KIKKOMAN

Donburi met groente, fruit en furikake

totale tijd **75 min.** **15 min.** voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd **30 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
2.344 kJ / 560 kcal

Vetten: **6,5 g** Eiwitten: **15,1 g**
Koolhydraten: **108,9 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

120 g	sushirijst
Toppings:	
200 g	spruitjes
40 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
30 g	honing
1	abrikoos
1	appel
1	gekookte rode biet
Saus:	
60 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
60 ml	Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden
20 ml	limoen- of yuzusap
1 tl	Kikkoman Geroosterde Sesamolie
1 tl	rauwe gember
1	knoflookteen
1 tl	sinaasappelrasp
Furikake:	
1 tl	zwarte sesamzaadjes
1 tl	geroosterde witte sesamzaadjes
1	norivel
1 tl	sanshopeper

VOORBEREIDING

Stap 1

120 g sushirijst - **200 g** spruitjes - **40 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **30 g** honing
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Halveer de spruitjes en marineer met Kikkoman Sojasaus en honing. Laat 30 minuten rusten en bak ze daarna 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.

Stap 2

1 abrikoos - **1** appel - **1** gekookte rode biet
Was de abrikoos en appel. Snijd de abrikoos, appel en gepelde rode biet in kleine blokjes.

Stap 3

1 knoflookteen - **1 tl** rauwe gember - **60 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **60 ml** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **20 ml** limoen- of yuzusap - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 tl** sinaasappelrasp
Hak de gember en knoflook, voeg de overige ingrediënten toe aan de saus en meng grondig.

Stap 4

1 norivel - **1 tl** zwarte sesamzaadjes - **1 tl** geroosterde witte sesamzaadjes - **1 tl** sanshopeper
Verkruimel de nori en meng met de sesamzaadjes en sanshopeper. Doe de rijst in een kom en verdeel de overige ingrediënten in secties. Giet de saus eroverheen en besprenkel met de furikake.