

Chirashi sushi med laks og ris

total tid **80 min.** 50 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.393 kJ / 333 kcal

Fett: **12,9 g** Protein: **18,2 g**

Karbohydrater: **49,5 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	ris
0,9 dl	<u>Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)</u>
100 g	laksefilet uten skinn (sashimikvalitet)
0,75 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
0,75 dl	<u>Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style</u>
0,25	avokado
4	shiitakesopper
0,25	gulrot
	Salt
2 ts	sukker
1 ts	hvite sesamfrø
10	sukkererter
80 g	rensede reker
3	egg
1 ss	solsikkeolje
60 g	lakserogn (ikura)

TILBEREDNING

Steg 1

300 g ris - **0,9 dl** Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **100 g** laksefilet uten skinn (sashimikvalitet) - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **0,25** avokado
Skiil risen 3–4 ganger, sil den av, la den ligge i 420 ml vann i ca. 20 minutter før du koker den. Krydre med Kikkoman Kryddersaus for Sushiris. Skjær laksen i små biter og mariner i 15 minutter i Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Mirin-Style Sot Smakssetter. Skjær avokadoen i terninger.

Steg 2

4 shiitakesopper - **0,25** gulrot - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - Salt - **1 ts** sukker - **1 ts** hvite sesamfrø
Sjær shiitakesoppene i tynne skiver. Skjær gulroten i kvarte skiver, blansjer dem i kokende saltet vann i ca. 3 minutter, frisk dem deretter opp i kaldt vann og sil dem av i en sil.
Ha gulroten og soppen i en kasserolle sammen med Kikkoman Soyasaus, Kikkoman Mirin-Style Sot Smakssetter, 150 ml vann og sukker. Gi et oppkok og la det småkoke i ca. 5 minutter.
Sil av i en sil og klapp tørt med tørkepapir.
Ha hvite sesamsfrø oppi sushirisen fra steg 1 og bland godt.

Steg 3

3 egg - **1 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **1 ts** sukker
Pisk eggene sammen med Kikkoman Mirin-Style Sot Smakssetter og sukker.

Steg 4

1 ss solsikkeolje

Lag fire tynne omeletter av blandingen fra steg 3, la stå til avkjøling, og skjær deretter i tynne strimler.

Steg 5

10 sukkererter - Salt - **80 g** rensede reker - **1 ss**

Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Blansjer sukkerertene i kokende saltet vann i 30 til 60 sekunder, skyll dem kort i kaldt vann og la dem renne av på tørkepapir. Blansjer rekene i en blanding av kokende saltet vann og Kikkoman Soyasaus, frisk dem deretter opp i kaldt vann.

Steg 6

60 g lakserogn (ikura)

Straks alle ingrediensene og sushirisen er ferdige, fordel risen i like store porsjoner på fire tallerkener og dekk risen fullstendig med eggestrimler.

Dander hver porsjon med grønnsaker, reker og ikura, og server.