

Rolo de sushi de couve vegan

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

Informação nutricional (por porção)
2.552 kJ / 609 kcal

Gorduras totais: **25 g** Proteína: **12,5 g**
Hidratos de carbono: **79 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz
210 ml	de água
3 colheres de sopa	<u>Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)</u>
1	beterraba
35 g	de milho doce em lata
1 colher de chá	de sal
2	folhas grandes de couve coração
25 g	de pepino
1	abacate
5 g	de manjerição
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão</u>
1 colher de chá	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz - **210 ml** de água - **3 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **1** beterraba - **35 g** de milho doce em lata - **1 colher de chá** de sal

Lave o arroz 3-4 vezes e escorra-o num coador, depois coloque-o com 210 ml de água numa panela e deixe-o de molho durante 20 minutos antes de o cozinhar. Cozinhe, depois misture com o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi para fazer arroz de sushi.

Coza a beterraba inteira durante 20 minutos, depois descasque-a e corte-a em pedaços muito pequenos.

Adicione o sal à água e coza o milho doce durante 2 minutos. Escorra e corte em pedaços pequenos.

Passo 2

2 folhas grandes de couve coração - **25 g** de pepino

Descasque cuidadosamente as folhas de couve. Lave-as, depois cubra-as com película aderente e leve ao micro-ondas a 650 W durante 2 minutos (certifique-se de que a película aderente pode ir ao micro-ondas). Corte o pepino em pedaços muito pequenos.

Passo 3

Misture a beterraba, o milho doce e o pepino com o arroz com vinagre. Limpe o excesso de humidade das folhas de couve. Forme bolas com o arroz de sushi misturado. Coloque-as no centro de cada

folha de couve e dobre-as em rolos. Corte o sushi enrolado ao meio e sirva num prato.

Passo 4

Para o molho:

1 abacate - **5 g** de manjerição - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão **1 colher de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Misture o abacate descascado, o manjerição, o Kikkoman Ponzu Limão e o molho de soja Kikkoman numa batedeira até ficar homogéneo.

Sirva o sushi com o molho.