

SLOŽENÍ

- 1 balení Garden Gourmet Veganský tuňák
- 250 g sushi rýže
- 4 listy nori (mořských řas).
- 3 lžice japonského rýžového octa
- 1 zimní mrkev
- 1 velká červená paprika
- 1 okurka
- 1 mango
- 150 g špenátu
- 1 sklenice nakládaného sladkokyselého zázvoru
- Černá a bílá sezamová semínka
- 1 lžička soli
- 2 lžice sójové omáčky
- 1 lžice vody
- 2 lžičky rýžového octa nebo přírodního octa
- 1 lžička hořčice nebo miso (fermentovaná fazolová pasta)
- 1 lžička cukru

KULINÁŘSKÉ TIPY

Udělejte si sushi omáčku!

Na přípravu sushi omáčky, která se dokonale hodí k tomuto receptu, budete potřebovat: 2 lžice sójové omáčky 1 lžici vody 2 lžičky rýžového octa nebo přírodního octa 1 lžičku hořčice nebo miso (pasta z fermentovaných fazolí) 1 lžičku cukru.



Chcete si zpestřit páteční večer? Už dál nehledejte! Připravte si své veganské barevně duhové sushi s Garden Gourmet Vuňák. Překvapte tímto skvělým vegan sushi svou rodinu a přátele. Poděkujte nám později!

PŘÍPRAVA

1. Uvařte sushi rýži a smíchejte s octem

Uvařte sushi rýži podle návodu na obalu. Teplou, právě uvařenou rýži pokapejte octovou směsí (voda, ocet, cukr, sůl) a promíchejte. Rýži nechte vychladnout dokud nebude vlažná.

2. Připravte si zeleninovou náplň a Vuňáka scedte

Přiveďte k varu pánev s velkým množstvím vody. Špenát velmi krátce spařte, propláchněte pod studenou vodou, scedte a osušte. Oloupejte a nakrájejte mrkev na tenké proužky a blanšírujte 30 sekund. Scedte a propláchněte pod studenou vodou. Okurku, papriku a mango nakrájejte na tenké proužky.

3. Sushi rýži rovnoměrně rozprostřete na mořskou řasu

Položte list mořských řas na bambusovou podložku lesklou stranou dolů. Rovnoměrně na ni rozprostřete vrstvu vařené rýže a nechte asi 2 palce mořských řas nezakrytých.

4. Rozdělte Vunu na špenátovou vrstvu

Proužek špenátových listů rozložte zleva doprava mírně nad střed rýže. Na to rozdělte proužek Garden Gourmet Vuňáka a zakryjte listy špenátu.

5. Sushi pevně srolujte a vytvořte omáčku

Proužky mrkve, okurky, manga a papriky úhledně rozdělte podél Vuňáka. Pomocí podložky na sushi převalte rýži přes náplň a utěsněte rolku prázdným okrajem mořské řasy.

6. Nakrájejte sushi a servírujte!

Sushi rolku nakrájejte ostrým nožem namočeným v horké vodě na cca 2 cm plátky. Sushi podávejte na velkém talíři posypané sezamovými semínky, nakládaným zázvorem a sójovou omáčkou. Užijte si svůj domácí sushi výtvor!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ