

Boulettes de riz grillées Yaki Onigiri

durée totale **15 min.** 5 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
796 kJ / 119 kcal

Matières grasses: **4,8 g** Protéines: **4,9 g**
Glucides: **31,1 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

400 g riz cuit
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs sésame grillé
0,5 càs huile végétale
Quelques gouttes d'huile de sésame

Pour la sauce :

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 jaune d'œuf
1 pincée sucre

PRÉPARATION

Étape 1

Mettre le riz, la sauce soja et le sésame dans un saladier et bien mélanger.

Étape 2

Envelopper le riz préalablement épicé dans du film alimentaire en formant 4 triangles.

Étape 3

Faire chauffer l'huile végétale et l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et faire revenir les triangles de riz à feu moyen des deux côtés.

Étape 4

Pour la sauce, mélanger la sauce soja, le jaune d'œuf et le sucre dans un bol. Badigeonner de sauce les triangles de riz cuits sur un côté et les faire dorer pour qu'ils soient bien croustillants. Retourner, badigeonner avec le reste de la sauce et faire dorer pour qu'ils soient bien croustillants.

Étape 5

Disposer les triangles de riz sur des assiettes et servir avec des légumes au vinaigre de son choix.