



ONIGIRI S UZENÝM LOSOSEM (VEGAN)



SUROVINY:

- 75 g Mevalia rýže
- 75 g sushi rýže
- 1 list řasy Nori (3 g)
- 60 g veganského uzeného lososa

VEGANSKÝ UZENÝ LOSOS



SUROVINY:

- 6 ks středně velkých mrkví (360 g)
- 0,5–1 kg soli
- 2 listy řasy Nori (6 g)
- 1 ČL uzené papriky
- 3 PL lněného oleje (45 ml)
- šťáva z ½ citrónu

Celé množství	Energie	Bílkoviny	PHE
Onigiri s uzeným lososem	545 kcal	7,17 g	370,8 mg
Veganský uzený losos	135 kcal	5,62 g	217 mg



Japonsko

POSTUP PŘÍPRAVY VEGANSKÉHO UZENÉHO LOSOSA



1 Mrkve omyjeme a obalíme řasou Nori. Dno pekáče vysypeme solí a na ni poskládáme vedle sebe obalené mrkve. Obalené mrkve zasypeme solí tak, aby byly celé pokryté. Takto připravené mrkve pečeme na 200 °C cca 1,5 hodiny.



2 Upečené mrkve necháme úplně vychladnout, vyndáme je ze soli a sundáme z nich řasu Nori. Opatrně je oloupeme a nakrájíme na tenké plátky.



3 Plátky mrkve skládáme do sklenice a vkládáme mezi ně kousky řasy Nori. Nakonec vše zalijeme zálivkou ze lněného oleje, citronové šťávy a uzené papriky. Takto připraveného „uzeného lososa“ můžeme skladovat v lednici až 2 týdny.

PKU Maestro Vám přeje dobrou chuť!

POSTUP PŘÍPRAVY ONIGIRI S UZENÝM LOSOSEM



Sushi rýži propereme a vaříme v hrnci nebo rýžovaru doměčka. **Mevalia rýži** uvaříme podle návodu na obalu. Obě rýže společně promícháme a necháme trochu vychladnout.



Připravíme si kus potravinářské fólie. Doprostřed dáme asi 50 g rýže a na ni asi 20 g náplně z veganského uzeného lososa. Náplň pokryjeme další lžící rýže a pomocí potravinářské fólie vytváříme z rýže trojúhánky.



Prvně mírně zmáčkne, aby se všechny ingredience spojily a lehce vytváříme kouli. Úhel vytvoříme pravou rukou, kterou máme ohnutou do stříšky (používáme hlavně 3 prostřední prsty). Levou dlaní tvarujeme spodní část. Několikrát v ruce otočíme a tvarujeme, až bude trojúhelník podle našich představ.



Opatrně vyjmeme z potravinářské fólie a obalíme do plátku řasy Nori.