

Veganské gunkan sushi s cizrnou

Celkový čas vaření **60 min.** 35 min. Doba přípravy 20 min. Doba vaření 5 min. Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

1.820 kJ / 435 kcal

Tuky: **4,5 g** Bílkoviny: **13 g**

Sacharidy: **85 g**

INGREDIENCE

2 Porce

150 g rýže
210 ml vody
3 polévkové lžíce Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml)
50 g konzervované cizrny
3 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki marináda tekuté ochucovadlo
10 g konzervované kukuřice
20 g zrnk granátového jablka
1 polévková lžíce aonori (zelené mořské řasy) – nebo nasekaná petržel
1 plátek nori řasy
2 polévkové lžíce veganské majonézy
0,5 čajové lžičky Kikkoman Ponzu sójová omáčka s yuzu
Nakládání zázvor k podávání (volitelné)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g rýže - **210 ml** vody - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml) **50 g** konzervované cizrny - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki marináda tekuté ochucovadlo
Rýži 3-4krát propláchněte a nechte okapat. Vložte ji do hrnce s vodou a nechte 20 minut nasáknout, poté uvařte. Ještě horkou rýži smíchejte s Kikkoman Dochucovadlem sushi rýže.
Cizrnu propláchněte, nechte okapat a naložte na 5 minut do Kikkoman Teriyaki marinády. Poté peče 15 minut v troubě na 170 °C.

Krok 2

10 g konzervované kukuřice - **20 g** zrnk granátového jablka - **1 čajová lžička** aonori nebo nasekané petržele
Kukuřici scedte a omyjte. V misce smíchejte pečenou cizrnu, kukuřici, granátové jablko a aonori nebo petržel.

Krok 3

2 čajové lžičky veganské majonézy - **0,5 čajové lžičky** Kikkoman Ponzu sójová omáčka s yuzu - **1** plátek nori řasy
Veganskou majonézu smíchejte s Kikkoman Ponzu yuzu a vytvořte zálivku.
Řasu nori rozstříhněte na proužky široké 3 cm. Z ochucené sushi rýže vytvarujte kuličku o průměru cca 2,5 cm a zabalte ji do nori do tvaru „gunkan“ lodičky. Navrch dejte směs z kroku 2 a přelijte připravenou zálivkou.
Podávejte s nakládaným zázvorem.