KIKKOMAN

Roll di sushi vegano con cavolo

Tempo totale **60 Min** **35 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.552 kJ / 609 kcal

Grassi: **25 g** Proteine: **12,5 g**
Carboidrati: **79 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g	di riso
210 ml	di acqua
3 cucchiai	Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)
1	barbabietola
35 g	di mais dolce in scatola
1 cucchiaino	di sale
2	grandi foglie di cavolo cappuccio a punta
25 g	di cetriolo
1	avocado
5 g	di basilico
1 cucchiaio	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaino	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di riso - **210 ml** di acqua - **3 cucchiai** Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml) - **1** barbabietola - **35 g** di mais dolce in scatola - **1 cucchiaino** di sale
Sciacqua il riso 3-4 volte e scolalo in un colino. Poi mettilo in una pentola con 210 ml di acqua e lascialo in ammollo per 20 minuti prima di cuocerlo. Cuoci il riso e, quando è ancora caldo, mescolalo con il condimento di Riso per Sushi Kikkoman per preparare il riso per sushi.

Fai bollire le barbabietole intere per 20 minuti, quindi sbucciale e tagliale a pezzi molto piccoli. Aggiungi il sale all'acqua e fai bollire il mais dolce per 2 minuti. Scolalo e taglialo a pezzetti.

Passaggio 2

2 grandi foglie di cavolo cappuccio a punta - **25 g** di cetriolo
Stacca delicatamente le foglie di cavolo. Lavale, coprile con pellicola trasparente e scaldale nel microonde a 650 W per 2 minuti (assicurarsi che la pellicola trasparente sia adatta al microonde). Taglia il cetriolo a pezzetti molto piccoli.

Passaggio 3

Mescola barbabietola, mais e cetriolo con il riso condito. Asciuga eventuale umidità in eccesso dalle foglie di cavolo. Forma delle palline con il riso per sushi e le verdure. Posizionale al centro di ogni foglia di cavolo e arrotola formando degli involtini. Taglia gli involtini a metà e disponili su un piatto.

Passaggio 4

For the dipping sauce:

1 avocado - **5 g** di basilico - **1 cucchiaio** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Frulla l'avocado sbucciato, il basilico, la salsa Ponzu al limone Kikkoman e la salsa di soia Kikkoman in un mixer fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Servi gli involtini di sushi con la salsa da intingere.