



ONIGIRAZU (JAPONSKIE KANAPKI RYŻOWE) Z SZARPANYM ŁOSOSIEM TERIYAKI (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 40 min. ⌚ 1 godz. 10 min. 🍴 Średni 🍴 8 sztuk 🍴 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 1995 kJ/ 476.5 kcal, Białko 19.1 g, Węglowodany 73 g, Tłuszcz 12.6 g, Błonnik 2.2 g

SKŁADNIKI

Gotowanie ryżu i łososia

500 g ryżu do sushi
1300 g wody
450 g fileta z łososia, świeżego, bez skóry
4 łyżki octu ryżowego
2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka soli

Sos teriyaki i szarpany łosoś

2 ząbki czosnku
15-20 g korzenia imbiru, świeżego, pokrojonego w 2 mm plastry
150 g sosu sojowego
100 g mirin
80 g cukru
20 g skrobi ziemniaczanej

Składanie onigirazu

8 wodorostów nori
majonez, ilość do posmarowania ryżu
liście szpinaku baby, świeże, ilość do nadziania onigirazu (ok. 50 g)
awokado, pokrojone w 2-3 mm plastry, ilość do nadziania onigirazu

PRZYDATNE PRZYBORY

KUCHENNE

miseczka, miska, folia spożywcza, talerz

PRZYGOTOWANIE

Gotowanie ryżu i łososia

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić koszyczek, odważyć do niego ryż, opłukać dokładnie pod bieżącą wodą, odstawić.
2. Do naczynia miksującego wlać wodę, włożyć koszyczek z opłukanym ryżem, nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej łososia, gotować na parze **18-20 min/Varoma/obr. 4**. W tym czasie do miseczki wlać ocet ryżowy, dodać cukier i sól, wymieszać do całkowitego rozpuszczenia, odstawić. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, ryż przelać do miski, dodać ocet ryżowy z cukrem i solą, wymieszać delikatnie za pomocą kopystki, odstawić do ostudzenia. Ugotowanego na parze łososia podzielić na kawałki, odstawić. Opróżnić naczynie miksujące.

Sos teriyaki i szarpany łosoś

3. Do naczynia miksującego włożyć czosnek i imbir, rozdrobnić **3 s/obr. 8**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, rozdrobnić ponownie **3 s/obr. 8**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
4. Dodać sos sojowy, mirin, cukier i skrobię ziemniaczaną, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek, odparować **4 min/Varoma/obr. 2**.
5. Dodać ugotowanego łososia, wymieszać **30 s/obr. 3** Przełożyć do innego naczynia, odstawić.

Składanie onigirazu

6. Płat nori ułożyć błyszczącą stroną do dołu. Do zwilżonej dłoni nałożyć 3-4 łyżki ryżu, uformować kwadrat i ułożyć na środku płatu nori, posmarować majonezem, następnie ułożyć na nim szpinak. Na szpinaku ułożyć 3-4 łyżki szarpanego łososia i plastry awokado. Do zwilżonej dłoni nałożyć 3-4 łyżki ryżu, uformować kwadrat i przykryć nim awokado. Wszystkie rogi płata nori zagiąć do środka, tak aby powstała koperta. Uformowane onigirazu zawinąć

CZĘŚCI URZĄDZENIA

THERMOMIX®

koszyczek, dolna część przystawki
Varoma, kopystka, Varoma, miarka

w folię spożywczą i przykryć talerzem na 1-2 min. Czynności powtórzyć dla pozostałych składników.

7. Onigirazu (japońskie kanapki ryżowe) z szarpanym łososiem teriyaki podawać przekrojone na pół.

MEDIA

