KIKKOMAN

Домбури с жареными овощами, фруктами и фурикакэ

Общее время **75 мин** **15 мин** Время подготовки **30 мин** Время приготовления **30 мин** Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
2 344 кДж / 560 ккал

Жиры: **6,5 г** Белки: **15,1 г**
Углеводы: **108,9 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

120 г	риса для суши
Топпинг:	
200 г	брюссельской капусты
40 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
30 г	мёда
1	абрикос
1	яблоко
1	варёная свекла
Соус:	
60 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
60 мл	сладкой мирин приправы Kikkoman
20 мл	сока лайма или юдзу
1 ч. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
1 ч. л.	сырого имбиря
1	зубчик чеснока
1 ч. л.	апельсиновой цедры
Фурикакэ:	
1 ч. л.	семян чёрного кунжута
1 ч. л.	поджаренных семян белого кунжута
1	лист водорослей нори
1 ч. л.	перца Сансё (Саншо)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

120 г риса для суши - **200 г** брюссельской капусты - **40 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **30 г** мёда
Разрежьте брюссельскую капусту пополам, смешайте с соевым соусом Kikkoman и мёдом. Дайте постоять 30 минут, затем запекайте в предварительно разогретой духовке при 200°C в течение 20 минут.

Шаг 2

1 абрикос - **1** яблоко - **1** варёная свекла
Нарежьте абрикос, яблоко и очищенную свеклу на небольшие кусочки.

Шаг 3

1 зубчик чеснока - **1 ч. л.** сырого имбиря - **60 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **60 мл** сладкой мирин приправы Kikkoman - **20 мл** сока лайма или юдзу - **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ч. л.** апельсиновой цедры
Порубите имбирь и чеснок, добавьте остальные ингредиенты в соус и тщательно перемешайте.

Шаг 4

1 лист водорослей нори - **1 ч. л.** семян черного кунжута - **1 ч. л.** обжаренных семян белого кунжута - **1 ч. л.** перца Сансё (Саншо)
Покрошите нори и смешайте с семенами кунжута и перцем Сансё.
Положите рис в миску, разложите остальные ингредиенты, полейте все соусом и посыпьте фурикакэ.