KIKKOMAN

Vegaaninen tempura-sushi

kokonaisaika **55 min** **30 min** esivalmistelut **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.251 kJ / 776 kcal

Rasva: **35 g** Proteiini: **14,5 g**
Hiilihydraatit: **99 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	riisiä
210 ml	vettä
3 rkl	Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml)
1	porkkana
140 g	kuningasosterivinokkaita (tai tavallisia osterivinokkaita)
20 g	perunajauhoa
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
0,25	avokado
1	norilevy
3,5 rkl	vegaanista majoneesia
500 ml	auringonkukkaöljyä
40 g	vehnäjauhoa

Lisäksi:

3 rkl	vettä
20 g	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho

Dippikastikkeeseen:

1 tl	Kikkoman kastike riisille - makea

Tai:

0,5 tl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g riisiä - **210 ml** vettä - **3 rkl** Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml) - **0,13** porkkana
Huuhtele riisi 3–4 kertaa ja valuta siivilässä. Laita sitten riisi ja 210 ml vettä kattilaan ja liota 20 minuuttia. Keitä riisi ja sekoita Kikkomanin maustekastike sushiriisille riisin sekaan sen ollessa vielä kuumaa.

Leikkaa porkkana kahdeksi 10 cm pitkäksi ja 5 mm leveäksi tikuksi. Keitä tikkuja n. 5 minuuttia, jotta ne pehmenevät hiukan.

Vaihe 2

140 g kuningasosterivinokkaita (tai tavallisia osterivinokkaita) - **20 g** perunajauhoa - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **0,25** avokado
Viipaloi kuningasosterivinokkaat sentin paksuisiksi viipaleiksi ja pyörittele ne perunajauhoissa. Lisää pannulle Kikkomanin seesamiöljy ja paista viipaleet keskilämmöllä rapeiksi välillä käännellen.

Leikkaa avokado hiukan paksummiksi siivuiksi.

Vaihe 3

1 norilevy - **1 rkl** vegaanista majoneesia
Levitä sushiriisi norilevylle niin, että se peittää n. 70 % siitä (jätä n. 5 cm norilevyn yläosasta peittämättä).

Asettele paistetut sienet, keitetyt porkkanat sekä avokado riisin keskelle. Valuta päälle vegaanista majoneesia. Kääri levy rullalle.

Vaihe 4

or

500 ml auringonkukkaöljyä - **40 g** vehnäjauhoa - **2,5 rkl** vegaanista majoneesia - **3 rkl** vettä - **20 g** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho **1 tl** Kikkoman kastike riisille - makea **0,5 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike **0,5 tl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike

Sekoita kulhossa 30 g jauhoja, 1½ rkl vegaanista majoneesia ja 3 rkl vettä sileäksi taikinaksi.

Pyörittele sushirullat lopuissa jauhoissa, kasta ne taikinaan ja pyörittele vielä Kikkomanin panko-korppujauhoissa. Uppopaista 170-asteisessa auringonkukkaöljyssä.

Sekoita kastiketta varten 1 rkl vegaanista majoneesia sekä Kikkomanin makea kastike riisille tai Kikkomanin soijakastike yhdistettynä Kikkomanin mirin-tyyliseen makeaan kastikkeeseen. Leikkaa sushirulla 8 osaan ja asettele lautaselle. Nauti tempura-sushista kastikkeen kera.