KIKKOMAN

Sushi Kabayaki Vegan

Tempo total **50 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.824 kJ / 435 kcal

Gorduras totais: **5,9 g** Proteína: **10,4 g**
Hidratos de carbono: **79,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	de arroz para sushi
210 ml	de água
3 colheres de sopa	Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)
2	beringelas
1 colheres de sopa	de óleo de girassol
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 açúcar
2 colheres de sopa	de saké (ou vinho branco doce)
1 colheres de sopa	de água (para o molho)
10 g	de cebolinhas bem picadas
	Um pouco de malagueta shichimi ou malagueta em pó

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz para sushi - **210 ml** de água - **3 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **2** beringelas
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.

Retire o caule das beringelas e descasque-as. Embrulhe as beringelas inteiras em película aderente e aqueça-as no micro-ondas a 800 W durante 2 minutos (certifique-se de que a película aderente pode ir ao micro-ondas).

Passo 2

1 colheres de sopa de óleo de girassol
Abra as beringelas ao meio e faça linhas no interior com um garfo. Deite o óleo de girassol numa frigideira e frite as beringelas de ambos os lados até ficarem douradas.

Passo 3

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 açúcar - **2 colheres de sopa** de saké (ou vinho branco doce) - **1 colheres de sopa** de água (para o molho)
Coloque o molho de soja Kikkoman, o tempero doce Kikkoman Mirin, o açúcar, o saké (ou vinho branco doce) e a água numa panela e deixe ferver

as beringelas durante cerca de 5 minutos. Retire as beringelas e deixe arrefecer. Depois de arrefecerem, retire o excesso de água com papel de cozinha.

Passo 4

10 g de cebolinhas bem picadas - Um pouco de malagueta shichimi ou malagueta em pó
Corte as beringelas em pedaços na diagonal e forme pequenos nigiri (bolas de arroz de sushi) com o arroz e as beringelas, ajustando o tamanho de acordo com a sua preferência.

Cozinhe o restante molho no tacho para o reduzir e engrossar e verta o molho sobre os nigiri.

Pique as cebolinhas em pedaços pequenos e polvilhe por cima. Termine com uma pitada de malagueta shichimi ou malagueta em pó.