Roladki sushi

Te roladki, jak większość potraw japońskich, zawierają niewiele tłuszczu. Wszystkie składniki są łatwo dostępne, można je zatem przyrządzić samemu. Należy użyć specjalnego ryżu do sushi, który po ugotowaniu lekko się klei.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

32

SKŁADNIKI:

300 g ryżu do sushi
2 łyżki drobnego cukru
3 łyżki octu ryżowego
2 cebulki dymki, bardzo drobno posiekane
30 g ogórka, pozbawionego nasion i drobno posiekanego
115 g wędzonego łososia
4 arkusze nori
2 łyżeczki wasabi
marynowany imbir, do przybrania
sos sojowy o obniżonej zawartości soli, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać ryż do sitka i płukać pod bieżącą zimną wodą aż będzie przezroczysta. Ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.

2) Wymieszać cukier i ocet w rondelku i podgrzewać na małym ogniu, aż cukier się rozpuści. Skropić ugotowany ryż, dodać dymkę i ogórek, wymieszać. Przykryć ściereczką i odstawić.

3) Podzielić ryż na 4 równe porcje. Pokroić łososia w paseczki szerokości około 1 cm. Ułożyć arkusz nori błyszczącą stroną w dół na bambusowej macie. Rozprowadzić równomiernie porcję ryżu na nori i przycisnąć. Zostawić margines szerokości 1 cm na górze i na dole arkusza nori. Ułożyć 1/4 łososia wzdłuż środka warstwy ryżu i posmarować go 1/2 łyżeczki pasty wasabi.

4) Pomagając sobie matą, zwinąć nori z nadzieniem w roladkę tak, by nadzienie mocno przywierało do nori. W taki sam sposób uformować pozostałe trzy roladki.

5) Mokrym ostrym nożem pokroić każdą roladkę na osiem części i ustawić każdą pionowo na półmisku. Po ukrojeniu każdej roladki zwilżyć nóż wodą. Podawać z marynowanym imbirem i małą miseczką sosu sojowego do zamaczania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 roladka zawiera: 45 kcal, 2 g białka, 0,4 g tłuszczów w tym 0,1 g NKT, 1 mg cholesterolu, 8 g węglowodanów w tym 1 g cukrów, 0,2 g błonnika, 70 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock