KIKKOMAN

Zapečená zelenina, ovoce & furikake donburi

Celkový čas vaření **75 min.** **15 min.** Doba přípravy **30 min.** Doba vaření **30 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
2.344 kJ / 560 kcal

Tuky: **6,5 g** Bílkoviny: **15,1 g**
Sacharidy: **108,9 g**

INGREDIENCE

2 Porce

120 g	sushi rýže
Toppingy:	
200 g	růžičkové kapusty
40 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
30 g	medu
1	meruňka
1	jablko
1	vařená červená řepa
Omáčka:	
60 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
60 ml	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
20 ml	limetové nebo yuzu šťávy
1 čajová lžička	Kikkoman Pražený sezamový olej
1 čajová lžička	čerstvého zázvoru
1	stroužek česneku
1 čajová lžička	pomerančové kůry
Furikake:	
1 čajová lžička	černého sezamu
1 čajová lžička	praženého bílého sezamu
1	plátek nori
1 čajová lžička	sansho pepře

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

120 g sushi rýže - **200 g** růžičkové kapusty - **40 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **30 g** medu
Uvařte rýži podle návodu na obalu.
Kapustičky rozpulte, smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou a medem. Nechte 30 minut odležet, poté pečte 20 minut při 200 °C.

Krok 2

1 meruňka - **1** jablko - **1** vařená červená řepa
Meruňku a jablko omyjte a spolu s oloupanou řepou nakrájejte na malé kousky.

Krok 3

1 stroužek česneku - **1 čajová lžička** čerstvého zázvoru - **60 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **60 ml** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **20 ml** limetové nebo yuzu šťávy - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 čajová lžička** pomerančové kůry
Nasekejte zázvor a česnek, přidejte ostatní ingredience a vše dobře promíchejte.

Krok 4

1 plátek nori - **1 čajová lžička** černého sezamu - **1 čajová lžička** praženého bílého sezamu - **1 čajová lžička** sansho pepře
Nori rozdrobte a smíchejte se sezamovými semínky a sansho pepřem. Rýži dejte do misky, naaranžujte ostatní ingredience, přelijte omáčkou a posypte furikake.