KIKKOMAN

Vegansk tempura sushi

total tid **55 min.** **30 min.** tilberedningstid **25 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.251 kJ / 776 kcal

Fett: **35 g** Protein: **14,5 g**
Karbohydrater: **99 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	ris
2,1 dl	vann
3 ss	Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)
1	gulrot
140 g	kongeøsterssopp (hvis ikke tilgjengelig, bruk vanlig østerssopp)
20 g	potetstivelse
2 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
0,25	avokado
1	noriark
3,5 ss	vegansk majones
5 dl	solsikkeolje
40 g	mel
Dessuten:	
3 ss	vann
20 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
Til dippen:	
1 ts	Kikkoman Saus til Ris - søt
Eller:	
0,5 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,5 ts	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style

TILBEREDNING

Steg 1

150 g ris - **2,1 dl** vann - **3 ss** Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **0,13** gulrot
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.

Skjær gulroten i to staver som er 10 cm lange og 5 mm tykke. Kok stavene i ca. 5 minutter så de mykner litt.

Steg 2

140 g kongeøsterssopp (hvis ikke tilgjengelig, bruk vanlig østerssopp) - **20 g** potetstivelse - **2 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - **0,25** avokado
Skjær kongeøsterssoppen i 1 cm brede stykker og dekk dem med potetstivelse. Ha Kikkoman Sesamolje i en stekepanne og stek soppen på middels varme til den er sprø. Snu den iblant. Skjær avokadoen i litt tykkere skiver.

Steg 3

1 noriark - **1 ss** vegansk majones
Spre sushirisen utover noriarket så den dekker omtrent 70 % (la det være 5 cm luft ved toppen av noriarket). Legg den stekte soppen, kokte gulrotstaver og avokado midt på risen. Hell over vegansk majones. Rull sushien sammen.

Steg 4
eller

5 dl solsikkeolje - **40 g** mel - **2,5 ss** vegansk

majones - **3 ss** vann - **20 g** Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil **1 ts** Kikkoman Saus til Ris - søt **0,5 ts** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus **0,5 ts** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
Bland 30 g mel, 1½ ss vegansk majones og 3 ss vann i en bolle til du får en jevn røre.

Dekk sushirullene med 10 g mel, dypp dem i røren og dekk dem deretter med Kikkoman Panko. Frityrstek i solsikkeolje ved 170 °C.

For å lage dippen, bland 1 ss vegansk majones og Kikkoman Saus til Ris (eller en blanding av Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Mirin-Style søt smakssetter). Skjær sushien i 8 porsjoner og anrett på et fat. Spis tempura sushien med dipp.