

Wegetariańskie hosomaki z ogórkiem

Czas ogółem **20 min** 20 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

619 kJ / 147 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

450 g ugotowanego i
przyprawionego ryżu do
sushi

6 arkuszy nori

na nadzienie:

120 g ogórków pokrojonych w
paski
odrobina wasabi
szczypta prażonego
sezamu

podawać z:

Sos sojowy do sushi i
sashimi Kikkoman

ponadto:

folia spożywcza
mata bambusowa do
zwijania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Arkusze nori przedzielić na pół, gładką stroną ułożyć na bambusowej macie, zachowując 5 mm margines od jej dolnej krawędzi. Ryż równomiernie rozłożyć na arkuszu. Ważne, aby pozostawić 1 cm marginesu przy górnej krawędzi nori, tak aby brzegi arkusza skleły się podczas zwijania. Formujemy w ryżu podłużne wgłębienie, w którym ułożymy nadzienie. Rowek smarujemy niewielką ilością wasabi, a następnie układamy w nim ogórki i posypujemy sezamem.

Krok 2

Aby uformować rulon, należy delikatnie unieść ryż, trzymając palcami za dolną krawędź maty, a następnie zrolować matę aż do górnej krawędzi arkusza nori. Następnie do końca zwinąć matę i ostrożnie ścisnąć rulon obiema dłońmi. Brzeg maty unieść i obrócić rulon odrobinę do przodu, tak aby brzegi nori skleły się ze sobą. Lekko naciskając, ponownie zwinąć rulon. Po zdjęciu bambusowej maty pokroić rulon na 6 równych kawałków.