

Sushi Chirashi au riz et saumon

durée totale **80 min. 50 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):

1.393 kJ / 333 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

0,25

300 g de riz 90 ml Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)

de filet de saumon sans **100** g peau (qualité sashimi) 75 ml

Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

75 ml Assaisonnement de cuisine sucré de style

Mirin Kikkoman d'avocat

champignons shiitake

0,25 de carotte

Sel

2 càc de sucre

1 càc de graines de sésame

blanc

10 pois mangetout de crevettes prêtes à 80 g

cuire œufs 3

1 càs d'huile de tournesol d'oeufs de saumon 60 g

(ikura)

Matières grasses: 12,9 g Protéines: 18,2 g

Glucides: 49,5 g

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de riz - 90 ml Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml) - **100 g** de filet de saumon sans peau (qualité sashimi) - 2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - 2 cas Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **0,25** d'avocat

Laver le riz 3 à 4 fois, l'égoutter, le faire tremper dans 420 ml d'eau pendant environ 20 minutes et le faire cuire. Assaisonner avec l'assaisonnement pour riz à sushi Kikkoman.

Couper le saumon en petits morceaux et le faire mariner pendant 15 minutes dans la sauce soja Kikkoman et l'assaisonnement doux au mirin Kikkoman. Couper l'avocat en dés.

Étape 2

4 champignons shiitake - 0,25 de carotte - 2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - 2 càs Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - Sel - 1 càc de sucre - 1 càc de graines de sésame blanc

Couper les champignons shiitake en fines tranches. Couper la carotte en quartiers, la blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant environ 3 minutes, puis la rafraîchir à l'eau froide et l'égoutter dans une passoire. Mettre la carotte et les champignons dans une casserole avec la sauce soja Kikkoman, l'assaisonnement doux au mirin Kikkoman, 150 ml d'eau et le sucre. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Egoutter dans une passoire et éponger avec du papier absorbant. Ajouter les graines de sésame blanc à la sauce soja Kikkoman, 150 ml d'eau et le sucre.

Étape 3

3 œufs - **1 càs** <u>Assaisonnement de cuisine sucré</u> <u>de style Mirin Kikkoman</u> - **1 càc** de sucre Mélanger au fouet les œufs, l'assaisonnement sucré Kikkoman Mirin-Style et le sucre.

Étape 4

1 càs d'huile de tournesol

Préparer quatre omelettes fines à partir du mélange, laisser refroidir, puis couper en fines lamelles.

Étape 5

10 mangetout - Sel - **80 g** de crevettes prêtes à cuire - **1 càs** <u>Sauce soja fermentation naturelle</u> Kikkoman

Blanchir les mangetouts dans de l'eau bouillante salée pendant 30 à 60 secondes, puis les rincer brièvement à l'eau froide et les égoutter sur du papier absorbant. Blanchir les crevettes dans un mélange d'eau bouillante salée et de sauce soja Kikkoman, puis les rafraîchir à l'eau froide.

Étape 6

60 g d'œufs de saumon (ikura)

Une fois que les ingrédients et le riz à sushi sont prêts, répartir le riz uniformément dans quatre assiettes et recouvrir soigneusement toute la surface avec les lamelles d'œufs. Recouvrir des légumes, des crevettes et de l'ikura, en les disposant bien, puis servir.