

Sushi au chou vegan

durée totale **60 min.** 35 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.552 kJ / 609 kcal

Matières grasses: **25 g** Protéines: **12,5 g**
Glucides: **79 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de riz
210 ml	d'eau
3 càc	<u>Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)</u>
1	betterave
35 g	de maïs doux en boîte
1 càc	de sel
2	grandes feuilles de chou pointues
25 g	de concombre
1	avocat
5 g	de basilic
1 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
1 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de riz - **210 ml** de riz - **3 càs**

Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml) - **1** betterave - **35 g** de maïs doux en boîte - **1 càc** de sel

Rincer le riz 3 à 4 fois et égoutter à la passoire. Placer le riz dans une casserole et 210 ml d'eau et faire tremper pendant 20 minutes avant de faire cuire. Cuire le riz, puis mélanger à l'assaisonnement Kikkoman pour riz à sushi.

Faire bouillir la betterave en entier pendant 20 minutes, puis la peler et la couper en très petits morceaux.

Ajouter le sel à l'eau et faire bouillir le maïs doux pendant 2 minutes. Égoutter et couper en petits morceaux.

Étape 2

2 grandes feuilles de chou pointues - **25 g** de concombre

Éplucher soigneusement les feuilles de chou. Les laver, puis les couvrir d'un film alimentaire et les passer au micro-ondes à 650 W pendant 2 minutes (assurez-vous que votre film alimentaire passe au micro-ondes). Couper le concombre en très petits morceaux.

Étape 3

Mélanger la betterave, le maïs doux et le concombre avec le riz vinaigré. Essuyer l'excès

d'humidité des feuilles de chou. Former des boules avec le riz à sushi mélangé. Les placer au centre de chaque feuille de chou et les plier en rouleaux. Couper les sushis roulés en deux et les servir dans une assiette.

Étape 4

Pour la sauce condiment :

1 avocat - **5 g** de basilic - **1 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Passer l'avocat pelé, le basilic, la sauce soja citronnée Kikkoman et la sauce soja Kikkoman au mixeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Servir les sushis avec la sauce.