KIKKOMAN

Onigiri de atum picante com molho kimchi

Tempo total **60 Mins.** **35 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.681 kJ / 641 kcal

Gorduras totais: **39 g** Proteína: **24 g**
Hidratos de carbono: **47 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g	de arroz para sushi
75 ml	de vinagre de arroz
1 colheres de sopa	de açúcar
1 colheres de chá	de sal
1 colheres de sopa	de água
200 g	de atum fresco
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de sopa	de mirin
15 g	de cebolinho
1 colheres de sopa	de maionese
0,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2	de nori
1 colheres de sopa	de sementes de sésamo torradas
50 ml	de óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de arroz para sushi - **75 ml** de vinagre de arroz - **1 colheres de sopa** de açúcar - **1 colheres de chá** de sal - **1 colheres de sopa** de água
Lave o arroz de sushi em água fria pelo menos cinco vezes. Ferva o arroz com água numa proporção de 1:1,5. Misture bem o vinagre de arroz, o açúcar, o sal e a água numa tigela. Adicione a marinada ao arroz quente e misture.

Passo 2

200 g de atum fresco - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de sopa** de mirin
Corte o atum em cubos. Adicione o molho Kikkoman Kimchi Chili, o mirin e o óleo de sésamo Kikkoman e misture bem. Frite brevemente numa frigideira bem aquecida. Deixe arrefecer depois de fritar.

Passo 3

15 g de cebolinho - **1 colheres de sopa** de maionese - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Adicione a maionese, o cebolinho picado e o molho de soja Kikkoman ao atum e misture.

Passo 4

Forme um triângulo com um punhado de arroz e coloque-o sobre película aderente. Coloque o recheio de atum no centro. Adicione mais arroz e forme um triângulo. Embrulhe o onigiri na película aderente e pressione ligeiramente para que

mantenha a sua forma. Retire a película aderente.

Passo 5

2 folhas de nori - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo torradas - **50 ml** de óleo para fritar
Enrole o triângulo num pedaço de nori e polvilhe com as sementes de sésamo.