

Tuňákovo-okurkové sushi



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1458 kalorií , **31 g** cukrů , **26 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Martina F

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunakovo-okurkove-sushi>

Příprava

Rýži dáme do síta a proplachujeme pod tekoucí vodou, až teče čirá voda. Pak ji zalijeme vodou a na mírném plameni vaříme 15 minut. Pak ji zalijeme zálivkou, kterou jsme připravili smícháním octa, cukru a soli. Necháme vychladnout. Tuňáka necháme okapat a pak ho promícháme s majonézou a pažitkou. Okurku a mrkev nakrájíme na dlouhé hranoly. Na bambusovou podložku si dáme řasu matnou stranou nahoru, na to položíme třetinu studené rýže a rozetřeme, u jednoho konce delší strany necháme asi 1 cm. Na rýži dáme tuňáka, na něj pak okurku a mrkev. Zarolujeme a ten konec bez rýže navlhčíme vodou a dorolujeme do konce. Necháme chvíli odpočinout a pak krájíme ostrým nožem na jednotlivé kousky. Tyto kousky pak namáčíme do sojové omáčky.



Ingredience

- ✓ 200 g sushi rýže
- ✓ 375 ml vody
- ✓ 2 lžičky rýžového octa na sushi
- ✓ 1 lžička cukru moučka
- ✓ trochu soli
- ✓ 3 plátky mořské řasy
- ✓ 1 lžička pažitky
- ✓ 1 okurka
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 2 lžičky majonézy
- ✓ 1 konzerva tuňáku
- ✓ sojová omáčka na podávání

Kategorie

Výjimečný den, Japonská, Celoročně, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Exotika, Labužník, Labužník, Párty občerstvení