KIKKOMAN

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

Matières grasses: **12,9 g** Protéines: **18,2 g**
Glucides: **49,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de riz
90 ml	Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)
100 g	de filet de saumon sans peau (qualité sashimi)
75 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
75 ml	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
0,25	d'avocat
4	champignons shiitake
0,25	de carotte
	Sel
2 càc	de sucre
1 càc	de graines de sésame blanc
10	pois mangetout
80 g	de crevettes prêtes à cuire
3	œufs
1 càs	d'huile de tournesol
60 g	d'oeufs de saumon (ikura)

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 càs** 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** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **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** Sauce soja fermentation naturelle 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.