

INGREDIENSER

1 Paket Hälsans Kök Filet Pieces

250 g sushiris

4 ark nori (tång).

3 msk japansk risvinäger

1 morot

1 stor röd paprika

1 gurka

1 mango

150 g spenat

1 burk inlagd sötsur ingefära

Svarta eller vita sesamfrön

1 tsk salt

14 ml Sojasås

1 msk vatten

2 tsk risvinäger

1 tsk senap eller miso (fermenterad
bönpaste)

1 tsk socker

1 Grönsaksbuljongtärning



4 PORTIONER



45 MIN



MELLANLIGGANDE

Vill du pigga upp din fredagskväll? Skapa din veganska fakeaway färgglada sushi med Hälsans kök och Filet pieces. Dela dessa härliga bitar med din familj och vänner, du kan tacka oss senare!

TILLAGNING

1. Marinera Filet pieces i grönsaksfond

Koka upp buljong motsvarande en buljongtärning. Lägg Filet pieces i en skål och höll buljongen över. Ställ åt sidan och låt Filet pieces stå och dra i fonden medan du förbereder resterande steg

2. Koka sushiriset och blanda med vinäger

Koka sushiriset enligt anvisningarna på förpackningen. Ringla vinägerblandningen över det varma, nykokta riset och blanda ihop. Låt riset svalna ner till ljummet.

3. Förbered grönsaksfyllningen

Koka upp en kastrull med mycket vatten. Blanchera spenaten mycket kort, skölj under kallt vatten, låt rinna av och torka. Skala och skär moroten i tunna strimlor och blanchera i 30 sek. Häll av och skölj under kallt vatten. Skär gurka, paprika och mangon i tunna lika stora strimlor.

4. Rör ihop såsen

Rör ihop soja, miso, risvinäger och socker till en sås

5. Fördela sushiriset jämnt över mattan

Lägg ett ark tång på en bambumatta med den blanka sidan nedåt. Fördela ett lager kokt ris jämnt över det, lämna cirka 2 tum av tången otäckt.

6. Lägg i Spenat och Filet Pieces

Bred ut en remsa bladspenat från vänster till höger något ovanför mitten av riset. Lägg in Filet pieces på en rad

7. Rulla ihop sushin tätt

Lägg ut grönsakerna jämt över Filet pieces. Rulla riset över fyllningen med hjälp av sushimattan och förslut rullen med 2 cm-kanten av nori.

8. Förslut din rulle, garnera och njut!

Skär sushirullen med en vass kniv doppad i varmt vatten i cirka 1 1/2 cm skivor. Servera sushin på ett stort fat beströsat med sesamfrön, inlagd ingefära och sojasåsen. Njut av din hemgjorda fakeaway-skapelse!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE