

Vegetar Maki Sushi – tre varianter

total tid **50 min.** 45 min. tilberedningstid 5 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
460 kJ / 110 kcal

Fett: **2,2 g** Protein: **3,2 g**
Karbohydrater: **17,7 g**

INGREDIENSER

18 porsjoner

1) Vegetar Maki Sushi med grønne bønner og gulerøtter

4 grønne bønner
Salt
30 g gulerot
0,5 noriblad
70 g kokt sushiris
0,5 ts wasabipasta
2 ts hakkede mandler
2 ts Kikkoman Sesam Saus

2) Vegetar Maki Sushi med selleri

1 selleri
Salt
0,5 noriblad
70 g kokt sushiris
0,5 ts wasabipasta
Marinade til selleri:
3 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
5 g revet ingefær
3 g sukker

3) Vegetar Maki Sushi med eple og rødbete

80 g rødbete (vakuumpakket / forhåndskokt)
30 g eple
0,5 noriblad
70 g kokt sushiris
0,5 ts wasabipasta
3,5 mynteblader
Til rødbetemarinaden:
2 ts peanuttsmør
2 ts Kikkoman Naturlig

TILBEREDNING

Steg 1

1) Vegetar Maki Sushi med grønne bønner og gulerøtter

1. Kok bønner i kokende saltet vann i ca 2 minutter og avkjøl.
2. Skrell gulrot og skjær i tynne strimler.
3. Legg ½ noriblad på sushimatten.
4. Fordel sushirisen på den med våte fingre.
5. Smør wasabipasta med fingeren på langs ned langs midten av sushirisen (wasabipasta kan sløyfes).
6. Legg bønnene og gulerotstrimlene på langs ned langs midten av sushirisen.
7. Spre de opphakkede mandlene over risen og drypp på Kikkoman Sesam-Dressing**.
8. Rull sammen ved hjelp av sushimatten og skjær i 6 like store biter.
9. Garner med syltet ingefær og wasabipasta.

Steg 2

2) Vegetar Maki Sushi med selleri

1. Skjær selleri i strimler (rundt 10 cm).
2. Legg selleristrimler i bløt med 2 g salt i en bolle i ca 10 minutter. Tørk selleri med kjøkkenpapir.
3. Til marinaden blander du Kikkoman Soyasaus, ingefær og sukker i en bolle og legg sellerien i bløt i ca 30 minutter.
4. Klapptørk sellerien lett med kjøkkenpapir.
5. Legg ½ noriblad på sushimatten.
6. Fordel sushirisen på den med våte fingre.

1 ts

Brygget Soyasaus
sukker

Til servering:

Syltet ingefær
wasabipasta
Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus

7. Smør wasabipasta med fingeren på langs ned langs midten av sushirisen (wasabipasta kan sløyfes).
8. Legg marinert selleri på langs ned langs midten av sushirisen.
9. Rull sammen ved hjelp av sushimatten og skjær i 6 like store biter.
10. Garner med syltet ingefær og wasabipasta.

Steg 3

3) Vegetar Maki Sushi med eple og rødbete

1. Til marinaden blander du peanøttsmør, Kikkoman Soyasaus og sukker.
2. Skjær rødbeten i strimler, bland med marinaden og mariner i ca 20 minutter.
3. Skjær eplet i strimler.
4. Legg ½ noriblad på sushimatten.
5. Fordel sushirisen på den med våte fingre.
6. Smør wasabipasta med fingeren på langs ned langs midten av sushirisen (wasabipasta kan sløyfes).
7. Legg 3 marinerte rødbetestrimler, eplestrimler og mynteblader på langs ned langs midten av sushirisen.
8. Rull sammen ved hjelp av sushimatten og skjær i 6 like store biter.
9. Garner med syltet ingefær og wasabipasta.