

Wegańskie sushi



Autor: **roslinnejadlo**
Przepisów: **23** Ocena: **85**



1-2 os.



60 min



średnie



drogie



Składniki:

- 1 szklanka ryżu do sushi
- 5 arkuszy glonów do sushi
- 2 łyżki octu ryżowego
- 3 łyżeczki cukru
- szczypta soli
- 1 awokado
- 1 niewielki ogórek
- 1 niewielka marchew
- 2 łyżki oleju lnianego (jeżeli nie macie to oliwy)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/2 szklanki nerkowców
- 1/3 szklanki mleka sojowego
- chrzan wasabi
- czarny sezam
- mango z puszki
- do podania wasabi i sos sojowy

Sposób przygotowania:

- 1 Orzechy nerkowca zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do namoczenia. Marchew obieramy ze skórki i za pomocą obieraczki do warzyw robimy długie wstążki. W misce mieszamy olej lniany z sosem sojowym i wędzoną papryką. Dodajemy marchew i dokładnie nacieramy. Wkładamy do lodówki na min. 2 godziny.
- 2 Ryż gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ocet wlewamy do rondelka, dodajemy cukier i sól. Podgrzewamy do momentu, aż rozpuści się cukier (nie można go zagotować). Mieszamy z ugotowanym ryżem i studzimy.
- 3 Orzechy nerkowca odsączamy, dodajemy mleko oraz 1 łyżeczkę wasabi. Na początek można dodać mniejszą ilość mleka, konsystencja musi być dość gęsta, żeby serek nie wyciekał po zawinięciu sushi. Blendujemy na gładką masę.
- 4 Awokado i ogórek kroimy w cienkie podłużne paski. Mango odsączamy z zalewy.
- 5 Kiedy ryż wystygnie zaczynamy zawijanie.

Na matę układamy arkusz glonów, matową i lekko chropowatą stroną do góry. Moczymy ręce w zimnej wodzie, nabieramy trochę ryżu i układamy równo na arkuszu. Zostawiamy 2 cm pasek na górze. Składniki nadzienia (awokado, marchew, ogórek, serek z nerkowców) układamy około 2 cm powyżej dolnego brzegu. Zawijamy cały czas naciskając na rulon pilnując, żeby nadzienie nie uciekło bokami :)

- 6 Drugi sposób zawijania to ryż na zewnątrz. Do tej metody potrzebujemy jeszcze folię spożywczą do owinięcia maty, żeby ryż nie wchodził do środka. Przy tym rodzaju zawijania ryż układamy na całej powierzchni arkusza i delikatnie przekładamy tak żeby ryż był pod spodem, a glon na górze. Po zrolowaniu obtaczamy w czarnym sezamie i na górze układamy kawałek mango.
- 7 Gotowe rulony kroimy ostrym nożem na 6-7 kawałków.

Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: