

Sushi à l'omelette (Sushi Tamago)

durée totale **20 min.** 5 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
401 kJ / 96 kcal

Matières grasses: **5,7 g** Protéines: **5,4 g**
Glucides: **5,7 g**

INGRÉDIENTS

5 portions

3 œufs
15 g de sucre
1 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
30 g d'eau

Ou avec de la sauce Kikkoman pour riz

3 œufs
1 càc Sauce soja sucrée Kikkoman
5 g de sucre
20 g d'eau
Un peu d'huile pour la poêle
25 g de riz à sushi cuit*

Pour servir:

Roquette
Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Fouetter les œufs avec le sucre, la sauce soja Kikkoman et l'eau.

Étape 2

Verser un tiers du mélange dans une poêle légèrement huilée et faire frire délicatement jusqu'à ce qu'un côté soit ferme.

Étape 3

Replier les côtés droit et gauche au milieu, puis rabattre le côté supérieur à moitié et rabattre encore une fois pour former un rouleau.

Étape 4

Pousser le rouleau jusqu'au bord de la poêle et verser le deuxième tiers du mélange d'œufs dans la poêle.

Étape 5

Faire frire d'un côté comme précédemment jusqu'à ce qu'il soit ferme, puis placer le rouleau précédemment formé sur le dessus de l'omelette et la replier autour du rouleau pour ajouter une couche supplémentaire.

Étape 6

Répéter l'opération avec le troisième tiers de mélange d'œufs.

Étape 7

Placer le rouleau terminé sur du papier absorbant et le façonner à l'aide du tapis à sushi ; le laisser refroidir et le dérouler du tapis.

Étape 8

Couper finement les extrémités du rouleau et découper le rouleau restant en 5 morceaux.

Étape 9

Découper une petite poche sur le dessus de chaque morceau (1/2 cm de profondeur) et remplir chaque poche de 5 g de riz à sushi.

Étape 10

Disposer les tamagos sur un plateau avec la roquette et servir avec la sauce soja Kikkoman.