle

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

Näringsinnehåll (per portion):
2.552 kJ / 609 kcal

Fett: **25 g** Protein: **12,5 g**
Kolhydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	ris
210 ml	vatten
3 msk	Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml)
1	rödbeta
35 g	konserverad minimajs
1 tsk	salt
2	stora spetsiga kålblad
25 g	gurka
1	avokado
5 g	basilika
1 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
1 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g ris - **210 ml** vatten - **3 msk** Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml) - **1** rödbeta - **35 g** konserverad majs - **1 tsk** salt
Tvätta riset 3-4 gånger och låt det rinna av i ett durkslag, lägg det sedan med 210 ml vatten i en kastrull och blöt i 20 minuter innan tillagning. Koka riset och när det fortfarande är varmt blanda det med Kikkoman krydda för sushiris för att göra sushiris.

Koka rödbetorna hela i 20 minuter, skala och skär i mycket små bitar.
Tillsätt saltet i vattnet och koka majsen i 2 minuter. Låt rinna av och skär i små bitar.

Steg 2

2 stora spetsiga kålblad - **25 g** gurka
Skala försiktigt kålbladen. Tvätta dem, täck sedan med plastfolie och värm i mikrovågsugn på 650 W i 2 minuter (försäkra dig om att plastfolien är säker att använda i mikrovågsugnen). Skär gurkan i mycket små bitar.

Steg 3

Blanda rödbetan, majs och gurka med vinägerriset. Torka bort eventuell överskottsfukt från kålbladen. Forma bollar av det blandade sushiriset. Lägg dem i mitten av varje kålblad och vik till rullar. Skär den inslagna sushin på mitten och servera på ett fat.

Steg 4

Till dippsåsen:

1 avokado - **5 g** basilika - **1 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Mixa den skalade avokadon, basilika, Kikkoman Ponzu citron och Kikkoman sojasås i en mixer tills den är slät.
Servera sushin med dippsåsen.