

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 veganské majonézy
polévkové lžíce
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, scedte 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 rozehejte 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 (nahore 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 lžičice 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 lžičici 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.