

Vegetarisk maki sushi – tre måder

Samlet tid **50 min.** 45 min. Arbejdstid **5 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
460 kJ / 110 kcal

Fedt: **2,2 g** Protein: **3,2 g**
Kulhydrater: **17,7 g**

INGREDIENSER

18 Portioner

Vegetarisk maki sushi med grønne bønner & gulerødder

4 grønne bønner
Salt
30 g gulerod
0,5 nori-plade
70 g kogt sushiris
0,5 tsk. wasabipaste
2 tsk. hakkede mandler
2 tsk. Kikkoman Sesam Sauce

Vegetarisk maki sushi med bladselleri

1 bladselleri
salt
0,5 nori-plade
70 g kogt sushiris
0,5 tsk. wasabipaste
Marinade til sellerien:
3 spsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce

5 g revet ingefær
3 g sukker

Vegetarisk maki sushi med æble & rødbede

80 g rødbede (vakuumpakket / forkogt)
30 g æble
0,5 nori-plade
70 g kogt sushiris
0,5 tsk. wasabipaste
3,5 mynteblade
Til rødbedemarinaden:
2 tsk. peanutbutter

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Vegetarisk maki sushi med grønne bønner & gulerødder

1. Kog bønnerne i kogende saltet vand i omkring 2 minutter, og lad dem afkøle.
2. Skræld guleroden, og skær den i tynde strimler .
3. Placér ½ nori-plade på sushi-måtten.
4. Fordel sushirisen på den med våde fingre.
5. Spred wasabipasten i en smal linje i midten af sushirisene med en finger i længderetningen (wasabipaste kan også undværes).
6. Placér bønnerne og gulerodsstrimlerne i længderetningen langs midten af sushirisene.
7. Spred de hakkede mandler over risen, og dryp Kikkoman Kikkoman Sesamdressing herpå**.
8. Rul op ved hjælp af sushi-måtten, og skær rullen i 6 ens stykker.
9. Servér med syltet ingefær og wasabipasten.

Step 2

Vegetarisk maki sushi med bladselleri

1. Skær sellerien i strimler (omkring 10 cm).
2. Lad selleristrimlerne suge 2 g salt i en skål omkring 10 minutter. Dup sellerien med køkkenrulle.
3. Til marinaden: Bland Kikkoman sojasauce,

2 tsb. Kikkoman Naturligt
 Brygget Sojasauce

1 tsb. sukker

Servér med:

Syltet ingefær
wasabipaste
Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce

- ingefær og sukker i en skål, og lad sellerien ligge i marinaden i omkring 30 minutter.
4. Dup sellerien let med køkkenrulle.
 5. Placér $\frac{1}{2}$ nori-plade på sushi-måtten.
 6. Fordel sushirisen på den med våde fingre.
 7. Spred wasabipasten i en smal linje i midten af sushirisene med en finger i længderetningen (wasabipaste kan også undværes).
 8. Placér den marinerede selleri i længderetningen langs midten af sushi-risene.
 9. Rul op ved hjælp af sushi-måtten, og skær rullen i 6 ens stykker.
 10. Servér med syltet ingefær og wasabipasten.

Step 3

Vegetarisk maki sushi med æble & rødbede

1. Til marinaden: Bland peanutbutter, Kikkoman sojasauce og sukker.
2. Skær rødbeden i strimler, bland marinaden, og marinér i omkring 20 minutter.
3. Skær æblet i strimler.
4. Placér $\frac{1}{2}$ nori-plade på sushi-måtten.
5. Fordel sushirisen på den med våde fingre.
6. Spred wasabipasten i en smal linje i midten af sushirisene med en finger i længderetningen (wasabipaste kan også undværes).
7. Placér 3 marinerede rødbedestrimler, æblestrimler og myntestrimler i længderetningen langs midten af sushirisene.
8. Rul op ved hjælp af sushi-måtten, og skær rullen i 6 ens stykker.
9. Servér med syltet ingefær og wasabipasten.