KIKKOMAN

Chirashisushi met zalm en rijst

totale tijd **80 min.** **50 min.** voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.393 kJ / 333 kcal

Vetten: **12,9 g** Eiwitten: **18,2 g**
Koolhydraten: **49,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

300 g	rijst
90 ml	Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml)
100 g	huidloze zalmfilet (sashimi kwaliteit)
75 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
75 ml	Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden
0,25	avocado
4	shiitake paddenstoelen
0,25	wortel
	Zout
2 tl	suiker
1 tl	witte sesamzaadjes
10	sugarsnaps
80 g	kant-en-klare garnalen
3	eieren
1 el	zonnebloemolie
60 g	zalmkuit (ikura)

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g rijst - **90 ml** Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml) - **100 g** zalmfilet zonder huid (sashimi kwaliteit) - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **0,25** avocado
Was de rijst 3-4 keer, laat uitlekken, laat ongeveer 20 minuten weken in 420 ml water en kook deze volgens de verpakking. Breng op smaak met de Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst.

Snijd de zalm in kleine stukjes en marineer 15 minuten in de Kikkoman Sojasaus en Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden. Snijd de avocado in blokjes.

Stap 2

4 shiitake paddenstoelen - **0,25** wortel - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - Zout - **1 tl** suiker - **1 tl** witte sesamzaadjes
Snijd de shiitake paddenstoelen in dunne plakjes. Snijd de wortel in kwart plakjes, blancheer ongeveer 3 minuten in kokend gezouten water, ververs daarna in koud water en laat uitlekken in een zeef.
Doe de wortel en champignons in een steelpan met de Kikkoman Sojasaus, Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden, 150 ml water en de suiker. Breng aan de kook en laat ongeveer 5 minuten sudderen. Laat uitlekken in een zeef en dep droog met keukenpapier.
Voeg de witte sesamzaadjes toe aan de in stap 1 bereide sushirijst en meng goed.

Stap 3

3 eieren - **1 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **1 tl** suiker

Klop de eieren, Kikkoman Mirin Stijl Zoet Koken Kruiden en suiker door elkaar.

Stap 4

1 el zonnebloemolie

Maak vier dunne omeletten van het mengsel, laat afkoelen en snijd in dunne reepjes.

Stap 5

10 sugarsnaps - Zout - **80 g** kant-en-klare garnalen - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Blancheer de sugarsnaps 30 tot 60 seconden in kokend water met zout, spoel ze daarna kort af in koud water en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Blancheer de garnalen in een mengsel van kokend gezouten water en Kikkoman Sojasaus en ververs daarna in koud water.

Stap 6

60 g zalmkuit (ikura)

Zodra de ingrediënten en de sushirijst klaar zijn, verdeel je de rijst gelijkmatig over vier borden en bedek je voorzichtig het hele oppervlak met de reepjes ei.
Arrangeer de groenten, garnalen en ikura er netjes overheen en serveer.