KIKKOMAN

Vegan onigirazu

durée totale **60 min.** **25 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson **10 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.619 kJ / 625 kcal

Matières grasses: **26 g** Protéines: **16 g**
Glucides: **81 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de riz
210 ml	d'eau
3 càs	Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)
1 bouquet	d'épinards
3 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2,5 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
2 càc	de graines de sésame blanc
0,5	carotte
1	chou chinois
2 càc	de sel
2 càc	de pâte de gochujang
1 càc	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
2 tranches	de fromage végétalien (par exemple, du fromage vegan à base de coco)
2	feuilles de nori
2 càc	de moutarde
2 càc	de yaourt au lait de soja

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de riz - **210 ml** d'eau - **3 càs** Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml) - **1 bouquet** bouquet d'épinards - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càc** de graines de sésame blanc
Rincer le riz 3 à 4 fois et égoutter à la passoire. Placer le riz dans une casserole remplie 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.

Placer les épinards dans une casserole d'eau bouillante, racines en premier. Faire blanchir pendant environ 10 secondes. Refroidir à l'eau froide, essorer soigneusement et couper en quatre. Incorporer ensuite la sauce soja Kikkoman, l'huile de sésame Kikkoman et les graines de sésame blanc.

Étape 2

0,5 carotte - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman **1 càc** de graines de sésame blanc - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Couper les carottes en fines lamelles. Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une poêle et y faire revenir les carottes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter la sauce soja Kikkoman et les graines de sésame blanc.

Étape 3

1 chou chinois - **2 càc** de sel - **2 càc** de pâte de gochujang - **0,5 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman **1 càc** Assaisonnement de cuisine sucré

de style Mirin Kikkoman
Couper le chou chinois en morceaux, le placer dans un bol et le frotter avec du sel. Au bout de 10 minutes, rincer abondamment à l'eau et bien essorer. Mélanger avec la pâte de gochujang, l'huile de sésame Kikkoman et l'assaisonnement doux au mirin Kikkoman.

Étape 4

2 tranches de fromage végétalien - **2** feuilles de nori
Placer la feuille de nori sur le plan de travail et la couper en deux. Placer ensuite une feuille de film alimentaire sous la feuille de nori. Déposer ¼ (environ 60 g) du riz à sushi sur les parties supérieure et inférieure de la moitié droite, de manière à former un carré. Sur les parties supérieure et inférieure de la moitié droite, de manière à former un carré. Placer le fromage sur la partie supérieure gauche et ajouter la moitié des ingrédients de l'étape 2 par-dessus. Déposer la moitié du mélange d'épinards de l'étape 1 sur le riz à sushi en haut à droite. Sur le riz à sushi dans la partie supérieure droite. Déposer la moitié du mélange de l'étape 3 sur le riz à sushi dans la partie inférieure droite. Plier la feuille de nori 3 fois, en commençant par le bas à gauche, puis l'envelopper proprement dans le film alimentaire. Répéter l'opération pour le deuxième Onigirazu.

Étape 5

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càc** de moutarde - **2 càc** de yaourt de soja
Une fois enveloppé, couper l'onigirazu en deux à l'intérieur du film alimentaire.

Mélanger les ingrédients de la sauce et servir.