KIKKOMAN

Chirashi-sushi lohella ja riisillä

kokonaisaika **80 min** **50 min** esivalmistelut **30 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.393 kJ / 333 kcal

Rasva: **12,9 g** Proteiini: **18,2 g**
Hiilihydraatit: **49,5 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	riisiä
90 ml	Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml)
100 g	nahatonta lohifileetä (sashimi-laatua)
75 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
75 ml	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
0,25	avokado
4	siitakesientä
0,25	porkkana
	Suolaa
2 tl	sokeria
1 tl	valkoisia seesaminsiemeniä
10	sokerihernettä
80 g	kuorittuja katkarapuja
3	kananmunaa
1 rkl	auringonkukkaöljyä
60 g	lohen/kirjolohen mätiä (ikura)

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g riisiä - **90 ml** Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml) - **100 g** nahatonta lohifileetä (sashimi-laatua) - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **0,25** avokado
Huuhtele riisi 3–4 kertaa, valuta ja liota vedessä (420 ml) n. 20 minuuttia. Keitä riisi ja mausta sen jälkeen Kikkoman sushiriisi-maustekastikkeella. Leikkaa lohi pieniksi paloiksi ja marinoi 15 minuuttia Kikkoman soijakastikkeessa ja Kikkoman mirin-tyylisessä makeassa kastikkeessa. Kuutioi avokado.

Vaihe 2

4 siitakesientä - **0,25** porkkana - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - Suolaa - **1 tl** sokeria - **1 tl** valkoisia seesaminsiemeniä
Viipaloi sienet ohuiksi siivuiksi. Viipaloi porkkana ja leikkaa sitten viipaleet neljään osaan. Keitä porkkanaa kiehuvassa, suolatussa vedessä n. 3 minuuttia, huuhtele sitten kylmässä vedessä ja valuta. Laita porkkanat ja sienet kattilaan ja lisää Kikkomanin soijakastike, Kikkoman mirin-tyylinen makea kastike, 150 ml vettä ja sokeri. Kiehauta ja anna sitten kiehua hiljaa n. 5 minuuttia. Siivilöi porkkanat ja sienet ja taputtele kuiviksi talouspaperilla. Lisää seesaminsiemenet vaiheessa 1 valmistetun riisin joukkoon ja sekoita hyvin.

Vaihe 3

3 kananmunaa - **1 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen

makea ruuanvalmistuskastike - **1 tl** sokeria
Sekoita keskenään kananmunat, Kikkoman mirin-tyylinen makea kastike ja sokeri.

Vaihe 4

1 rkl auringonkukkaöljyä
Paista munaseoksesta 4 ohutta omelettia. Anna jäähtyä ja leikkaa hyvin ohuiksi suikaleiksi.

Vaihe 5

10 sokerihernettä - Suolaa - **80 g** kuorittuja katkarapuja - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Keitä sokeriherneitä kiehuvassa, suolatussa vedessä 30–60 sekuntia. Huuhtele nopeasti kylmässä vedessä ja valuta talouspaperin päällä. Kiehauta katkaravut suolatussa vedessä ja Kikkomanin soijakastikkeessa ja huuhtele kylmällä vedellä.

Vaihe 6

60 g lohen/kirjolohen mätiä (ikura)
Kun kaikki ainekset ja sushiriisi ovat valmiita, annostele riisi neljälle lautaselle ja asettele kananmunasuikaleet sen päälle. Lisää päälle vielä kasvikset, katkaravut sekä mäti ja tarjoile.