

Czy wegetarianie i weganie mogą jeść sushi? Jak najbardziej tak! Sushi bez ryb, owoców morza i produktów odzwierzęcych jest równie smaczne, co jego tradycyjne wersje. Sekret tkwi w odpowiednio dobranych składnikach i ich połączeniach. Zobaczcie więc, co pysznego mamy do zaoferowania osobom, którym bliski jest nurt vege.

W KOKU Sushi posiadamy oddzielną część karty, zarówno dla VEGE, jak i VEGAN. Są one wyraźnie oznaczone odpowiednią etykietą. Wśród potraw znajdziecie: zupę miso, chrupiące bułeczki baozi z warzywami, baozi na parze, smażone pierożki gyoza, spring rolls, sushi bowl czy kimchi. Ale nie zabrakło także samego sushi! Podstawa tego dania, czyli zaprawiony ryż oraz nori, są w 100% wege, więc można je spożywać bez obaw. A jakich składników używamy zamiast ryb i owoców morza? Tutaj repertuar możliwości jest naprawdę szeroki. Od warzyw, przez tofu, na kiszonych kończąc.

Wegetariańskie sushi

Wegetarianie, oprócz warzyw, mogą jeść także tamago. To pyszny jajeczny omlet z dodatkiem bulionu dash, mirinu lub sake, sosu sojowego i cukru. Tamago może być uzupełnieniem nigiri, maki, futomaki czy uramaki.

Innym popularnym wegetariańskim dodatkiem jest tofu. Ten uniwersalny sojowy “twarożek” występuje w wersji tradycyjnej, wędzonej lub marynowanej. Świetnie łączy się ze wspomnianym już omletem, serkiem, tykwą i innymi warzywami używanymi w sushi.

Na oddzielną uwagę zasługują propozycje na słodko. Tutaj wykorzystujemy sezam, białą czekoladę, bakalie, orzechy, owoce, masło orzechowe czy ser mascarpone. Słodkie sushi jest zaskakujące w smaku i naprawdę warto go spróbować. Może być nie tylko oryginalnym deserem, ale z powodzeniem zastąpić nam danie główne.

Wegańskie sushi

Do przygotowywania wegańskiego sushi wykorzystujemy awokado, ogórki, grzyby shiitake, tykwę, sałatę, ale też mango i chili. Zastosowanie znajdzie tu także marynowane tofu, wegański majonez, wegański serek, różne pestki czy sezam. Weganom proponujemy również aromatyczne, wyraziste w smaku kimchi. To koreańska sałatka z kiszonych warzyw (przede wszystkim kapusty pekińskiej), uznawana za jedno z najzdrowszych dań świata. Słynie ze swoich właściwości probiotycznych, ale też smaku, do którego chce się wracać.

W KOKU Sushi weganie mogą też liczyć na własną wersję lunchu. Składa się on z kimchi, hosomaki z rzodkwią oraz uramaki z marynowanym tofu. To pożywne połączenie, które jest prawdziwą bombą witamin i składników odżywczych. Po takim posiłku z pewnością będziecie najedzeni, ale nadal pełni energii do działania.

Sos sojowy, wasabi i imbir w diecie vege

A co z tradycyjnymi dodatkami do sushi, jak sos sojowy, wasabi i gari? Zarówno wegetarianie, jak i weganie mogą z nich korzystać. Naturalnie warzony sos sojowy produkowany jest z soi, pszenicy, wody i soli. Wasabi to natomiast mieszanka chrzanu, gorczycy i chrzanu japońskiego. A gari to nic innego jak imbir marynowany w słodko-octowej zalewie. W żadnym z tych produktów nie znajdziemy więc składników pochodzenia odzwierzęcego.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW](#)! Jesteśmy w całej Polsce.