KIKKOMAN

Sushi de Tempura Vegan

Tempo total **55 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.251 kJ / 776 kcal

Gorduras totais: **35 g** Proteína: **14,5 g**
Hidratos de carbono: **99 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz
210 ml	de água
3 colheres de sopa	Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)
1	cenoura
140 g	king oyster mushroom (If not available, oyster mushrooms)
20 g	de fécula de batata
2 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
0,25	de abacate
1	folha de nori
3,5 colheres de sopa	de maionese vegan
500 ml	de óleo de girassol
40 g	de farinha

E ainda:

3 colheres de sopa	de água
20 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês

Para o molho:

1 colheres de chá	Kikkoman Molho para arroz - doce

Ou:

0,5 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá	Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz - **210 ml** de água - **3 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **0,13** cenoura
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, depois misture com o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi para fazer arroz de sushi.

Corte a cenoura em dois palitos de 10 cm de comprimento x 5 mm de espessura. Ferva os palitos durante cerca de 5 minutos para os amolecer um pouco.

Passo 2

140 g de cogumelos ostra grandes (se não estiver disponível, cogumelos ostra normais) - **20 g** de fécula de batata - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **0,25** de abacate
Corte os cogumelos ostra em pedaços de 1 cm de largura e cubra-os com fécula de batata. Adicione o óleo de sésamo Kikkoman a uma frigideira e frite em lume médio, virando de vez em quando, até ficarem estaladiços. Corte o abacate em fatias ligeiramente mais grossas.

Passo 3

1 folha de nori - **1 colheres de sopa** de maionese vegan
Espalhe o arroz de sushi na folha de nori de modo a cobrir cerca de 70% (deixe cerca de 5 cm de nori no topo descoberto). Coloque os cogumelos ostra

fritos, as cenouras cozidas e o abacate no meio do arroz. Regue com a maionese vegan. Enrole o sushi.

Passo 4

or

500 ml de óleo de girassol - **40 g** de farinha - **2,5 colheres de sopa** de maionese vegan - **3 colheres de sopa** de água - **20 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês **1 colheres de chá** Kikkoman Molho para arroz - doce **0,5 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente **0,5 colheres de chá** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

Numa tigela, misture 30 g de farinha, 1½ colher de sopa de maionese vegan e 3 colheres de sopa de água até obter uma massa homogénea.

Cubra os rolos de sushi com 10 g de farinha, mergulhe-os na massa e depois cubra-os com o Panko Kikkoman. Frite-os em óleo de girassol a 170 .

Para o molho, misture 1 colher de sopa de maionese vegan e o Molho para Arroz Kikkoman ou uma combinação de Molho de Soja Kikkoman e Tempero Doce Kikkoman Mirin. Corte o sushi em 8 porções e disponha-as num prato. Desfrute do sushi de tempura com o molho.