KIKKOMAN

Maki Sushi vegetariano – três variantes

Tempo total **50 Mins.** **45 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
460 kJ / 110 kcal

Gorduras totais: **2,2 g** Proteína: **3,2 g**
Hidratos de carbono: **17,7 g**

INGREDIENTES

18 Porções

Maki Sushi vegetariano com feijão-verde e cenoura

4	feijões-verdes
	Sal
30 g	de cenoura
0,5	folha de nori
70 g	de arroz de sushi cozido
0,5 colheres de chá	de pasta de wasabi
2 colheres de chá	amêndoas cortadas
2 colheres de chá	Kikkoman Molho de Sésamo

Maki Sushi vegetariano com aipo

1	de aipo
	Sal
0,5	folha de nori
70 g	de arroz de sushi cozido
0,5 colheres de chá	de pasta de wasabi

Marinada para o aipo:

3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
5 g	gengibre raspado
3 g	de açúcar

Maki Sushi vegetariano com maçã e beterraba

80 g	de beterraba (embalada em vácuo/pré-cozinhada)
30 g	de maçã
0,5	folha de nori

PREPARAÇÃO

Passo 1

Maki Sushi vegetariano com feijão-verde e cenoura

1. Cozinhe os feijões em água a ferver com sal durante cerca de 2 minutos e deixe arrefecer.
2. Descasque a cenoura e corte em tiras fininhas.
3. Coloque ½ folha de nori no tapete de sushi.
4. Espalhe o arroz de sushi sobre este com os dedos molhados.
5. Espalhe a pasta de wasabi com o dedo longitudinalmente apenas no meio do arroz de sushi (a pasta de wasabi também pode ser omitida).
6. Coloque os feijões e tiras de cenoura longitudinalmente no meio do arroz de sushi.
7. Espalhe as amêndoas cortadas sobre o arroz e borrife com tempero de Kikkoman Molho de Sésamo**.
8. Enrole com a ajuda do tapete de sushi e corte em 6 porções de idêntico tamanho.
9. Disponha o gengibre de conserva e a pasta de wasabi.

Passo 2

Maki Sushi vegetariano com aipo

1. Corte o aipo em tiras (cerca de 10 cm).
2. Polvilhe as tiras de aipo com 2 g de sal coloque numa taça e aguarde cerca de 10 minutos. Seque o aipo com papel de

70 g	de arroz de sushi cozido
0,5 colheres de chá	de pasta de wasabi
3,5	folhas de hortelã

Para a marinada de beterraba:

2 colheres de chá	de manteiga de amendoim
2 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	de açúcar

Para servir:

Gengibre de conserva
pasta de wasabi
Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

cozinha.
3. Para a marinada, misture o molho de Kikkoman Molho de Soja , gengibre e açúcar numa taça e deixe embeber o aipo durante cerca de 30 minutos.
4. Seque ligeiramente o aipo com papel de cozinha.
5. Coloque ½ folha de nori no tapete de sushi.
6. Espalhe o arroz de sushi sobre este com os dedos molhados.
7. Espalhe a pasta de wasabi com o dedo longitudinalmente apenas no meio do arroz de sushi (a pasta de wasabi também pode ser omitida).
8. Coloque o aipo marinado longitudinalmente no meio do arroz de sushi.
9. Enrole com a ajuda do tapete de sushi e corte em 6 porções iguais.
10. Disponha o gengibre de conserva e a pasta de wasabi.

Passo 3

Maki Sushi vegetariano com maçã e beterraba

1. Para a marinada, misture a manteiga de amendoim, o molho de Kikkoman Molho de Soja e açúcar.
2. Corte a beterraba em tiras, misture com a marinada e deixe marinar cerca de 20 minutos.
3. Corte a maçã em tiras.
4. Coloque ½ folha de nori no tapete de sushi.
5. Espalhe o arroz de sushi sobre este com os dedos molhados.
6. Espalhe a pasta de wasabi com o dedo longitudinalmente apenas no meio do arroz de sushi (a pasta de wasabi também pode ser omitida).
7. Coloque 3 tiras de beterraba marinada, tiras de maçã e folhas de hortelã longitudinalmente no meio do arroz de sushi.
8. Enrole com a ajuda do tapete de sushi e corte em 6 porções iguais.

9. Disponha o gengibre de conserva e a pasta de wasabi.