

# Sushi gunkan de grão-de-bico vegan

Tempo total **60 Mins.** **35 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção **5 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

**1.820 kJ / 435 kcal**

Gorduras totais: **4,5 g** Proteína: **13 g**

Hidratos de carbono: **85 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

<b>150 g</b>	de arroz
<b>210 ml</b>	de água
<b>3 colheres</b>	<u>Kikkoman Tempero para</u> <u>de sopa Arroz de Sushi (125ml)</u>
<b>50 g</b>	de grão-de-bico em lata
<b>3 colheres</b>	<u>Kikkoman Marinada</u> <u>de sopa Teriyaki</u>
<b>10 g</b>	de milho doce em lata
<b>20 g</b>	de romã
<b>1 colheres</b>	de aonori (alga verde) - de sopa se não estiver disponível, use salsa picada
<b>1</b>	folha de nori
<b>2 colheres</b>	de maionese vegan
<b>de sopa</b>	
<b>0,5 colheres</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>de chá Ponzu Yuzu</u>
	Um pouco de gengibre em conserva como acompanhamento, se desejar

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**150 g** de arroz - **210 ml** de água - **3 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) **50 g** de grão-de-bico em lata - **3 colheres de sopa** Kikkoman Marinada Teriyaki

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 cozinar. Cozinhe, depois misture com o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi para fazer arroz de sushi.

Lave e escorra o grão-de-bico enlatado e, em seguida, coloque-o a marinhar na Marinada Teriyaki Kikkoman durante 5 minutos. Leve ao forno a 170 durante 15 minutos.

### Passo 2

**10 g** de milho doce em lata - **20 g** de romã - **1 colheres de chá** de aonori (alga verde) ou salsa Lave e escorra o milho doce. Misture o grão-de-bico torrado, a romã, o milho doce e a aonori (ou salsa) numa tigela com uma colher.

### Passo 3

**2 colheres de chá** de maionese vegan - **0,5 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu - **1** folha de nori Misture a maionese vegan e o Kikkoman Ponzu Yuzu para fazer um molho.

Corte a folha de nori em tiras de 3 cm de largura -

do tamanho de um “barco gunkan”. Coloque uma bola de 2,5 cm de arroz de sushi na extremidade da folha de nori e enrole-a em forma de gunkan.

Cubra com os ingredientes do Passo 2 e regue com o molho.

Fica ótimo servido com gengibre em conserva.