KIKKOMAN

Vegan tempurasushi

totale tijd **55 min.** **30 min.** voorbereidingstijd **25 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.251 kJ / 776 kcal

Vetten: **35 g** Eiwitten: **14,5 g**
Koolhydraten: **99 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

150 g	rijst
210 ml	water
3 el	Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml)
1	wortel
140 g	koningsoesterzwam (of gewone oesterzwam)
20 g	aardappelzetmeel
2 el	Kikkoman Geroosterde Sesamolie
0,25	avocado
1	norivel
3,5 el	vegan mayonaise
500 ml	zonnebloemolie
40 g	bloem
Overig:	
3 el	water
20 g	Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl
Voor de dip:	
1 tl	Kikkoman zoete Sojasaus
Of:	
0,5 tl	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
0,5 tl	Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden

VOORBEREIDING

Stap 1

150 g rijst - **210 ml** water - **3 el** Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml) - **0,13** wortel

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.

Snijd de wortel in twee dikke reepjes van 10 cm lang en 5 mm dik. Kook deze circa 5 minuten om zacht te laten worden.

Stap 2

140 g koningsoesterzwam (of gewone oesterzwam) - **20 g** aardappelzetmeel - **2 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **0,25** avocado

Snijd de koningsoesterzwam in stukjes van 1 cm en bedek ze met aardappelzetmeel. Voeg de Kikkoman Sesamolie toe aan een pan en bak ze op middelhoog vuur. Keer af en toe om tot ze knapperig zijn. Snijd de avocado in iets dikkere stukjes.

Stap 3

1 norivel - **1 el** vegan mayonaise

Verspreid de sushirijst over het norivel zodat het 70% bedekt (laat circa 5 cm over aan de bovenzijde). Leg de gebakken oesterzwam, gekookte wortel en avocado in het midden op de rijst. Besprenkel met vegan mayonaise. Rol de sushi op.

Stap 4

Of

500 ml zonnebloemolie - **40 g** bloem - **2,5 el** vegan mayonnaise - **3 el** water - **20 g** Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl **1 tl** Kikkoman zoete Sojasaus **0,5 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus **0,5 tl** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden

Meng in een kom 30 g bloem, 1 ½ el vegan mayonaise en 3 el water tot een glad beslag.

Bedek de sushirolletjes met 10 g bloem, dip ze in het beslag en daarna in Kikkoman Panko. Frituur ze dan in zonnebloemolie op 170 °C.

Meng voor de dip 1 el vegan mayonaise en Kikkoman Saus voor Rijst of een combinatie van Kikkoman Sojasaus en Kikkoman Mirin Fu Zoete Kookwijn. Snijd de sushi in 8 stukjes en leg ze op een bord. Geniet van de tempurasushi met de dip.