KIKKOMAN

Onigirazu Vegan

Tempo total **60 Mins.** **25 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção **10 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2.619 kJ / 625 kcal

Gorduras totais: **26 g** Proteína: **16 g**
Hidratos de carbono: **81 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz
210 ml	de água
3 colheres de sopa	Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)
1 punhado	de espinafres
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2,5 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de chá	de chá de sementes de sésamo branco
0,5	cenoura
1	couve chinesa
2 colheres de chá	de sal
2 colheres de chá	de pasta de gochujang
1 colheres de chá	Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
2 fatia	fatias de queijo vegan (por exemplo, queijo vegan à base de óleo de coco)
2	folhas de nori
2 colheres de chá	de mostarda
2 colheres de chá	de iogurte de leite de soja

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz - **210 ml** de água - **3 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **1 punhado** de espinafres - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo branco
Lave o arroz 3-4 vezes e escorra-o num coador, depois coloque-o com a água numa panela e deixe-o de molho durante 20 minutos antes de o cozinhar. Cozinhe e depois misture com o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi para fazer arroz de sushi.

Coloque os espinafres numa caçarola com água a ferver, com a raiz primeiro, e coza durante cerca de 10 segundos. Deixe arrefecer em água fria, esprema bem e corte em quartos. Misture o molho de soja Kikkoman, o óleo de sésamo Kikkoman e as sementes de sésamo brancas.

Passo 2

0,5 cenoura - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **1 colheres de chá** de sementes de sésamo branco - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Corte a cenoura em tiras finas. Aqueça o óleo de sésamo Kikkoman numa frigideira e frite as tiras de cenoura em lume brando até ficarem macias. Adicione o molho de soja Kikkoman e as sementes de sésamo brancas.

Passo 3

1 couve chinesa - **2 colheres de chá** de sal - **2 colheres de chá** de pasta de gochujang - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **1 colheres de chá** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

Corte a couve chinesa em pedaços, coloque-a numa tigela e esfregue-a com sal. Após 10 minutos, passe por água e esprema bem. Misture com a pasta de gochujang, o óleo de sésamo Kikkoman e o tempero doce Kikkoman Mirin.

Passo 4

2 fatia fatias de queijo vegan (por exemplo, queijo vegan à base de óleo de coco) - **2** folhas de nori

Coloque uma folha de película aderente na sua superfície de trabalho. Coloque a folha de nori sobre a película e corte-a ao meio. Coloque ¼ (cerca de 60 g) do arroz de sushi nas partes superiores e inferiores da metade direita, formando um quadrado.

Coloque o queijo na parte superior esquerda e adicione metade dos ingredientes do Passo 2 por cima. Coloque metade da mistura de espinafres do Passo 1 por cima do arroz de sushi no lado superior direito. Coloque metade da mistura do Passo 3 por cima do arroz de sushi na metade inferior direita.

Dobre a folha de nori 3 vezes, começando pela parte inferior esquerda, e depois embrulhe-a cuidadosamente na película aderente. Repita o processo para o segundo Onigirazu.

Passo 5

1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de chá** de mostarda - **2 colheres de chá** de iogurte de leite de soja

Depois de embrulhado, corte o onigirazu ao meio, ainda dentro da película aderente.

Misture os ingredientes do molho e sirva.