

Tort sushi

Czas ogółem **30 min** 30 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.394 kJ / 332 kcal

Tłuszcz: **18,9 g** Białko: **13,6 g**
Węglowodany: **26,3 g**

SKŁADNIKI

1 porcj(e/i)

200 g ugotowanego ryżu do sushi
2 ugotowane krewetki, przekrojone na pół
1 łyżka ikry pstrąga
1 łyżeczka ikry taszy
1 garść kiełków rukoli (lub rzeżuchy ogrodowej)
3 strączki groszku
cukrowego
0,5 awokado
1 mały ogórek
1 rzodkiewka
1 żółty pomidor datterino
100 g wędzonego łososia
2 łyżki majonezu
pasta wasabi do smaku

Na paski omleta

1 świeże jajko
1 łyżka mleka
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej
2 szczypty cukru
1 szczypta soli
1 łyżeczka oleju roślinnego

Na gotowane grzyby shiitake

5 grzybów shiitake
1 łyżka syropu klonowego (lub miodu)
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczki cukru
100 ml wody

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj paski omleta. Wszystkie składniki oprócz oleju umieść w misce i dobrze wymieszaj. Rozgrzej olej na patelni, rozprowadzając go po całej powierzchni. Dodaj mieszaninę jajek. Upewnij się, że powstała warstwa jest cienka (tak jakbyś smażyła naleśnik). Smaż z obu stron. Pozostaw omlet do ostygnięcia, a następnie pokrój w cienkie paski (ok. 2 mm grubości).

Krok 2

Przygotuj grzyby shiitake. Usuń nóżki grzybów. Na patelnię dodaj syrop klonowy, sos sojowy, cukier, 100 ml wody i grzyby. Zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj, aż prawie cały płyn odparuje. Ugotowane grzyby shiitake ostudź, a następnie pokrój w cienkie kawałki (ok. 2 mm grubości).

Krok 3

Przygotuj warzywa. Zaczynij od umycia groszku. Obetnij końcówki, zblanszuj i pozostaw do ostygnięcia. Osusz groszek i pokrój ukośnie na kawałki szerokości ok. 1 cm. Miąższ awokado pokrój w plastry grubości ok. 2 mm. Ogórek umyj. Za pomocą obieraczki pokrój na cienkie plasterki i zawiń w stożkowate „różyczki”. Rzodkiewkę umyj i pokrój w cienkie plasterki. Pomidora umyj i pokrój w ćwiartki.

Krok 4

Przygotuj różyczki z wędzonego łososia. Łososia

Do podania

Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

pokrój w plastry o długości około 3-4 cm i szerokości 2 cm. Dwa z nich umieść dłuższym bokiem obok siebie tak, aby lekko zachodziły na siebie na jednym z końców. Po zwinieniu utworzą się 3-4 „płatki”. Pastry zwiń wzdłuż. Ułóż tak otrzymaną rolkę z łososia w pozycji pionowej i palcem rozchyl „płatki” na górze każdej rolki, tworząc „różyczkę”. Przygotuj 5 takich „różyczek”.

Krok 5

Wyłóż tortownicę dużym kawałkiem folii spożywczej i rozprowadź 1/3 ryżu do sushi na spodzie. Ułóż plasterki awokado na warstwie ryżu, a następnie ułóż na nich kolejną 1/3 porcji ryżu do sushi. Na warstwie ryżu ułóż plasterki grzybów shiitake, a następnie przykryj resztą ryżu. Pozostałą folią spożywczą przykryj ryż, a następnie lekko dociśnij dłońmi.

Krok 6

Przed podaniem usuń folię spożywczą z wierzchu. Umieść talerz na torcie sushi i odwróć tort. Następnie wyjmij go z tortownicy i usuń pozostałą folię spożywczą. Ułóż paski omleta na torcie. „Różyczki” z wędzonego łososia ułóż w równych odstępach. Udekoruj tort pozostałymi składnikami (oprócz majonezu, wasabi i rukoli).

Krok 7

Wymieszaj majonez z pastą wasabi. Udekoruj tort sushi 4 małymi, równomiernie rozmieszczonymi „kwiatuskami” majonezu wasabi. Posyp kiełkami rukoli.

Krok 8

Tort sushi podawaj z sosem sojowym. Smacznego!