

# Kushi z kaszy jęczmiennej ze śledziem



## Składniki

1 szklanka - Kasza  
jęczmienna wiejska  
Śledzie wiejskie w oliwie z  
cebulą (słoik)  
1 szt. - Jabłko  
1 szt. - Papryka czerwona  
1 szt. - Ogórek zielony  
długi  
1 szt. - Pęczek szczypiorku  
5 szt. - Nori (arkusze)  
Chrzan  
3 łyżka - Sushi Su  
Sos sojowy, sos rybny

## Opis wykonania

Polska alternatywa dla klasycznego sushi. Kasza jęczmienna świetnie komponuje się ze śledziem, chrzanem i warzywami.

Ugotuj kaszę lekko osolonej wodzie. Kiedy kasza wchłonie płyn, wstaw garnek do koca na około 10-15 minut. W tym czasie pokrój śledzie oraz warzywa w paski. Ostudź całkowicie kaszę i dodaj Sushi Su i dokładnie wymieszaj. Na macie bambusowej połóż nori błyszczącą stroną do dołu, nałóż cienką warstwę kaszy na powierzchni około 3/4 arkusza. Na środku kaszy nałóż cienki pasek chrzanu i paski śledzi oraz szczypiorek i ogórek. W drugiej wersji zamiast ogórka nałóż jabłko, a w trzeciej paprykę. Za pomocą maty bambusowej zwiń w rulon, jeśli koniec nori nie chce się skleić, zwilż go sokiem z pomarańczy. Rulon połóż łączeniem do dołu, ostrym nożem pokrój na porcje wielkości jednego kęsa. Układaj symetrycznie na talerzu, podawaj z sosami sojowym, rybnym.