

Vegansk sushirull med kål

total tid **60 min.** 35 min. tilberedningstid 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.552 kJ / 609 kcal

Fett: **25 g** Protein: **12,5 g**
Karbohydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	ris
210 dl	vann
3 ss	<u>Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)</u>
1	rødbete
35 g	hermetiske maiskorn
1 ts	salt
2	store spisse kålblader
25 g	agurk
1	avokado
5 g	basilikum
1 ss	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
1 ts	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>

TILBEREDNING

Steg 1

150 g ris - **210 dl** vann - **3 ss** Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **1** rødbete - **35 g** hermetiske maiskorn - **1 ts** salt
Skyll risen 3-4 ganger og la den sile av i et dørslag. Ha den deretter i en kasserolle med 2,1 dl vann 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 rødbeten hel i 20 minutter, skrell den deretter og skjær den i veldig små biter.

Ha saltet i vannet og kok maiskornene i 2 minutter. Sil av.

Steg 2

2 store spisse kålblader - **25 g** agurk
Riv forsiktig av kålbladene. Skyll dem, pakk dem inn i plastfolie og varm i mikrobølgeovn på 650 W i 2 minutter (bruk kun plastfolie som er egnet for mikrobølgeovn). Skjær agurken i veldig små biter.

Steg 3

Bland rødbeter, maiskorn og agurk med risen. Tørk eventuell fukt av kålbladene. Lag baller av sushirisen. Legg dem i midten av hvert kålblad og brett til ruller. Skjær den sammenrullede sushien i to og server på en tallerken.

Steg 4

Til dippsausen:

1 avokado - **5 g** basilikum - **1 ss** Kikkoman en
Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer **1 ts**
Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Kjør skrelt avokado, basilikum, Kikkoman Ponzu
Sitron og Kikkoman Soyasaus i en hurtigmikser til
du får en jevn saus.

Server sushien med dippsausen.