

Maki sushi



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

821 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/maki-sushi>

Příprava

Ze všeho nejdříve si připravíme rýži, kterou vyplachujeme v sítu tak dlouho, dokud nám z ní neteče čirá voda. Poté vložíme do hrnce a zalijeme 250ml vody (kdo má rýžovar, udělá rýži v něm). Vodu s rýží přivedeme k varu a chvíli povaříme, přibližně 3-5 minut. Po max. pěti minutách rýži z ohně odstavíme, přikryjeme a necháme odpočívat dalších 10 minut. Voda se do rýže vsákne. Po deseti minutách zalijeme octem, jemně promícháme a přikryjeme pokličkou. Necháme mírně vychladnout.

Mezitím si připravíme ratanovou podložku (kdo nemá, může i bez ní), na kterou položíme sušenou mořskou řasu. Vlhkýma rukama rozprostřeme rýži v tenké vrstvě po celé řase. Doprostřed klademe vodorovně krabí tyčinku, pomažeme wasabi pastou a posypeme praženými sezamovými semínky.

Pomocí podložky, nebo rukou řasu zarolujeme. Během rolování pořádně utlačíme, aby byla rolka pevná. Poté ji nakrájíme na silnější kolečka. Stejný postup opakujeme i při druhé řase, pouze s tím rozdílem, že místo krabích tyčinek dáme mango a kousky tuňáka. Opět zabalíme a nakrájíme.

Z jedné rolky vyjde přibližně 5 ks sushi. Sushi poklademe na talířek a vedle něj přidáme wasabi pastu, nakládaný růžový zázvor a do mističky zvlášť nalijeme sójovou omáčku. Při konzumaci si každý volí ostrost sójové omáčky pomocí wasabi pasty, kterou v omáčce rozmícháme. Kousky sushi si potom namáčíme

Ingredience

- 175 g speciální rýže na sushi
- 1 balení krabích tyčinek
- 3 lžičce rýžového octu na sushi
- 2 pláty sušených mořských řas
- 1 lžičce pražených sezamových semínek
- trocha pasty wasabi
- 1 hrst nakládaného růžového zázvoru
- 1 mango nebo avokádo
- 1 konzerva tuňáka
- 3 lžičce sójové omáčky na sushi

Kategorie

Výjimečný den, Japonská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Hlavní chod

v sójové omáče a zajídáme zázvorem.

▫ **Tip k receptu**

Nelekněte se, že rýže lepí, neznamená to, že je rozvařená. Sushi rýže správně lepit má. Do rolky můžete dát jako obměnu lososa, nebo avokádo. Každý podle chuti. U sushi je dobré, že si jej každý může připravit dle své chuti.

