

Sushi gunkan de grão-de-bico vegan

Tempo total **60 Mins.** 35 Mins. Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confecção **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

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
10 g de milho doce em lata
20 g de romã
1 colher de sopa de aonori (alga verde) - se não estiver disponível, use salsa picada
1 folha de nori
2 colheres de sopa de maionese vegan
0,5 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu
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 cozinhar. 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 marinar 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 colher 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.