KIKKOMAN

Sushi Chirashi con salmone e riso

Tempo totale **80 Min** **50 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.393 kJ / 333 kcal

Grassi: **12,9 g** Proteine: **18,2 g**
Carboidrati: **49,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g	di riso
90 ml	Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)
100 g	di filetto di salmone senza pelle (qualità per sushi)
75 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
75 ml	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
0,25	avocado
4	funghi shiitake
0,25	di carota
	Sale
2 cucchiaini	di zucchero
1 cucchiaino	di semi di sesamo bianchi
10	taccole
80 g	di gamberi pronti da cuocere
3	uova
1 cucchiaio	di olio di semi di girasole
60 g	di uova di salmone (ikura)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di riso - **90 ml** Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml) - **100 g** di filetto di salmone senza pelle (qualità per sushi) - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **0,25** di avocado
Lavare il riso 3–4 volte, scolarlo, metterlo a bagno in 420 ml di acqua per circa 20 minuti e cuocerlo. Condire con il Condimento per Sushi Kikkoman. Tagliare il salmone a pezzetti e marinarlo per 15 minuti nella Salsa di Soia Kikkoman e nel Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman. Tagliare a dadini l'avocado.

Passaggio 2

4 funghi shiitake - **0,25** di carota - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - Sale - **1 cucchiaino** di zucchero - **1 cucchiaino** di semi di sesamo bianchi
Affettare sottilmente i funghi shiitake. Tagliare la carota a rondelle, sbollentare in acqua salata per circa 3 minuti, quindi raffreddare in acqua fredda e scolare in un colino. Mettere la carota e i funghi in una casseruola con la Salsa di Soia Kikkoman, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman, 150 ml di acqua e lo zucchero. Portare a ebollizione e far sobbollire per circa 5 minuti. Scolare in un colino e asciugare tamponando con carta da cucina. Aggiungere i semi di sesamo bianchi al riso sushi preparato nel passaggio 1 e mescolare bene.

Passaggio 3

3 uova - **1 cucchiaio** Condimento Dolce da Cucina

in Stile Mirin Kikkoman - **1 cucchiaino** di zucchero
Sbattere insieme le uova, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman e lo zucchero.

Passaggio 4

1 cucchiaio di olio di semi di girasole
Preparare quattro frittatine sottili con il composto del passaggio 3, lasciarle raffreddare, quindi tagliarle a striscioline sottili.

Passaggio 5

10 taccole - Sale - **80 g** di gamberi pronti da cuocere - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Sbollentare le taccole in acqua salata per 30-60 secondi, quindi sciacquarle brevemente in acqua fredda e scolarle su carta da cucina. Sbollentare i gamberi in una miscela di acqua bollente salata e Salsa di Soia Kikkoman, quindi raffreddarli brevemente in acqua fredda.

Passaggio 6

60 g di uova di salmone (ikura)
Una volta che gli ingredienti e il riso sushi sono pronti, dividere il riso in modo uniforme tra quattro piatti e coprire con cura l'intera superficie con le striscioline di uovo. Guarnire con le verdure, i gamberi e l'ikura, disponendoli ordinatamente, quindi servire.