KIKKOMAN

Vegansk kålsushi

Samlet tid **60 min.** **35 min.** Arbejdstid **25 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.552 kJ / 609 kcal

Fedt: **25 g** Protein: **12,5 g**
Kulhydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	ris
210 ml	vand
3 spsk.	Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml)
1	rødbede
35 g	majs på dåse
1 tsk.	salt
2	store spidskålsblade
25 g	agurk
1	avocado
5 g	basilikum
1 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
1 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Step 1

150 g ris - **210 ml** vand - **3 spsk.** Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml) - **1** rødbede - **35 g** majs på dåse - **1 tsk.** salt
Skyl risen 3-4 gange og hæld den i et dørslag. Læg derefter risen i 210 ml vand i en gryde og lad den trække i 20 minutter før blusset tændes. Kog risen og bland den med Kikkoman sauce til sushiris.

Kog hele rødbeden i 20 minutter. Skræl den og skær den i meget små stykker.

Tilsæt salt til vandet og kog majskornene i 2 minutter. Hæld væden fra og skær dem i mindre stykker.

Step 2

2 store spidskålsblade - **25 g** agurk
Fjern forsigtigt kålbladene fra kålhovedet. Skyl dem, dæk dem med lidt mikroovnsfilm, og sæt dem i en mikroovn i 2 minutter ved 650 W (Brug husholdningsfilm der tåler mikrobølgeovn). Skær agurken i meget små stykker.

Step 3

Bland rødbede, majs og agurk med risene. Fjern overskydende væske fra kålbladene. Rul sushirisen til aflange kugler. Læg risene i midten af hvert kålblad, og rul kålen om riskuglerne. Skær de indpakkede sushiruller i halve, og server dem på en tallerken.

Step 4

Til dippen:

1 avocado - **5 g** basilikum - **1 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma **1 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
Blend den skrællede avocado med basilikum, Kikkoman ponzu citrus sojasauce og Kikkoman sojasauce i en blender, indtil blandingen er jævn.

Server sushien sammen med den færdige sauce.