KIKKOMAN

Sushi Inari Vegan

Tempo total **70 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confeção **5 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2.119 kJ / 506 kcal

Gorduras totais: **6,8 g** Proteína: **19 g**
Hidratos de carbono: **88 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz
210 g	de água
3 colheres de sopa	Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)
15 g	de feijão verde
20 g	de pimento amarelo
20 g	de pimento vermelho
8	abura-age (tofu frito cortado em fatias finas)
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Tempero:

2 colheres de sopa	Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
2 colheres de sopa	de saké (ou vinho branco)
2 colheres de sopa	de açúcar
20 g	de takuan (rabanete em conserva)
20 g	de pepino
0,5 colheres de chá	de sal
1 colheres de chá	de sementes de sésamo preto
1 colheres de chá	de pasta de wasabi

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz - **210 ml** de água - **3 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **15 g** de feijão verde - **20 g** de pimento amarelo - **20 g** de pimento vermelho
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.

Coza o feijão verde durante 2 minutos. Corte os pimentos amarelos e vermelhos em cubos pequenos e coza-os durante 1 minuto.

Passo 2

Seasoning:

8 abura-age (tofu frito cortado em fatias finas) - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **2 colheres de sopa** de saké (ou vinho branco) - **2 colheres de sopa** de açúcar - **2 colheres de sopa** de água
Corte o abura-age em pedaços de 3-4 cm. Ferva a água e coza-a durante 2 minutos. Depois de arrefecer, escorra bem, adicione todos os temperos a uma panela e deixe cozer o abura-age em lume brando durante 10 minutos. Cubra os ingredientes no tacho com uma folha de papel vegetal enquanto fervem. Isto ajuda os sabores a penetrarem mais eficazmente nos ingredientes e

evita que se desfaçam.

Passo 3

20 g de takuan (rabanete em conserva) - **20 g** de pepino - **0,5 colheres de chá** de sal
Pique bem o takuan e o feijão verde cozido do passo 1. Corte o pepino em cubos pequenos e polvilhe com sal. Após 5 minutos, enxague e seque-os.

Passo 4

1 colheres de chá de sementes de sésamo preto - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** de pasta de wasabi
Numa tigela, misture metade do arroz de sushi com o takuan picado, o feijão verde e as sementes de sésamo preto. Numa tigela separada, misture o restante arroz de sushi com os pimentos e o pepino. Envolva cada porção de arroz para sushi com 4 pedaços de abura-age.

Sirva com o molho de soja Kikkoman e a pasta de wasabi.