

Chirashi sushi s lososem a rýží

Celkový čas vaření **80 min.** 50 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.393 kJ / 333 kcal

Tuky: **12,9 g** Bílkoviny: **18,2 g**

Sacharidy: **49,5 g**

INGREDIENCE

4 Porce

300 g	rýže
90 ml	<u>Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml)</u>
100 g	syrového filetu z lososa (sashimi kvalita, bez kůže)
75 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
75 ml	<u>Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo</u>
0,25	avokáda
4	houby shiitake
0,25	mrkve sůl
2 čajové lžičky	cukru
1 čajová lžička	bílého sezamu
10	luskových hrášků (mangetout)
80 g	předvařených krevet
3	vejce
1 polévková lžíce	slunečnicového oleje
60 g	ikura (lososí kaviár)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g rýže - **90 ml** Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml) - **100 g** syrového filetu z lososa (sashimi kvalita, bez kůže) - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **0,25** avokáda
Rýži 3–4krát propláchněte, nechte okapat, poté namočte do 420 ml vody na cca 20 minut a uvařte. Po uvaření ochutte Kikkoman Dochucovadlem sushi rýže.

Lososa nakrájejte na malé kousky a marinujte 15 minut v Kikkoman Sójové omáčce a Kikkoman Mirin sladkém dochucovadlu. Avokádo nakrájejte na kostičky.

Krok 2

4 houby shiitake - **0,25** mrkve - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - sůl - **1 čajová lžička** cukru - **1 čajová lžička** bílého sezamu
Houby nakrájejte na tenké plátky, mrkev na čtvrtkolečka. Mrkev blanšírujte cca 3 minuty v osolené vroucí vodě, poté zchladte ve studené vodě a nechte okapat.

Do hrnce dejte houby, mrkev, Kikkoman Sójovou omáčku, Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo, cukr a 150 ml vody. Přiveďte k varu a vařte asi 5 minut. Poté scedte a osušte kuchyňským papírem.

Do rýže z kroku 1 vmíchejte sezamová semínka.

Krok 3

3 vejce - **1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **1 čajová lžička** cukru

Rozšlehejte vejce s Kikkoman Mirin sladkým dochucovadlem a cukrem.

Krok 4

1 polévková lžíce slunečnicového oleje
Ze směsi připravte čtyři tenké omelety. Nechte vychladnout a nakrájejte je na tenké proužky.

Krok 5

10 luskových hrášků - sůl - **80 g** předvařených krevet - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Hrášek blanšírujte 30–60 sekund ve vroucí osolené vodě, poté zchladte a osušte. Krevety blanšírujte ve směsi vroucí osolené vody a Kikkoman Sójové omáčky, poté je zchladte.

Krok 6

60 g ikura (lososí kaviár)

Hotovou rýži rozdělte na čtyři talíře a rovnoměrně pokryjte vaječnými proužky. Navrch naaranžujte zeleninu, krevety a kaviár. Ihned podávejte.