KIKKOMAN

Sushi vegano con tempura

Tempo totale **55 Min** **30 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.251 kJ / 776 kcal

Grassi: **35 g** Proteine: **14,5 g**
Carboidrati: **99 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	carota
140 g	di funghi king oyster (o funghi pleurotus, se non disponibili)
20 g	di fecola di patate
2 cucchiai	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
0,25	di avocado
1	foglio di alga nori
3,5 cucchiai	di maionese vegana
500 ml	di olio di girasole
40 g	di farina

Ingredienti aggiuntivi:

3 cucchiai	di acqua
20 g	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese

Per la salsa d'accompagnamento:

1 cucchiaino	Salsa di Soia dolce Kikkoman

Oppure:

0,5 cucchiaino	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaino	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin 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) - **0,13** carota

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 ottenere il riso per sushi.

Taglia la carota in bastoncini di circa 10 cm di lunghezza e 5 mm di spessore. Lasciali bollire per circa 5 minuti per ammorbidirli leggermente.

Passaggio 2

140 g di funghi king oyster (o funghi pleurotus, se non disponibili) - **20 g** di fecola di patate - **2 cucchiai** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **0,25** di avocado

Affetta i funghi pleurotus in pezzi larghi 1 cm e ricoprili con la fecola di patate. Scalda l'olio di sesamo Kikkoman in una padella e friggi i funghi a fuoco medio, girandoli di tanto in tanto, fino a renderli croccanti. Taglia l'avocado a fette leggermente più spesse.

Passaggio 3

1 foglio di alga nori - **1 cucchiaio** di maionese vegana

Distribuisci il riso per sushi sul foglio di nori in modo da coprirne circa il 70% (lasciando circa 5 cm di nori non coperti nella parte superiore). Al centro del riso, disponi i funghi fritti, i bastoncini di carota

bolliti e le fette di avocado. Versa un filo di maionese vegana sopra. Arrotola il sushi.

Passaggio 4

Oppure:

500 ml di olio di girasole - **40 g** di farina - **2,5 cucchiai** di maionese vegana - **3 cucchiai** di acqua - **20 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese **1 cucchiaino** Salsa di Soia dolce Kikkoman **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman **0,5 cucchiaino** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman

In una ciotola, mescola 30 g di farina, 1½ cucchiaio di maionese vegana e 3 cucchiai di acqua fino a ottenere una pastella liscia. Ricopri i rotoli di sushi con 10 g di farina, immergili nella pastella e poi passali nel Panko Kikkoman. Friggili in olio di girasole a 170 . Per la salsa, mescola 1 cucchiaio di maionese vegana con la Salsa di Soia Dolce Kikkoman o con una combinazione di salsa di soia Kikkoman e condimento dolce Kikkoman in stile Mirin. Taglia i rotoli di sushi in 8 porzioni e disponili su un piatto. Gusta il sushi tempura con la salsa di accompagnamento.