

Vegan gunkansushi met kikkererwten

totale tijd **60 min.** 35 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd 5 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

1.820 kJ / 435 kcal

Vetten: **4,5 g** Eiwitten: **13 g**

Koolhydraten: **85 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

150 g	rijst
210 ml	water
3 el	<u>Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml)</u>
50 g	kikkererwten uit blik
3 el	<u>Kikkoman Teriyaki Marinade</u>
10 g	suikermâis
20 g	granaatappel
1 el	aonori (groen zeewier) gebruik fijngehakte peterselie als dit niet verkrijgbaar is
1	norivel
2 el	vegan mayonaise
0,5 tl	<u>Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Yuzusap</u>
	Wat ingelegde gember als bijgerecht, indien gewenst

VOORBEREIDING

Stap 1

150 g rijst - **210 ml** water - **3 el** Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml) **50 g** kikkererwten uit blik - **3 el** Kikkoman Teriyaki Marinade

Was de rijst 3-4 keer en giet af. Doe de rijst in een sauspan met het water en laat 20 minuten weken voor het koken. Kook de rijst en meng wanneer hij nog warm is met Kikkoman Smaakmaker voor Sushirijst om sushirijst te maken.

Was en giet de ingeblikte kikkererwten af. Marineer ze daarna 5 minuten in Kikkoman Teriyaki Marinade. Rooster ze 15 minuten in de oven op 170 °C.

Stap 2

10 g ingeblikte mâis - **20 g** granaatappel - **1 tl** aonori (groen zeewier) of peterselie
Was de mâis en giet af. Meng de geroosterde kikkererwten, granaatappel, mâis en aonori (of peterselie) in een kom met een lepel.

Stap 3

2 tl vegan mayonaise - **0,5 tl** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Yuzusap - **1** norivel

Meng voor de dressing de vegan mayonaise en Kikkoman Ponzu Yuzu met elkaar.

Snijdt het norivel in strips van 3 cm breed - de grootte van een 'gunkan' (bootje). Plaats een balletje sushirijst van 2,5 cm aan het uiteinde van het norivel en rol het in een gunkanvorm. Top af met de ingrediënten van stap 2 en besprenkel met

de dressing.

Dit smaakt heerlijk geserveerd met ingelegde gember.