

Vegansk kabayaki sushi

total tid **50 min.** 20 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.824 kJ / 435 kcal

Fett: **5,9 g** Protein: **10,4 g**

Karbohydrater: **79,5 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	ris
210 dl	vann
3 ss	<u>Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)</u>
2	auberginer
1 ss	solsikkeolje
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
2 ss	<u>Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style</u>
2 ss	sukker
2 ss	sake (eller søt hvitvin)
1 ss	vann (til sausen)
10 g	finhakket vårløk
	Litt shichimi togarashi eller chilipulver

TILBEREDNING

Steg 1

150 g ris - **210 dl** vann - **3 ss** Kikkoman

Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **2** auberginer

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.

Fjern stilken fra auberginene og skrell dem.

Pakk de hele auberginene i plastfolie og varm dem

i mikrobølgeovn på 800 W i 2 minutter (bruk kun

plastfolie som er egnet for mikrobølgeovn).

Steg 2

1 ss solsikkeolje

Åpne opp auberginene på midten og snitt linjer i

kjøttet på innsiden med en gaffel. Hell solsikkeoljen

i en stekepanne og stek auberginene på begge

sider til de er brunet.

Steg 3

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss**

Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-

Style - **2 ss** sukker - **2 ss** sake (eller søt hvitvin) - **1**

ss vann (til sausen)

Ha Kikkoman Soyasaus, Kikkoman Mirin-Style søt

smakssetter, sukker, sake (eller søt hvitvin) og

vann i en kasserolle og la auberginene småkoke i

ca. 5 minutter. Ta ut auberginene og la dem stå til

avkjøling. Når de er avkjølt, fjern overflødig vann

fra dem med kjøkkenpapir.

Steg 4

10 g finhakket vårløk - Litt shichimi togarashi eller chilipulver

Skjær auberginene diagonalt i stykker og lag små nigiri (baller med sushiris) med risen og auberginene i den størrelsen du ønsker.

Kok resten av sausen i kasserollen for å redusere og tykne den, og hell sausen over nigirien.

Hakk vårløken i småbiter og dryss over. Topp med en klype shichimi togarashi eller chilipulver.