

Vejetaryen Maki Sushi - Üç yöntem

toplam süre **50 dak.** 45 dak. hazırlık süresi 5 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
460 kJ / 110 kcal

Yağ: **2,2 gr** Protein: **3,2 gr**
Karbonhidrat: **17,7 gr**

MALZEMELER

18 porsiyon

1) Yeşil fasulye ve havuçlu vejetaryen Maki Sushi

- 4 adet yeşil fasulye
 - Tuz
 - 30 gr havuç
 - 0,5 Nori yosunu
 - 70 gr pişmiş suşi pirinci
 - 0,5 tatlı wasabi ezmesi
 - kaşığı
 - 2 tatlı kaşığı kıyılmış badem
 - 2 tatlı kaşığı [Kikkoman Susam Sosu](#)
- ### 2) Kerevizli vejetaryen Maki Sushi

- 1 kereviz
- Tuz
- 0,5 Nori yosunu
- 70 gr pişmiş suşi pirinci
- 0,5 tatlı wasabi ezmesi
- kaşığı
- Kerevizli marine için:**
- 3 yemek [Kikkoman Doğal Olarak](#)
- kaşığı [Fermente Soya Sosu](#)
- 5 gr rendelenmiş zencefil
- 3 gr şeker

3) Elma ve pancarlı vejetaryen Maki Sushi

- 80 gr pancar kökü (vakumlu / önceden pişirilmiş)
- 30 gr elma
- 0,5 Nori yosunu
- 70 gr pişmiş suşi pirinci
- 0,5 tatlı wasabi ezmesi
- kaşığı
- 3,5 adet nane yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1) Yeşil fasulye ve havuçlu vejetaryen Maki Sushi

1. Fasulyeleri kaynayan tuzlu suda yaklaşık 2 dakika haşlayıp soğumaya bırakın.
2. Havuçları soyun ve ince şeritler halinde kesin.
3. ½ Nori yosununu suşi matının üzerine yerleştirin.
4. Üzerine ıslatmış olduğunuz parmaklarınızla suşi pirincini yayın.
5. Wasabi ezmesini parmaklarınızla uzunlamasına dar bir şekilde suşi pirincinin ortasına yayın (Wasabi ezmesi isteğe bağlı).
6. Fasulyeleri ve havuç dilimlerini suşi pirincinin ortasına uzunlamasına yerleştirin.
7. Doğranmış bademleri pirincin üzerine yayın ve [Kikkoman Susamlı Salata Sosu](#)** üzerinde gezdirin.
8. Sushi matı yardımıyla rulo yapıp 6 eşit parçaya kesin.
9. Turşu zencefil ve wasabi ezmesi ile servis edin.

Adım 2

2) Kerevizli vejetaryen Maki Sushi

1. Kerevizleri şeritler halinde kesin (yaklaşık 10 cm).
2. Kereviz dilimlerine 2 g tuz serpip yaklaşık 10 dakika bir kapta bekletin. Kerevizleri

Pancar turşusu için:

2 tatlı kaşığı fıstık ezmesi

2 tatlı kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

1 tatlı kaşığı kaşığı şeker

Servis için:

Turşu zencefil

wasabi ezmesi

Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

mutfak kağıdıyla kurulayın.

3. Marine için Kikkoman Soya Sosu, zencefil ve şekeri bir kapta karıştırın ve kerevizleri yaklaşık 30 dakika suda bekletin.
4. Kerevizleri mutfak kağıdıyla hafifçe kurulayın.
5. ½ Nori yosununu suşi matının üzerine yerleştirin.
6. Üzerine ıslatmış olduğunuz parmaklarınızla suşi pirincini yayın.
7. Wasabi ezmesini parmaklarınızla uzunlamasına dar bir şekilde suşi pirincinin ortasına yayın (Wasabi ezmesi isteğe bağlı).
8. Marine edilmiş kerevizi suşi pirincinin ortasına uzunlamasına yerleştirin.
9. Sushi matı yardımıyla rulo yapıp 6 eşit parçaya kesin.
10. Turşu zencefil ve wasabi ezmesi ile servis edin.

Adım 3

3) Elma ve pancarlı vejetaryen Maki Sushi

1. Marine etmek için fıstık ezmesi, Kikkoman Soya Sosu ve şekeri karıştırın.
2. Pancar şeritler halinde kesin, marine ile karıştırın ve yaklaşık 20 dakika marine edin.
3. Elmayı şeritler halinde kesin.
4. ½ Nori yosununu suşi matının üzerine yerleştirin.
5. Üzerine ıslatmış olduğunuz parmaklarınızla suşi pirincini yayın.
6. Wasabi ezmesini parmaklarınızla uzunlamasına dar bir şekilde suşi pirincinin ortasına yayın (Wasabi ezmesi isteğe bağlı).
7. Suşi pirincinin ortasına 3 adet marine edilmiş pancar şeridi, elma şeritleri ve nane yapraklarını uzunlamasına yerleştirin.
8. Sushi matı yardımıyla rulo yapıp 6 eşit parçaya kesin.
9. Turşu zencefil ve wasabi ezmesi ile servis edin.

