

INGREDIENSER



4 PORSJONER



52 MIN



MELLOM

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

250 g sushi ris

4 ark nori (tang).

3 ss japansk riseddik

1 gulrot

1 stor rød paprika

1 agurk

1 mango

150 g spinat

1 boks syltet sursøt ingefær

Svarte eller hvite sesamfrø

1 ts salt

14 ml soyasaus

1 ss vann

2 ts riseddik

1 ts sennep eller miso (gjæret
bønnepasta)

1 teskje sukker

1 grønnsaksbuljongterning

Vil du live opp fredagskvelden? Lag din veganske fakeaway fargerike sushi med Hälsans kök og Filet pieces. Del disse vakre stykkene med familie og venner, du kan takke oss senere!

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner Filet pieces i grønnsakskraft

Kok opp buljong tilsvarende én buljongterning. Legg filetbitene i en bolle og hell buljongen over. Sett til side og la filetbitene sitte og trekke i kraften mens du forbereder de resterende trinnene

2. Kok sushirisen og bland med eddik

Kok sushirisen etter anvisning på pakken. Drypp eddikblandingen over den varme, nykokte risen og bland sammen. La risen avkjøles til lunken.

3. Forbered grønnsaksfyllet

Kok opp en panne med mye vann. Blancher spinaten veldig kort, skyll under kaldt vann, avløp og tørk. Skrell og skjær gulroten i tynne strimler og blancher i 30 sekunder. Tøm og skyll under kaldt vann. Skjær agurk, pepper og mango i tynne strimler av samme størrelse.

4. Rør sausen

Rør sammen soya, miso, riseddik og sukker til en saus

5. Fordel sushirisen jevnt over matten

Legg et ark med tang på en bambusmatte med den blanke siden ned. Fordel et lag med kokt ris jevnt over det, og la ca 2 tommer av tangen være avdekket.

6. Tilsett spinat og Filet pieces

Fordel en stripe bladspinat fra venstre til høyre litt over midten av risen. Plasser filetbitene på rad

7. Rull sushien godt sammen

Fordel grønnsakene jevnt over filetbitene. Rull risen over fyllet ved hjelp av sushimatten og forsegl rullen med 2 cm kant av nori.

8. Forsegl rullen, pynt og nyt!

Skjær sushirullen med en skarp kniv dyppet i varmt vann i ca 1 1/2 cm skiver. Server sushien på et stort fat drysset med sesamfrø, syltet ingefær og soyasausen. Nyt din hjemmelagde fakeaway-kreasjon!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO