KIKKOMAN

Vegansk tempura-sushi

Total tid **55 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.251 kJ / 776 kcal

Fett: **35 g** Protein: **14,5 g**
Kolhydrater: **99 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	ris
210 ml	vatten
3 msk	Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml)
1	morot
140 g	kungsmussling (om inte tillgänglig, ostronskivlingar)
20 g	potatismjöl
2 msk	Kikkoman rostad sesamolja
0,25	avokado
1	ark nori
3,5 msk	vegansk majonnäs
500 ml	solrosolja
40 g	mjöl
Ytterligare:	
3 msk	vatten
20 g	Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
Till dippen:	
1 tsk	Kikkoman Sås för ris - sött
Eller:	
0,5 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
0,5 tsk	Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g ris - **210 ml** vatten - **3 msk** Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml) - **0,13** morot
Tvätta riset 3-4 gånger och låt det rinna av i ett durkslag, lägg det sedan med vattnet i en kastrull och blöt i 20 minuter innan tillagning. Koka riset, när det fortfarande är varmt -blanda det med Kikkoman krydda för sushiris för att göra sushiris.

Skär moroten i två 10 cm långa x 5 mm tjocka stavar. Koka stavarna i ca 5 minuter för att mjuka upp dem lite.

Steg 2

140 g kungsmussling (om inte tillgänglig, ostronskivlingar) - **20 g** potatismjöl - **2 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **0,25** avokado
Skiva svamparna i 1 cm breda bitar och täck dem med potatismjöl. Tillsätt Kikkoman sesamolja i en panna och stek på medelvärme, vänd då och då, tills de är knapriga. Skär avokadon i lite tjockare skivor.

Steg 3

1 ark nori - **1 msk** vegansk majonnäs
Bred ut sushiriset på noriarket så att det täcker ca 70% (låt ca 5 cm nori stå utan täcke). Lägg de stekta svamparna, de kokta morötterna och avokadon i mitten av riset. Ringla över vegansk majonnäs. Rulla ihop sushin.

Steg 4
eller

500 ml solrosolja - **40 g** mjöl - **2,5 msk** vegansk

majonnäs - **3 msk** vatten - **20 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil **1 tsk** Kikkoman Sås för ris - sött **0,5 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås **0,5 tsk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
Blanda i en skål 30 g mjöl, 1½ msk vegansk majonnäs och 3 msk vatten till en slät smet.

Klä sushirullarna med 10 g mjöl, doppa dem i smeten och täck dem sedan i Kikkoman Panko. Fritera i solrosolja vid 170 .

Till dippen, blanda 1 msk vegansk majonnäs och Kikkoman-såsen för ris eller en kombination av Kikkoman-sojasås och Kikkoman Mirin-stil söt matlagningssås. Skär sushin i 8 delar och lägg upp på en tallrik. Njut av god tempura-sushi tillsammans med dipp.