

## Co na obiad: Onigiri



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Ryż do sushi:

ryż do sushi	350 gramów
woda	400 mililitrów
ocet ryżowy	70 mililitrów
cukier	20 gramów
<b>Sól morska jodowana Prymat w młynku</b>	do smaku
woda	30 (do zaprawy) mililitrów
dashi z kombu	1 łyżeczka

#### Majonez japoński:

żółtko jajek	2 sztuki
olej	200 mililitrów
ocet	30 mililitrów
<b>Sól morska jodowana Prymat w młynku</b>	do smaku
dashi z kombu	10 mililitrów
cukier	10 gramów
<b>Musztarda chrzanowa Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>przyprawa 7 smaków</b>	1 łyżeczka

#### Nadzienie do onigiri:

majonez japoński	1 łyżka
przyprawa 7 smaków	2 łyżeczki

<b>chili Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>Imbir mielony Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>pastą miso ciemna</b>	1 łyżeczka
<b>sok z cytryny</b>	z 1/4 owocu
<b>tuńczyk w sosie własnym</b>	170 gramów
<b>ogórek zielony</b>	50 gramów

#### **Dodatki:**

**nori**

**przyprawa 7 smaków**

**czarny sezam**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### **Ryż do suhi:**

Ryż do sushi dokładnie wypłucz, minimum 3 razy, aż woda będzie klarowna. Wypłukany ryż przełóż do garnka, zalej wodą, przykryj, jak najszybciej zagotuj, po czym zmniejsz ogień na minimum i gotuj przez czas który zaleca producent na opakowaniu.

W tym czasie przygotowujemy zaprawę do ryżu: do miseczki wlewamy wodę, ocet ryżowy, dashi, cukier oraz sól i całość dokładnie mieszamy.

Ugotowany ryż rozkładamy na płasko, doprawiamy zalewą, dokładnie oraz delikatnie mieszamy i zostawiamy do ostudzenia.

#### **Majonez japoński:**

Do wysokiego naczynia wbijamy żółtka, dodajemy ocet, dashi, sól, czosnek suszony, cukier, musztardę, przyprawę 7 smaków, całość zalewamy olejem i miksujemy blenderem do uzyskania konsystencji luźnego majonezu.

#### **Nadzienie do onigiri:**

Do miseczki przekładamy łyżkę majonezu, dodajemy przyprawę 7 smaków, chili, imbir, pastę miso oraz sok z cytryny i całość dokładnie mieszamy, następnie dodajemy tuńczyka oraz ogórka i dokładnie mieszamy.

Kiedy wszystkie składniki mamy gotowe przechodzimy do formowania onigiri, 70 g ryżu przekładamy do formy, dokładnie ubijamy, następnie kładziemy 2 łyżki nadzienia, ponownie nakładamy ryż, całość dokładnie ubijamy i wyciągamy gotowe onigiri, które zawijamy w pasek nori oraz posypujemy sezamem i/lub przyprawą 7 smaków.

Smacznego!

**Jak zrobić przyprawę 7 smaków - [KLIKAJ](#).**

**Jeśli lubisz kuchnię japońską zajrzyj do [przepisu na sushi](#).**