

## 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 tsb salt

14 ml Sojasås

1 msk vatten

2 tsb risvinäger

1 tsb senap eller miso (fermenterad  
bönpaste)

1 tsb socker

1 Grönsaksbuljongtärning

SERVING  4 PORTIONER

VARAKTIGHET  45 MIN

SVÅRIGHETSGRAD   
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**