Sushi własnej roboty z warzywami i omletem

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- ryż do sushi - 1 szklanka
- woda - 1 i 1/5 szklanka
- ocet ryżowy - 50 ml
- cukier - 1 łyżka
- sól - do smaku
- arkusze nori - 1 opakowanie
- wasabi - 1 szt.
- imbir marynowany - 1 słoik
- awokado - 1/4 szt.
- por biała część - 10 cm
- ogórek - 1/2 szt.
- serek śmietankowy - 3 łyżeczka
- jajko -

Dodatkowe info:

Omlet usmażyłam z jednego roztrzepanego jaja z małą ilością oleju.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotuj składniki na sushi. Matę bambusową do zwijania i dobry nóż.

KROK 2: Wypłukaj ryż ponieważ zawiera dużo skrobi. Ważne aby robić to zimną wodą. Można przecierać delikatnie ziarenka ryżu miedzy palcami. Robimy tak trzy cztery razy, do momentu kiedy woda z płukania przestanie być mętna. Tak umyte ziarna zalewamy wodą i moczymy je 10 minut. Wylewamy ponownie wodę i dodajemy już właściwą proporcje czyli 1 i 1/5 szklanki wody. Nie solimy. Następnie wstawiamy przykryty pokrywką garnek na palnik (do momentu zagotowania się wody minie ok

6 minut) i gotujemy teraz 2 minuty od momentu zagotowania wody. Nie odrywamy pokrywki do końca procesu gotowania. Następnie pozostawiamy na najmniejszym palniku lub kuchenki elektrycznej na 8-10 min. Po zdjęciu z palnika najlepiej jest odstawić garnek w zimne miejsce lub na zimny kamień na 15 min. i jeszcze nie zdejmujemy pokrywki. Po ostygnięciu wysypujemy ryż do płaskiego naczynia i zalewamy zaprawą (ocet + cukier + sól) uzyskać shari. Lekko podgrzewamy do rozpuszczenia cukru. Taką zaprawą zalewamy po wierzchu ostudzony ryż i delikatnie mieszamy aby płyn rozprowadzić w całej porcji ryżu. Przykrywamy wilgotną ściereczką i odstawiamy na ok 15 min. Po tym czasie mieszamy delikatnie tak aby nie pokruszyć ziaren i przykryte odstawiamy na jeszcze 5-10 min.

KROK 3: Teraz pora na to co chcemy mieć w środku.
U mnie: awokado, pora, ogórek oraz omlet. Wszystko należy pociąć w drobne paseczki, Dobrze jest ciąć na słupki o długości równej szerokości dłoni, czterech palców. Dodatkowo dodałam wasabi, sałatę oraz serek śmietankowy.

KROK 4: Na bambusowej macie (makisu) kładziemy nori, czyli wodorosty i rozprowadzamy ryż równomiernie na całej szerokości wodorostu. W górnej części pozostawiamy ok 2 cm arkusza bez ryżu aby po zwinięciu zakleić rolkę. Ryż układamy tak aby na obrzeżach powstała delikatnie wyższa ramka. Układając ryż moczymy dłonie aby uniknąć przyklejania ryżu do rąk. Na ryż w środkowej części układamy kolejno sałatę, serek pokrojone warzywa i omlet. Przy pomocy bambusowej maty zwijamy rolkę. Przed końcem zwijania moczymy niepokryty ryżem koniec wodorostu wodą i dokręcamy do przyklejenia.

KROK 5: Tak uformowaną rolkę tniemy na krążki. Podajemy z sosem sojowym, wasabi oraz marynowanym imbirem.