KIKKOMAN

Tamago Sushi

Tempo total **20 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
401 kJ / 96 kcal

Gorduras totais: **5,7 g** Proteína: **5,4 g**
Hidratos de carbono: **5,7 g**

INGREDIENTES

5 Porções

3	ovos
15 g	de açúcar
1 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
30 g	de água

Ou com molho para arroz Kikkoman

3	ovos
1 colheres de chá	Kikkoman Molho para arroz - doce
5 g	de açúcar
20 g	de água
	Óleo para a frigideira
25 g	de arroz de sushi cozido*

Para servir:

	Rúcula
	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

PREPARAÇÃO

Passo 1

Bata os ovos com o açúcar, molho de soja Kikkoman e água.

Passo 2

Verta 1/3 numa frigideira ligeiramente untada e frite com cuidado de um lado.

Passo 3

Dobre os lados direito e esquerdo para o centro e, depois, dobre a parte superior até meio e do outro lado também até formar um rolo

Passo 4

Empurre o rolo para a extremidade da frigideira e verta a segunda porção de ovo na frigideira.

Passo 5

Frite de um lado como anteriormente até ficar pronto e, depois, posicione o rolo sobre a omelete e dobre-a em torno do rolo para adicionar uma camada extra.

Passo 6

Repita o processo com a terceira porção de ovo.

Passo 7

Coloque o rolo acabado sobre papel de cozinha e

molde-o com a ajuda do tapete de sushi; deixe arrefecer e desenrole do tapete.

Passo 8

Apare finamente as extremidades do rolo e corte o restante rolo em 5 porções.

Passo 9

Corte uma pequena abertura no topo de cada porção (1/2 cm de profundidade) e encha cada uma com 5 g de arroz de sushi.

Passo 10

Disponha o tamago numa travessa com rúcula e sirva com molho de soja Kikkoman.