

Tamago-sushi

kokonaisaika **20 min** 5 min esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
401 kJ / 96 kcal

Rasva: **5,7 g** Proteiini: **5,4 g**
Hiilihydraatit: **5,7 g**

AINEKSET

5 annosta

3 kananmunaa
15 g sokeria
1 tl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
30 g vettä
Tai jos käytät Kikkoman-soijakastiketta riisille
3 kananmunaa
1 tl Kikkoman kastike riisille - makea
5 g sokeria
20 g vettä
Hieman öljyä paistamiseen
25 g keitettyä sushiriisiä*
Tarjoiluun:
Rucolaa
Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Vatkaa keskenään kananmunat, sokeri, Kikkoman-soijakastike ja vesi.

Vaihe 2

Kaada 1/3 seoksesta kevyesti öljytylle pannulle. Paista kunnes toinen puoli on hyytynyt.

Vaihe 3

Taita oikea ja vasen puoli keskelle. Käännä sitten yläosa keskelle ja toista, jolloin saat aikaan rullan.

Vaihe 4

Työnnä rulla pannun toiseen reunaan ja kaada pannulle toinen annos munaseosta.

Vaihe 5

Paista toiselta puolelta, kunnes munaseos on hyytynyt. Aseta rulla sitten munakkaan päälle. Taita munakas rullan ympärille lisäkerroksen saamiseksi.

Vaihe 6

Toista sama kolmannen munaseosannoksen kanssa.

Vaihe 7

Aseta valmis rulla talouspaperin päälle ja muotoile

se sushimaton avulla. Anna jäähtyä ja poista matto.

Vaihe 8

Poista rullan päistä ohuet siivut. Leikkaa loppu rulla viideksi palaksi.

Vaihe 9

Leikkaa kunkin palan päälle pieni viilto (syvyys (1/2 cm) ja työnnä sisään 5 g sushiriisiä.

Vaihe 10

Asettele tamagot lautaselle ja koristele rucolalla. Tarjoa Kikkoman-soijakastikkeen kanssa.