

Szparagi po Japońsku



CYNOWA_BEATA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Serek philadelphia	2 łyżeczki
tuńczyk	3 cienutkie plastry
łosoś filet	3 kwadratowe paski
szparagi	4 sztuki
czosnek	1 ząbek
oliwa	2 łyżki
papryczka chili	1/2 sztuki
wasabi	1/3 (pasta)
nori	1 sztuka
ryż do sushi	kulka wielkości jaja

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Jeśli chcecie wiedzieć jak przygotować ryż zapraszam na mojego bloga.

Jeśli mamy białe szparagi dokładnie je obieramy, i odcinamy dolne końcówki, jeśli zielone odcinamy tylko dolne końcówki.

Na patelni rozgrzewamy oliwę i wrzucamy jeden obrany i pokrojony w plastry ząbek czosnku, podsmażamy go minutę, by oddał swój aromat. Następnie na patelnię wrzucamy szparagi i delikatnie mieszając lekko je podsmażamy, aż zaczną mięknąć (około 8 minut). Następnie przekładamy je na ręcznik papierowy, i zostawiamy do wystygnięcia.

- KROK 2 Arkusz układamy na macie. Zostawiając centymetr odstępu od brzegu, dwie trzecie, wylepiamy równą cienką warstwą ryżu. Przeciągamy dwie cieniutki smugi z pasty wasabi.
- KROK 3 Na ryżu, zaczynając bliżej naszego brzegu, układamy szparagi na zmianę z papryczką.
- KROK 4 Na szparagi kładziemy plastry tuńczyka. Na środku tuńczyka układamy łososia, smarujemy go warstwą serka.
- KROK 5 Całość powoli dokładnie zawijamy przy użyciu maty, ściskamy delikatnie i odcinamy nadmiar wodorostu nożem.
- KROK 6 Rulon zostawiamy na około 7 minut aż nori wchłonie wilgoć i zwiąże wszystko razem.
- KROK 7 Dzielimy na równe kawałki, bardzo ostrym zwilżonym nożem, najlepiej z jednostronnym ostrzem.