KIKKOMAN

Sushi Inari vegano

Tempo totale **70 Min** **30 Min** Tempo di preparazione **35 Min** Tempo di cottura **5 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.119 kJ / 506 kcal

Grassi: **6,8 g** Proteine: **19 g**
Carboidrati: **88 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g	di riso
210 g	di acqua
3 cucchiai	Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)
15 g	di fagiolini
20 g	di peperone giallo
20 g	di peperone rosso
8	abura-age (sottili fette di tofu fritto)
4 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Per il condimento:

2 cucchiai	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
2 cucchiai	di sake (o vino bianco)
2 cucchiai	di zucchero
20 g	di takuan (ravanello sottaceto)
20 g	di cetriolo
0,5 cucchiaino	di sale
1 cucchiaino	di semi di sesamo nero
1 cucchiaino	di pasta di wasabi

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) - **15 g** di fagiolini - **20 g** di peperone giallo - **20 g** di peperone rosso
Lava il riso 3-4 volte e scolalo in un colino. Mettilo in una pentola con l'acqua e lascialo in ammollo per 20 minuti prima di cuocerlo. Cuoci il riso e, quando è ancora caldo, mescolalo con il condimento Kikkoman di riso per sushi per preparare il riso per sushi.

Fai bollire i fagiolini per 2 minuti. Taglia i peperoni gialli e rossi a cubetti piccoli e lasciali bollire per 1 minuto.

Passaggio 2

Seasoning:

8 abura-age (sottili fette di tofu fritto) - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **2 cucchiai** di sake (o vino bianco) - **2 cucchiai** di zucchero - **2 cucchiai** di acqua
Taglia l'abura-age in pezzi da 3-4 cm. Porta l'acqua a ebollizione e cuocili per 2 minuti. Una volta raffreddati, scolali bene, poi mettili in una pentola con tutti i condimenti. Cuoci a fuoco basso per 10 minuti, coprendo il tutto con un foglio di carta da forno durante la cottura. Questo aiuta i sapori a penetrare meglio e a mantenere intatti i nutrienti degli ingredienti.

Passaggio 3

20 g di takuan (ravanello sottaceto) - **20 g** di

cetriolo - **0,5 cucchiaino** di sale
Trita finemente il takuan e i fagiolini cotti. Taglia a dadini il cetriolo, cospargilo di sale e lascialo riposare per 5 minuti. Risciacqualo e asciugalo tamponandolo con un panno.

Passaggio 4

1 cucchiaino di semi di sesamo nero - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di pasta di wasabi
Mescola metà del riso per sushi con il takuan tritato, i fagiolini e i semi di sesamo nero in una ciotola. In un'altra ciotola, mescola il riso rimanente con i peperoni e il cetriolo. Avvolgi ogni porzione di riso per sushi con 4 pezzi di abura-age. Servi accompagnando con salsa di soia Kikkoman e pasta di wasabi per intingere.