

Vegaaninen gunkan sushi kikherneistä

kokonaisaika **60 min** 35 min esivalmistelut 20 min valmistus 5 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):

1.820 kJ / 435 kcal

Rasva: **4,5 g** Proteiini: **13 g**

Hiilihydraatit: **85 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	riisiä
210 ml	vettä
3 rkl	<u>Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml)</u>
50 g	kikherneitä (säilyke)
3 rkl	<u>Kikkoman Teriyaki - marinadi</u>
10 g	maissia (säilyke)
20 g	granaattiomenaa
1 rkl	aonori-merilevää – tämän voi korvata silputulla persiljalla
1	norilevy
2 rkl	vegaanista majoneesia
0,5 tl	<u>Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua</u>
	Pikkelöityä inkivääriä lisukkeena (valinnainen)

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g riisiä - **210 ml** vettä - **3 rkl** Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml) **50 g** kikherneitä (säilyke) - **3 rkl** Kikkoman Teriyaki - marinadi

Huuhtelee riisi 3–4 kertaa ja valuta siivilässä. Laita sitten riisi ja vesi kattilaan ja liota 20 minuuttia. Keitä riisi ja sekoita Kikkomanin maustekastike sushiriisille riisin sekaan sen ollessa vielä kuumaa.

Huuhtelee ja valuta kikherneet ja marinoi niitä viisi minuuttia Kikkomanin teriyakimarinadissa. Paahda 170-asteisessa uunissa 15 minuuttia.

Vaihe 2

10 g maissia (säilyke) - **20 g** granaattiomenaa - **1 tl** aonori-merilevää tai persiljaa
Huuhtelee ja valuta maissi. Sekoita paahdetut kikherneet, granaattiomena, maissi ja aonori (tai persilja) kulhossa.

Vaihe 3

2 tl vegaanista majoneesia - **0,5 tl** Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua - **1** norilevy

Sekoita vegaaninen majoneesi ja Kikkoman yuzu ponzu yhteen kastikkeeksi. Leikkaa norilevy 3 cm leveiksi suikaleiksi gunkan-veneitä varten. Aseta 2,5 cm kokoinen sushiriisipallo norisuikaleen reunaan ja kierrä norisuikale riisipallon ympärille. Lisää päälle vaiheen 2 ainekset ja pirskottele kastikkeella.

Tarjoile gunkanit halutessasi pikkelöidyn inkiväärin kera.

