

Vegansk inari sushi

total tid **70 min.** 30 min. tilberedningstid 35 min. koketid 5 min. marineringsstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.119 kJ / 506 kcal

Fett: **6,8 g** Protein: **19 g**
Karbohydrater: **88 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	ris
210 g	vann
3 ss	<u>Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)</u>
15 g	brekkbønner
20 g	gul paprika
20 g	rød paprika
8	abura-age (frityrstekt tofu i tynne skiver)
4 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
Krydring:	
2 ss	<u>Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style</u>
2 ss	sake (eller hvitvin)
2 ss	sukker
20 g	takuan (syltet reddik)
20 g	agurk
0,5 ts	salt
1 ts	svarte sesamfrø
1 ts	wasabi

TILBEREDNING

Steg 1

150 g ris - **210 dl** vann - **3 ss** Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **15 g** brekkbønner - **20 g** gul paprika - **20 g** rød paprika
Skyll risen 3-4 ganger og la den sile av i et dørslag. Ha den deretter i en kasserolle med vannet og bløtlegg den i 20 minutter før koking. Kok risen, og mens den fortsatt er varm, blander du den med Kikkoman Kryddersaus for Sushiris for å lage sushiris.

Kok brekkbønnene i 2 minutter. Skjær gul og rød paprika i små terninger og kok i 1 minutt.

Steg 2

Krydring:

8 abura-age (frityrstekt tofu i tynne skiver) - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **2 ss** sake (eller hvitvin) - **2 ss** sukker - **2 ss** vann

Skjær abura-age i stykker på 3-4 cm. Kok opp vannet og kok stykkene i 2 minutter. Etter at de er avkjølt, sil dem godt av, og ha deretter all krydringen i en kasserolle og la abura-age småkoke på lav varme i 10 minutter. Dekk ingrediensene i kasserollen med et bakeark mens de småkoker. Dette gjør at smaken trenger bedre inn i ingrediensene og hindrer dem i å falle fra hverandre.

Steg 3

20 g takuan (syltet reddik) - **20 g** agurk - **0,5 ts** salt
Finhakk takuan og de kokte brekkbønnene fra Steg 1. Skjær agurken i små terninger og dryss over

salt. Etter 5 minutter skyller du dem og klapper dem tørre.

Steg 4

1 ts svarte sesamfrø - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ts** wasabi

Bland halvparten av sushirisen i en bolle med hakket takuan, brekkbønner og svarte sesamfrø. I en annen bolle blander du resten av sushirisen med paprika og agurk. Pakk hver porsjon sushiris inn i 4 stykker abura-age. Server med Kikkoman Soyasaus og wasabi til dipping.