KIKKOMAN

Veganské tempura sushi

Celkový čas vaření **55 min.** **30 min.** Doba přípravy **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.251 kJ / 776 kcal

Tuky: **35 g** Bílkoviny: **14,5 g**
Sacharidy: **99 g**

INGREDIENCE

2 Porce

150 g	rýže
210 ml	vody
3 polévkové lžíce	Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml)
1	mrkve
140 g	hlívy královské (v případě nedostupnosti lze použít hlívu ústřičnou)
20 g	bramborového škrobu
2 polévkové lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
0,25	avokáda
1	plát nori
3,5 polévkové lžíce	veganské majonézy
500 ml	slunečnicového oleje
40 g	hladké mouky

Navíc:

3 polévkové lžíce	vody
20 g	Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka

Na dip:

1 čajová lžička	Kikkoman Omáčka na rýži

Nebo:

0,5 čajové lžičky	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
0,5 čajové lžičky	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g rýže - **210 ml** vody - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml) - **0,13** mrkve

Rýži 3-4krát propláchněte, sceďte a dejte s vodou do hrnce. Nechte 20 minut nasáknout, poté uvařte. Ještě horkou rýži smíchejte s Kikkoman Dochucovadlem sushi rýže.
Mrkev nakrájejte na dva proužky dlouhé cca 10 cm a silné 5 mm. Povařte je 5 minut, aby změkly.

Krok 2

140 g hlívy královské (v případě nedostupnosti lze použít hlívu ústřičnou) - **20 g** bramborového škrobu - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **0,25** avokáda

Houby nakrájejte na proužky široké 1 cm a obalte je v bramborovém škrobu.
Na pánvi rozehřejte Kikkoman Sezamový olej a houby osmažte dozlatova.
Avokádo nakrájejte na silnější plátky.

Krok 3

1 plát nori - **1 polévková lžíce** veganské majonézy

Na plát nori rozetřete sushi rýži tak, aby zakrývala cca 70 % plochy (nahoře nechte asi 5 cm volných). Do středu dejte osmažené houby, povařenou mrkev a avokádo. Pokapejte veganskou majonézou. Zarolujte do tvaru sushi rolky.

Krok 4

or

500 ml slunečnicového oleje - **40 g** mouky (30 g do těstíčka, 10 g na obalení) - **2,5 polévkové lžíce** veganské majonézy - **3 polévkové lžíce** vody - **20 g**

Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka **1 čajová lžička** Kikkoman Omáčka na rýži **0,5 čajové lžičky** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo **0,5 čajové lžičky** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo

V misce smíchejte 30 g mouky, 1½ lžíce veganské majonézy a vodu – vznikne hladké těstíčko. Sushi rolky nejprve obalte v 10 g mouky, poté v těstíčku a nakonec ve strouhance. Smažte ve slunečnicovém oleji při 170 °C dozlatova.

Na dip smíchejte 1 lžíci veganské majonézy s omáčkou Kikkoman Rýže, případně se směsí Kikkoman Sójové omáčky a Kikkoman Mirinu sladkého dochucovadla. Rolku nakrájejte na 8 kusů a podávejte s omáčkou.