

Co na obiad: Sushi



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Przyprawa 7 smaków:

skórka z mandarynki	z 1 owocu
sezam biały i czarny	po 1 łyżce każdego
nori	1 płat
Imbir mielony Prymat	1 łyżeczka
chili Prymat	1/2 łyżeczki
Pieprz biały mielony Prymat	1 łyżeczka
mak	1 łyżka

Dodatki do sushi:

surowy łosoś	200 gramów
ryż do sushi	500 gramów
wasabi	do smarowania
sos Sriracha	do ozdoby
majonez japoński	kilka łyżek
awokado	1 sztuka
ogórek zielony	1/2 sztuki
nori	5 płatów
przyprawa 7 smaków	do smaku
serek śmietankowy	100 gramów
listki mięty	kilka sztuk

Jak ugotować ryż do sushi? - Klikaj [TUTAJ](#).

Jak zrobić majonez japoński? - Klikaj [TUTAJ](#).

Przyprawa 7 smaków:

Na patelnię wrzucamy skórkę z mandarynki, sezam (biały i czarny), mak, pokruszone nori, imbir, chili oraz pieprz biały. Prażymy do momentu aż nori będzie chrupiące, a biały sezam nabierze złotego koloru. Podprażone składniki przekładamy do moździerza i drobno ucieramy.

Nigiri:

Filetujemy oraz kroimy łososia w bardzo cienkie plastry - tak jak jest to pokazane na [filmie](#). Do uformowania nigiri, filet łososia tnijemy w cienkie plasterki, następnie bierzemy łyżkę ryżu, z którego formujemy podłużny wałeczek, smarujemy niewielką ilością wasabi, kładziemy kawałek łososia, smarujemy majonezem i za pomocą palnika delikatnie go karmelizujemy. Na skarmelizowany majonez kładziemy kawałek awokado oraz niewielką ilość sosu sriracha.

California maki:

Żeby uformować california maki przecinamy na pół płat nori (możemy też użyć całego płata nori), następnie kładziemy błyszczącą stroną do dołu na matce do zwijania sushi. Zwilżamy dłonie i rozprowadzamy ryż po całej długości oraz szerokości nori, zostawiając na końcu wolną przestrzeń szerokości palca. Na ryżu układamy składniki: ogórek, awokado, kawałek łososia, całość posypujemy przyprawą 7 smaków, dodajemy serek śniadaniowy, majonez oraz liście mięty. Żeby zawinąć sushi, nori układamy równo z matką i kciukami chwytamy spód matki, a palcami przytrzymujemy składniki w środku przysuwając rolkę do siebie zawijamy do połowy, zaciskamy, po czym otwieramy, smarujemy wodą nori w miejscu, w którym nie ma ryżu i zwijamy ponownie całość dobrze dociskając. Te czynności możesz obejrzeć na [filmie](#). Gotowe maki kroimy na 6 części.

Uramaki:

Żeby zwinąć uramaki naszą matkę zawijamy w folię spożywczą, nori ponownie kładziemy błyszczącą stroną do dołu, po czym rozkładamy ryż, tylko tym razem ok. 150 g na całym nori. Następnie nori odwracamy ryżem na zewnątrz i układamy składniki: łosoś, serek śniadaniowy, majonez, ogórek oraz przyprawę 7 smaków. Uramaki zawijamy w taki sam sposób jak california maki. Gotową rolkę posypujemy przyprawą 7 smaków oraz sezamem, układamy na niej cienko pokrojone awokado, tak jak jest to pokazane na filmie, rolkę ponownie dociskamy, kroimy na 6 części i ozdabiamy sosem sriracha.

Smacznego!

Jak ugotować ryż do sushi? - [Zobacz video](#).

Jeśli lubisz kuchnię japońską to polecam Ci [przepis na onigiri nadziewane pastą z tuńczyka](#).