

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filét Pieces

250 g sushi ris

4 plader nori (tang).

3 spsk japansk riseddike

1 gulerod

1 stor rød peberfrugt

1 agurk

1 mango

150 g spinat

1 dåse syltet sød og sur ingefær

Sorte eller hvide sesamfrø

1 tsk salt

14 ml sojasovs

1 spsk vand

2 tsk riseddike

1 tsk sennep eller miso (gæret
bønnepasta)

1 tsk sukker

1 grøntsagsbouillonterning



Vil du gerne give liv til din fredag aften? Vi forslår veganske farverige sushi-stykker med Hälsans köks Filet pieces. Del disse dejlige stykker med din familie og venner, så du kan takke os senere!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Mariner Filet pieces i grøntsagsfond

Kog 500 ml vand og opløs en bouillonterning. Læg Filet pieces i en skål og hæld bouillon over. Læg til side og lad filetstykkerne sidde og trække i fonden, mens du forbereder de resterende trin

2. Kog sushirisene og bland med eddike

Kog sushirisene efter anvisningen på pakken. Dryp eddikeblandingen over de varme, nykogte ris og bland sammen. Lad risene køle af til lunken.

3. Forbered grøntsagsfyldet

Varm en pande op med rigeligt vand. Blancher spinaten meget kort, skyl under koldt vand, afdryp og tør. Skræl og skær guleroden i tynde strimler og blancher i 30 sekunder. Dræn og skyl under koldt vand. Skær agurk, peber og mango i tynde strimler af samme størrelse.

4. Rør saucen

Rør soja, miso, riseddike og sukker sammen til en sauce

5. Fordel sushirisene jævnt over måtten

Læg et stykke tang på en bambusmåtte med den blanke side nedad. Fordel et lag kogte ris jævnt over det, efterlad omkring 4 cm af tangen afdækket.

6. Tilsæt spinat og Filet pieces

Fordel en stribe bladspinat fra venstre mod højre lidt over midten af risene. Placer Filet pieces i en række

7. Rul sushien stramt sammen

Fordel grøntsagerne jævnt over filetstykkerne. Rul risene over fyldet ved hjælp af sushimåtten og forsegl rullen med 2 cm kant af nori.

8. Forsegl din rulle, pynt og nyd!

Skær sushirullen med en skarp kniv dyppet i varmt vand i cirka 1 1/2 cm skiver. Anret sushien på et stort fad drysset med sesamfrø, syltet ingefær og sojasovsen. Nyd din hjemmelavede fakeaway-kreation!

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK