KIKKOMAN

Sushi maki vegetariano: tres formas

Tiempo total **50 Mins.** **45 Mins.** Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
460 kJ / 110 Kcal

Grasas: **2,2 g** Proteínas: **3,2 g**
Carbohidratos: **17,7 g**

INGREDIENTES

18 porciones

Sushi maki vegetariano con judías verdes y zanahorias

4	judías verdes
	Sal
30 g	de zanahoria
0,5	hoja de nori
70 g	de arroz para sushi cocido
0,5 cucharadita	de pasta de wasabi
2 cucharaditas	de almendras picadas
2 cucharaditas	Kikkoman Salsa de Sésamo

2) Vegetarian Maki Sushi with celery

1	de apio
	Sal
0,5	hoja de nori
70 g	de arroz para sushi cocido
0,5 cucharadita	de pasta de wasabi

Para marinar el apio:

3 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
5 g	jengibre rallado
3 g	de azúcar

Sushi maki vegetariano con manzana y remolacha

80 g	de remolacha (envasada al vacío / precocinada)
30 g	de manzana

PREPARACIÓN

Pasos 1

Sushi maki vegetariano con judías verdes y zanahorias

1. Cocer las judías en agua hirviendo con sal durante unos 2 minutos y enfriar.
2. Pelar la zanahoria y cortar en tiras finas.
3. Colocar ½ hoja de nori en la esterilla para sushi.
4. Extender el arroz de sushi con los dedos mojados.
5. Extender la pasta de wasabi con el dedo a lo largo del centro del arroz para sushi (también se puede omitir la pasta de wasabi).
6. Colocar las judías y las tiras de zanahoria a lo largo del centro del arroz para sushi.
7. Extender las almendras picadas sobre el arroz y rociar con Kikkoman Salsa de Sésamo**.
8. Enrollar con ayuda de la esterilla para sushi y cortar en 6 porciones iguales.
9. Acompañar con jengibre encurtido y pasta de wasabi.

Pasos 2

Sushi maki vegetariano con apio

1. Cortar el apio en tiras (unos 10 cm).
2. Poner las tiras de apio en un cuenco a remojo con 2 g de sal durante unos 10 minutos. Secar el apio con papel de cocina.
3. Para marinarlo, mezclar la Kikkomann

0,5	hoja de nori
70 g	de arroz para sushi cocido
0,5 cucharadita	de pasta de wasabi
3,5	hojas de menta

Para marinar la remolacha:

2 cucharaditas	de mantequilla de cacahuete
2 cucharaditas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharadita	de azúcar

Para servir:

jengibre encurtido
pasta de wasabi
Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Salsa de Soja, el jengibre y el azúcar en un cuenco, y dejar el apio marinando durante unos 30 minutos.
4. Secar ligeramente el apio con papel de cocina.
5. Colocar ½ hoja de nori en la esterilla para sushi.
6. Extender el arroz de sushi con los dedos mojados.
7. Extender la pasta de wasabi con el dedo a lo largo del centro del arroz para sushi (también se puede omitir la pasta de wasabi).
8. Colocar el apio marinado a lo largo del centro del arroz para sushi.
9. Enrollar con ayuda de la esterilla para sushi y cortar en 6 porciones iguales.
10. Acompañar con jengibre encurtido y pasta de wasabi.

Pasos 3

Sushi maki vegetariano con manzana y remolacha

1. Para marinarlo, mezclar la mantequilla de cacahuete, la Kikkomann Salsa de Soja y el azúcar.
2. Cortar la remolacha en tiras, mezclar con la marinada y dejar marinando durante unos 20 minutos.
3. Cortar la manzana en tiras.
4. Colocar ½ hoja de nori en la esterilla para sushi.
5. Extender el arroz de sushi con los dedos mojados.
6. Extender la pasta de wasabi con el dedo a lo largo del centro del arroz para sushi (también se puede omitir la pasta de wasabi).
7. Colocar 3 tiras de remolacha marinadas, tiras de manzana y hojas de menta a lo largo en el centro del arroz para sushi.
8. Enrollar con ayuda de la esterilla para sushi y cortar en 6 porciones iguales.
9. Acompañar con jengibre encurtido y pasta de wasabi.