

Wegetariańskie sushi



Składniki

Opis wykonania

400 g ryżu do sushi  
1 ogórek  
½ czerwonej papryki  
1 awokado  
4 łyżki serka Philadelphia  
2 łyżeczki czarnego sezamu  
japoński chrzan wasabi  
młody marynowany imbir  
w cienkich plasterkach  
5 łyżeczek octu ryżowego  
do sushi lub sos do ryżu  
5 sprasowanych liści alg  
morskich - nori  
sos sojowy  
sól

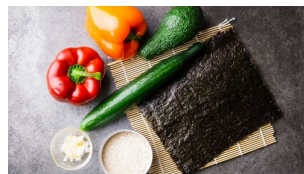
Sushi najczęściej kojarzone jest z owocami morza czy surową rybą, które zawijane są w wodorosty nori. W Akademii Smaku pokażę wersję wegetariańską z kolorowymi warzywami i kremowym serkiem.



Ryż wrzuć do sita i opłucz pod bieżącą wodą, odsącz. Ryż zalej wodą i gotuj pod przykrywką na małym ogniu przez 10 minut od momentu zagotowania. Po tym czasie ryż zestaw z kuchenki i pozostaw w garnku pod przykrywką na kolejne 10 minut aby dojrzał. Po upływie tego czasu dodaj szczyptę soli i ocet ryżowy, dobrze wymieszaj.



Ogórek i awokado obierz. Z papryki usuń gniazda nasienne. Warzywa pokrój w długie paski.



Na małą bambusową matę połóż płat nori, rozsmaruj ugotowany ryż na około połowie jego powierzchni. Na ryż układaj paski przygotowanych warzyw oraz serek Philadelphia. Podnieś matę od brzegu z ryżem i używając jej zawijaj płatek nori w rulon, mocno dociskając a jednocześnie starając się, aby rulon uzyskał kształt walca. Koniec nori bez ryżu delikatnie zwilż wodą, aby skleić rulon.



Po zrolowaniu wszystkich arkuszy pokrój zwilżonym nożem na mniejsze kawałki. Podawaj z sosem sojowym, wasabi i marynowanym imbirem.