

Sushi Chirashi com salmão e arroz

Tempo total **80 Mins.** 50 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.393 kJ / 333 kcal

Gorduras totais: **12,9 g** Proteína: **18,2 g**
Hidratos de carbono: **49,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g	de arroz
90 ml	<u>Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)</u>
100 g	de filete de salmão sem pele (tipo sashimi)
75 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
75 ml	<u>Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin</u>
0,25	de abacate
4	cogumelos shiitake
0,25	de cenoura
	Sal
2 colheres de chá	de açúcar
1 colheres de chá	de sementes de sésamo branco
10	ervilhas-tortas
80 g	de camarões prontos a cozer
3	ovos
1 colheres de sopa	de óleo de girassol
60 g	de ovas de salmão (ikura)

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de arroz - **90 ml** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **100 g** de filete de salmão sem pele (tipo sashimi) - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **0,25** de abacate

Lave o arroz 3 a 4 vezes, escorra-o, coloque-o de molho em 420 ml de água durante cerca de 20 minutos e coza-o. Tempere com o Tempero Kikkoman para Arroz para Sushi. Corte o salmão em pedaços pequenos e deixe marinar durante 15 minutos no Molho de Soja Kikkoman e no Tempero Doce Kikkoman Mirin. Corte o abacate em cubos.

Passo 2

4 cogumelos shiitake - **0,25** de cenoura - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - Sal - **1 colheres de chá** de açúcar - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo branco

Corte os cogumelos shiitake em fatias finas. Corte a cenoura aos quartos de fatia, escale-a em água a ferver com sal durante cerca de 3 minutos, depois refresque-a em água fria e escorra-a num passador. Coloque a cenoura e os cogumelos num tacho com o Molho de Soja Kikkoman, o Tempero Doce Kikkoman Mirin, 150 ml de água e o açúcar. Deixe ferver e cozinhe em lume brando durante cerca de 5 minutos. Escorra num passador e seque com papel de cozinha. Adicione as sementes de sésamo branco ao arroz de sushi preparado no passo 1 e misture bem.

Passo 3

3 ovos - 1 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **1 colheres de chá** de açúcar

Bata os ovos em conjunto com a Mirin Kikkoman e o açúcar.

Passo 4

1 colheres de sopa de óleo de girassol

Faça quatro omeletes finas com a mistura, deixe arrefecer e corte-as em tiras finas.

Passo 5

10 ervilhas-tortas - Sal - **80 g** de camarões prontos a cozer - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Escalde as beterrabas em água a ferver com sal durante 30 a 60 segundos, depois passe-as rapidamente por água fria e escorra-as em papel de cozinha. Escalde os camarões numa mistura de água a ferver com sal e Molho de Soja Kikkoman, depois passe-os por água fria.

Passo 6

60 g de ovas de salmão (ikura)

Quando os ingredientes e o arroz de sushi estiverem prontos, divida o arroz uniformemente entre quatro pratos e cubra cuidadosamente toda a superfície com as tiras de ovo.

Cubra com os legumes, as gambas e o ikura, dispondo-os de forma organizada, e sirva de seguida.