



ONIGIRI S ÚDENÝM LOSOSOM (VEGAN)



SUROVINY:

- 75 g Mevalia ryža
- 75 g sushi ryža
- 1 list riasy Nori (3 g)
- 60 g veganského údeného lososa

VEGÁNSKY ÚDENÝ LOSOS



SUROVINY:

- 6 ks stredne veľkých mrkvič (360 g)
- 0,5–1 kg soli
- 2 listy riasy Nori (6 g)
- 1 ČL údenej papriky
- 3 PL ľanového oleja (45 ml)
- šťava z ½ citróna

Celé množstvo	Energia	Bielkoviny	PHE
Onigiri s údeným lososom	545 kcal	7,17 g	370,8 mg
Vegánsky údený losos	135 kcal	5,62 g	217 mg



POSTUP PRÍPRAVY VEGANSKÉHO ÚDENÉHO LOSOSA



Mrkvy umyjeme a obalíme riasou Nori. Dno pekáča vysypeme soľou a na ňu poukladáme vedľa seba obalené mrkvy. Obalené mrkvy zasypeme soľou tak, aby boli celé pokryté. Takto pripravené mrkvy pečieme na 200 °C cca 1,5 hodiny.



Upečené mrkvy necháme úplne vychladnúť, vyberieme ich zo soli a zložíme z nich riasu Nori. Opatrne ich olúpeme a nakrájame na tenké plátky.



Plátky mrkvy skladáme do pohára a vkladáme medzi nich kúsky riasy Nori. Nakoniec všetko zalejeme zálievkou z ľanového oleja, citrónovej šťavy a údenej papriky. Takto pripraveného „údeného lososa“ môžeme skladovať v chladničke až 2 týždne.

POSTUP PRÍPRAVY ONIGIRI S ÚDENÝM LOSOSOM



Sushi ryžu preperieme a varíme v hrnci alebo ryžovare domáčka. **Mevalia ryžu** uvaríme podľa návodu na obale. Obe ryže spoločne premiešame a necháme trochu vychladnúť.



Prípravíme si kus potravinárskej fólie. Doprostred dáme asi 50 g ryže a na ňu asi 20 g náplne z veganského údeného lososa. Náplň pokryjeme ďalšou lyžicou ryže a pomocou potravinárskej fólie vytvarujeme z ryže trojuholčeky.



Najprv mierne stlačíme, aby sa všetky ingrediencie spojili a ľahko vytvárame guľu. Uhol vytvoríme pravou rukou, ktorú máme ohnutú do striešky (používame hlavne 3 prostredné prsty). Ľavou dlaňou tvarujeme spodnú časť. Niekoľkokrát v ruke otočíme a tvarujeme, až bude trojuholník podľa našich predstáv.



Opatrne vyberieme z potravinárskej fólie a obalíme do plátku riasy Nori.