

Doradca Smaku VI: Śledź po japońsku, odc. 4



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

sałata rzymska baby	2 główki
woda	1 l
rosół warzywny	1 kostka
śledź marynowany	2 filety
cebula czerwona	1 szt.
serek śmietankowy	1 szt.
kasza jęczmienna	1 szklanka
jabłko	1 szt.
ogórki kwaszone	3 szt.
ocet jabłkowy	50 ml
cukier	
olej rzepakowy do smażenia	

Do smaku

Liść lubczyku suszony Prymat

Pieprz czarny grubo mielony Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Do dekoracji

śmietana 18 proc 100 ml

koperek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Sałatę parzymy w wodzie – maczamy całe główki we wrzątku, a następnie hartujemy zimną wodą. Sałatę odsączamy na papierowych ręcznikach. Odrywamy największe liście i odcinamy od nich twarde białe części.
- KROK 2 Do wywaru po kapuście dodajemy jedną kostkę rosołu warzywnego i gotujemy. W międzyczasie na patelnię wlewamy olej rzepakowy i podsmażamy surową kaszę jęczmienną, stopniowo dolewamy ok. 5 łyżek bulionu. Kiedy kasza wchłonie bulion, ale jest jeszcze lekko twarda, przerzucamy ją do miski. W drugiej miseczce mieszamy ocet i cukier i przelewamy do kaszy, dodajemy lubczyk. Mieszamy dokładnie i odstawiamy.
- KROK 3 Śledzia kroimy w paski ok 1 cm , posypujemy pieprzem czarnym grubo mielonym i skrapiamy olejem. Cebulę kroimy w piórka, a jabłko i kwaszone ogórki w zapałki (zostawiając tylko twardą część).
Na dwóch matach do sushi, owiniętych folią spożywczą, zaczynamy wykładać składniki. Na pierwszej macie kładziemy liście sparzonej sałaty rzymskiej, tak aby zakryły całą powierzchnię maty. Kolejno, wykładamy kaszę jęczmienną i serek śmietankowy.
- KROK 4 Na drugą matę, jako pierwszą, kładziemy kaszę jęczmienną. Na obydwie maty zaczynamy dokładać paski śledzia, ogórki, cebulę, jabłko, chrzan, świeży koper i zwijamy jak rulon sushi. Rulony kroimy w pierścienie, dekorujemy śmietaną 18% i koperkiem.