VEGAANINEN PERJANTAI FAKEAWAY RAINBOW SUSHI

4 ANNOSTA | 40 MIN | VÄLI-

AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kök Filet pieces

250 g sushiriisiä

4 arkkia noria (merilevää).

3 rkl japanilaista riisiviinietikkaa

1 porkkana

1 iso punainen paprika

1 kurkku

1 mango

150 g pinaattia

1 tölkki marinoitua makea-hapan inkivääriä

Mustat tai valkoiset seesaminsiemeniä

1 tl suolaa

14 ml soijakastiketta

1 rkl vettä

2 tl riisiviinietikkaa

1 tl sinappia tai misoa (fermentoitu paputahna)

1 tl sokeria

1 kasvisliemikuutio

Haluatko piristää perjantai-iltaasi? Luo vegaaninen fakeaway värikäs sushi Hälsans kök Filet pieces. Jaa nämä ihanat kappaleet perheellesi ja ystävillesi, voit kiittää meitä myöhemmin!

VALMISTUS

1. Marinoi fileet kasvisliemessä

Keitä liemi, joka vastaa yhtä liemikuutiota. Laita fileepalat kulhoon ja kaada liemi päälle. Siirrä sivuun ja anna Filet pieces istua ja liota liemessä, kun valmistat loput vaiheet

2. Keitä sushiriisi ja sekoita etikkaan

Keitä sushiriisi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta etikkaseos kuuman, vastakeitetyn riisin päälle ja sekoita keskenään. Anna riisin jäähtyä kädenlämpöiseksi.

3. Valmista kasvistäyte

Kiehauta pannu runsaalla vedellä. Valuta pinaatti hyvin lyhyesti, huuhtele kylmän veden alla, valuta ja kuivaa. Kuori ja leikkaa porkkana ohuiksi nauhoiksi ja vaahdota 30 sekuntia. Valuta ja huuhtele kylmän veden alla. Leikkaa kurkku, paprika ja mango samankokoisiksi suikaleiksi.

4. Sekoita kastike

Sekoita soija, miso, riisietikka ja sokeri kastikkeeksi

5. Levitä sushiriisi tasaisesti maton päälle

Aseta merileväarkki bambumatolle kiiltävä puoli alaspäin. Levitä kerros keitettyä riisiä tasaisesti sen päälle jättäen noin 2 tuumaa merilevää peittämättä.

6. Lisää pinaatti– ja Filet pieces

Levitä pinaatinlehtinauha vasemmalta oikealle hieman riisin keskikohdan yläpuolelle. Aseta Filet pieces

7. Kääri sushi tiukasti rullalle

Levitä vihannekset tasaisesti Filet pieces. Rullaa riisi täytteen päälle sushimattoa käyttäen ja sulje rulla 2 cm norin reunalla.

8. Sulje rullasi, koristele ja nauti!

Leikkaa sushirulla kuumaan veteen kastetulla terävällä veitsellä noin 1 1/2 cm:n viipaleiksi. Tarjoile sushit suurella lautasella, johon on ripotteltu seesaminsiemeniä, marinoitua inkivääriä ja soijakastiketta. Nauti kotitekoisesta fakeaway-luomuksestasi!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTEJÄ HALSANSKOK.FI