

Sushi gunkan de pois chiches vegan

durée totale **60 min.** 35 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson 5 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.820 kJ / 435 kcal

Matières grasses: **4,5 g** Protéines: **13 g**
Glucides: **85 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de riz
210 ml	d'eau
3 càs	<u>Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)</u>
50 g	de pois chiches en boîte
3 càs	<u>Teriyaki Marinade Kikkoman</u>
10 g	de maïs doux en boîte
20 g	de grenade
1 càs	d'aonori (algue verte) - à défaut, utiliser du persil haché
1	feuille de nori
2 càs	de mayonnaise végétalienne
0,5 càc	<u>Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu</u>
	Un peu de gingembre mariné en guise d'accompagnement, si vous le souhaitez.

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de riz - **210 ml** d'eau - **3 càs**

Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman

(125ml) **50 g** de pois chiches en boîte - **3 càs**

Teriyaki Marinade Kikkoman

Laver le riz 3 à 4 fois, l'égoutter dans une passoire, le mettre dans une casserole avec de l'eau et le laisser tremper pendant 20 minutes avant de le faire cuire. Faire cuire le riz et le mélanger à l'assaisonnement pour riz à sushi Kikkoman pour obtenir du riz à sushi.

Laver et égoutter les pois chiches en boîte, puis les faire mariner dans la marinade Teriyaki Kikkoman pendant 5 minutes. Rôtir au four à 170 pendant 15 minutes.

Étape 2

10 g de maïs doux en boîte - **20 g** de grenade - **1**

càc d'aonori (algue verte) ou de persil

Laver et égoutter le maïs doux. Mélanger les pois chiches grillés, la grenade, le maïs doux et l'aonori (ou le persil) dans un bol à l'aide d'une cuillère.

Étape 3

2 càc de mayonnaise végétalienne - **0,5 càc**

Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et

vinaigre, avec du jus de yuzu - **1** feuille de nori

Mélanger la mayonnaise végétalienne et le Kikkoman Ponzu Yuzu pour obtenir une vinaigrette.

Couper la feuille de nori en bandes de 3 cm de large, de la taille d'un « bateau gunkan ». Placer

une boule de riz à sushi de 2,5 cm sur le bord de la feuille de nori et la rouler pour lui donner la forme d'un gunkan. Recouvrir des ingrédients de l'étape 2 et arroser de vinaigrette.

Ce plat est délicieux servi avec du gingembre mariné.