

Yaki onigiri se sójovou omáčkou, miso a sýrem

Celkový čas vaření **30 min.** 5 min. Doba přípravy **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.614 kJ / 386 kcal

Tuky: **12,3 g** Bílkoviny: **9,1 g**

Sacharidy: **55,8 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na misto pastu:

50 g světlé miso pasty
1 čajová lžička Kikkoman Sójová omáčka
přírozně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 polévková lžíce cukru

1 polévková lžíce Kikkoman Mirin sladké
dochucovadlo

1 čajová lžička Kikkoman Pražený
sezamový olej

1 čajová lžička mletého sezamu

Na dochucení a finální úpravu:

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přírozně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

2 čajové lžičky Kikkoman Mirin sladké
dochucovadlo

1 čajová lžička bílého sezamu

450 g uvařené rýže

20 g malých kostiček sýra

1 čajová lžička Kikkoman Pražený
sezamový olej

60 g strouhaného sýra na
pizzu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

50 g světlé miso pasty - **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přírozně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** cukru - **1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 čajová lžička** mletého sezamu
Smíchejte světlou miso pastu, Kikkoman Sójovou omáčku, cukr, Kikkoman Sladké mirin dochucovadlo, Kikkoman Pražený sezamový olej a mletý sezam do hladké pasty.

Krok 2

Směs z kroku 1 lehce povařte na malé pánvi asi 2 minuty za občasného míchání.

Krok 3

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka přírozně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **1 čajová lžička** bílého sezamu - **300 g** uvařené rýže - **20 g** malých kostiček sýra
Smíchejte Kikkoman Sójovou omáčku a Kikkoman Sladké mirin dochucovadlo. Do rýže přidejte sezamová semínka a 2 lžičky připravené omáčkové směsi, promíchejte. Rýži rozdělte do dvou misek. Do jedné z nich přidejte kostičky sýra a znovu promíchejte. Z obou směsí vytvarujte po dvou kuličkách. Zbylou omáčku si odložte stranou.

Krok 4

1 čajová lžička Kikkoman Pražený sezamový olej
Rýžové kuličky opečte z obou stran na rozehřátém Kikkoman Praženém sezamovém oleji. Poté je

potřete zbylou omáčkou z kroku 3 a smažte 3–4 minuty dozlatova a dokřupava.

Krok 5

60 g strouhaného sýra na pizzu

Na mírném ohni rozehejte jinou pánev.

Rozprostřete sýr do čtyř malých koleček. Jakmile se sýr rozpustí a lehce zezlátne, sejměte ho z pánve a přiložte po dvou kolečkách na každou rýžovou kuličku se sýrem.

Krok 6

150 g uvařené rýže

Z rýže vytvarujte 2 ploché disky. Na jejich vrchní stranu rozetřete miso pastu z kroku 1 a pečte v předehřáté troubě na 200 °C asi 8 minut. Všechny tři druhy onigiri naaranžujte na talíře a podávejte.