



Pratos Principais Vegetarianos

Sushi VUNA

45 min.

Médio

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 frasco de GARDEN GOURMET VUNA
- 250 g de arroz para sushi
- 4 folhas de algas nori
- 3 c. de sopa de vinagre de arroz japonês
- 1 cenoura
- 1 pimento vermelho grande
- 1 pepino
- 1 manga
- 150 g de espinafres
- 1 frasco de gengibre em conserva
- sementes de sésamo pretas e brancas
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de sopa de molho de soja
- 1 c. de sopa de água
- 1 c. de chá de vinagre
- 1 c. de chá de mostarda ou miso
- 1 c. de chá de açúcar

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 476,0 kcal | 24%* |
| Proteínas | 18,6 g | 37%* |
| Lípidos | 10,7 g | 15%* |
| Hidratos de Carbono | 75,4 g | 29%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Cozer o arroz para sushi e misturar com o vinagre.
Cozer o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Regar o arroz cozido com o vinagre. Deixar o arroz arrefecer até ficar morno.

- 2** Preparar o recheio de VUNA.
Levar uma panela com bastante água ao lume. Escaldar o espinafre muito rapidamente, lavar em água fria, escorrer e secar. Descascar e cortar a cenoura em tiras finas e escaldar por 30 segundos. Escorrer e lavar em água fria. Cortar o pepino, o pimentão e a manga em tiras finas e iguais.
- 3** Colocar o arroz.
Colocar uma folha de alga no prato. Espalhar uma camada de arroz cozido uniformemente, deixando cerca de 2 centímetros da alga descoberta.
- 4** Colocar VUNA na camada de espinafres.
Espalhar as folhas de espinafre da esquerda para a direita ligeiramente acima do centro do arroz. Dispor VUNA e cobrir com folhas de espinafre.
- 5** Enrolar o sushi e fazer o molho.
Dividir as tiras de cenouras, manga e pimentão. Enrolar o arroz sobre o recheio.
- 6** Selar o rolo e decorar.
Cortar o rolo de sushi com uma faca afiada mergulhada em água quente em fatias de aproximadamente 1,5 cm. Servir o sushi numa travessa grande polvilhada com sementes de sésamo, gengibre em conserva e molho de soja.