KIKKOMAN

Vegetarisk Maki Sushi – på tre sätt

Total tid **50 Min.** **45 Min.** Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
460 kJ / 110 kcal

Fett: **2,2 g** Protein: **3,2 g**
Kolhydrater: **17,7 g**

INGREDIENSER

18 Portioner

Vegetarisk Maki Sushi med gröna bönor och morötter

4	gröna bönor
	salt
30 g	morot
0,5	noriark
70 g	tillagat sushiris
0,5 tsk	wasabipasta
2 tsk	hackad mandel
2 tsk	Kikkoman Sesamsås

Vegetarisk Maki Sushi med selleri

1	selleri
	salt
0,5	noriark
70 g	tillagat sushiris
0,5 tsk	wasabipasta

Marinad för sellerin

3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
5 g	riven ingefära
3 g	socker

Vegetarisk Maki Sushi med äpple och rödbeta

80 g	rödbeta (vakuumförpackad/tillagad)
30 g	äpple
0,5	noriark
70 g	tillagat sushiris
0,5 tsk	wasabipasta
3,5	myntablad

För rödbetsmarinaden:

2 tsk	jordnötssmör
2 tsk	Kikkoman naturligt

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Vegetarisk Maki Sushi med gröna bönor och morötter

1. Koka bönorna i kokande saltat vatten i cirka 2 minuter och låt svalna.
2. Skala moroten och skär den i tunna strimlor.
3. Lägg ½ noriark på sushimattan.
4. Bred sushiriset över den med fuktiga fingrar.
5. Bred wasabipasta med fingret på längden smalt längs mitten av sushiriset (Wasabipasta kan också utelämnas).
6. Lägg bönor och morotsstrimlor på längden längs mitten av sushiriset.
7. Bred den hackade mandeln över riset och droppa över Kikkoman sesamsås**.
8. Rulla ihop med hjälp av sushimattan och skär i 6 lika stora bitar.
9. Servera med inlagd ingefära och wasabipasta.

Steg 2

Vegetarisk Maki Sushi med selleri

1. Skär sellerin i strimlor (ca 10 cm).
2. Låt selleristrimlorna dra med 2 g salt i en skål i cirka 10 minuter. Torka sellerin torr med hushållspapper.
3. För marinaden, blanda Kikkoman sojasås, ingefära och socker i en skål och låt sellerin marinera i ca 30 minuter.

	bryggd sojasås
1 tsk	socker

Till servering:

Inlagd ingefära
wasabipasta
Kikkoman naturligt bryggd sojasås

4. Torka sellerin lätt med hushållspapper.
5. Lägg ½ noriark på sushimattan.
6. Bred sushiriset över den med fuktiga fingrar.
7. Bred wasabipasta med fingret på längden smalt längs mitten av sushiriset (Wasabipasta kan också utelämnas).
8. Lägg den marinerade sellerin på längden längs mitten av sushiriset.
9. Rulla ihop med hjälp av sushimattan och skär i 6 lika stora bitar.
10. Servera med inlagd ingefära och wasabipasta.

Steg 3

Vegetarisk Maki Sushi med äpple och rödbeta

1. För marinaden, blanda jordnötssmör, Kikkoman sojasås och socker.
2. Skär rödbetan i strimlor, blanda med marinaden och marinera i cirka 20 minuter.
3. Skär äpplet i strimlor.
4. Lägg ½ noriark på sushimattan.
5. Bred sushiriset över den med fuktiga fingrar.
6. Bred wasabipasta med fingret på längden smalt längs mitten av sushiriset (Wasabipasta kan också utelämnas).
7. Lägg 3 marinerade rödbetsstrimlor, äppelstrimlor och myntablad på längden längs mitten av sushiriset.
8. Rulla ihop med hjälp av sushimattan och skär i 6 lika stora bitar.
9. Servera med inlagd ingefära och wasabipasta.