

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.