wegańskie sushi dla opornych

szpinakot

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- ryż biały lub specjalny ryż do sushi - 200 g
- ocet ryżowy - 3 łyżka
- cukier biały - 2 łyżka
- marchew - 2
- awokado - 1
- papryka żółta - 1
- ogórek zielony - 1
- sos sojowy lub tamari -
- algi nori BIO -

Dodatkowe info:

Sushi stało się lubianą przez Polaków przekąską i w każdym z większych miast pojawiły się miejsca, gdzie dostaniemy tę ciekawą, japońską potrawę. Warto jednak spróbować przygotować ją samemu we własnej kuchni - i to bez wymyślnych składników.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od przygotowania ryżu.

Jeżeli dysponujemy specjalnym do sushi postępujemy według instrukcji na opakowaniu. Ale jeśli nie mamy do niego dostępu, nie ma problemu, nada się także zwyczajny, szeroko dostępny ryż biały. Najlepiej sprawdzają się gatunki krótkoziarniste. Nie możemy jednak użyć ryżu brązowego lub dzikiego, nie będą się one odpowiednio kleić. Taki zwyczajny ryż gotujemy trochę dłużej i w większej ilości wody, żeby był bardziej miękki i kleisty*.

*Chcę tu zaznaczyć, że nie mam na celu profanowania tej niezwykłej potrawy. Chodzi mi jedynie o przybliżenie jej innym, zwłaszcza tym, którzy nie chcą tracić czasu i pieniędzy na wymyślne składniki, a mają ochotę pokombinować i spróbować czegoś egzotycznego. Nie miejmy złudzeń - takiego ryżu nie podają nam w restauracjach, ale na potrzeby domowe będzie wystarczająco dobry.

KROK 2: Bardzo istotna jest zalewa, która sprawi, że ryż będzie się dobrze kleił. Tu nie ominiemy octu ryżowego, ten idealnie podkreśli smak ryżu. Na 200 gram ryży mieszamy 3 łyżki octu z 2 łyżkami białego cukru (nie używajmy brązowego, niepotrzebnie nada smaku melasy) i szczyptą soli, jeśli nie soliliśmy ryżu. Marynatę dokładnie wymieszać.

KROK 3: Do ugotowanego ryżu dodajemy mieszanki octu z cukrem, dokładnie łączymy i odstawiamy

ryż do wystygnięcia przynajmniej na 10-15 minut. Gorący ryż w ogóle nie będzie chciał trzymać się płatów nori.

KROK 4: Kiedy ryż stygnie pokrójmy warzywa. Te, które podałam sprawdziły się idealnie i jest to układ przeze mnie powtarzany, ale spokojnie możemy eksperymentować z wkładami. Warto zadbać o to, by były to składniki wysokiej jakości, bo to one decydują o smaku potrawy.

Przy wybieraniu warzyw soczystych (np. ogórek kiszony) pamiętajmy, by odsączyć je wcześniej na papierowym ręczniku, bo woda źle wpłynie na kleistość ryżu.

KROK 5: Przed przystąpieniem do składania naszego sushi przygotujmy sobie talerzyk lub miseczkę z czystą wodą i ostry nóż.

Płaty nori kładziemy szorstką strona do góry i równomiernie nakładamy na nie porcje ryżu, zostawiając jedną krawędź suchą. Ryż klei się do rąk i po to jest miseczka z wodą - co kilka ruchów zwilżamy palce, by tego klejenia uniknąć.

Na środku ryżu kładziemy pasek z warzyw. Im mniej ryżu nałożyliśmy, tym bogatszy może być wkład, ale złoty środek trzeba znaleźć samemu - jak widać na zdjęciu mojego sushi, początki bywają naprawdę trudne. ;)

Płaty w końcu zwijamy i niepokryty ryżem fragment nori lekko zwilżamy wodą, by skleił rulon.

Nóż zwilżamy wodą co 2-3 krojenia i tak dzielimy rulon sushi na kilkucentymetrowe, idealne na kęs fragmenty.

KROK 6: Podajemy koniecznie z sosem sojowym (tamari dla bezglutenowców), a jeśli znajdziemy, to i z wasabi i marynowanym imbirem.

Sushi świetnie smakuje na zimno, dlatego spokojnie możemy je przechowywać w lodówce. Jeśli jednak wiemy, że nie od razu zniknie z talerza, warto skropić je sokiem z cytryny, dzięki czemu warzywa jak awokado nie zaczernieją.