

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 etikaseos kuumana, vastakeitetyyn riisiin päälle ja sekoita keskenään. Anna riisin jäähtyä kädenlämpöiseksi.

3. Valmista kasvistäyte

Kiehauta pannu runsaalla vedellä. Valuta pinaatti hyvin lyhyesti, huuhtelee kylmän veden alla, valuta ja kuivaa. Kuori ja leikkaa porkkana ohuiksi nauhoiksi ja vaahdota 30 sekuntia. Valuta ja huuhtelee 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 merileväärkki 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 ripoteltu seesaminsiemeniä, marinoitua inkivääriä ja soijakastiketta. Nauti kotitekoisesta fakeaway-luomuksestasi!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI