KIKKOMAN

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	Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)
100 g	laksefilet uten skinn (sashimikvalitet)
0,75 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,75 dl	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
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

Skyll 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 Søt 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 Søt 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 Søt 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.