

Pikantne onigiri z tuńczykiem i sosem kimchi

Czas ogółem **60 min** 35 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.681 kJ / 641 kcal

Tłuszcz: **39 g** Białko: **24 g**

Węglowodany: **47 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	ryżu sushi
75 ml	octu ryżowego
1 łyżka	cukru
1 łyżeczka	soli
1 łyżka	wody
200 g	świeżego tuńczyka
3 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	wina mirin
15 g	szcypiorku
1 łyżka	majonezu
0,5 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2	arkusze nori
1 łyżka	prażonego sezamu
50 ml	oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g ryżu sushi - **75 ml** octu ryżowego - **1 łyżka**

cukru - **1 łyżeczka** soli - **1 łyżka** wody

Przepłucz ryż sushi w zimnej wodzie co najmniej pięć razy. Zagotuj ryż z wodą w stosunku 1:1,5.

Dokładnie wymieszaj w misce ocet ryżowy, cukier, sól i wodę. Dodaj marynatę do ciepłego ryżu i wymieszaj.

Krok 2

200 g świeżego tuńczyka - **3 łyżki** Pikantny sos z

papryką chili do Kimchi Kikkoman - **1 łyżka** Olej z

prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** wina mirin

Pokrój tuńczyka w kostkę. Dodaj Sos z chili do kimchi Kikkoman, mirin i Olej sezamowy Kikkoman i dobrze wymieszaj. Krótco podsmaż na dobrze rozgrzanej patelni. Po usmażeniu odstaw do ostygnięcia.

Krok 3

15 g szczypiorku - **1 łyżka** majonezu - **0,5 łyżki**

Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Do tuńczyka dodaj majonez, posiekany szczypiorek i Sos sojowy Kikkoman i wymieszaj.

Krok 4

Uformuj garść ryżu w trójkąt i połóż na folii spożywczej. Na środku trójkąta umieść farsz. Dodaj więcej ryżu i ponownie uformuj trójkąt. Owiń onigiri folią spożywczą i lekko dociśnij, aby zachowało swój kształt. Usuń folię spożywczą.

Krok 5

2 arkusze nori - **1 łyżka** prażonego sezamu - **50 ml** oleju do smażenia
Owiń onigiri kawałkiem nori i posyp sezamem.