KIKKOMAN

Чираши суши с лососем и рисом

Общее время **80 мин** **50 мин** Время подготовки **30 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 393 кДж / 333 ккал

Жиры: **12,9 г** Белки: **18,2 г**
Углеводы: **49,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

300 г	риса
90 мл	приправы Kikkoman для суши
100 г	филе лосося без кожи (качества для сашими)
75 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
75 мл	сладкой мирин приправы Kikkoman
0,25	авокадо
4	гриба шиитаке
0,25	моркови
	Соль
2 ч. л.	сахара
1 ч. л.	семян белого кунжута
10	стручков молодого стручкового гороха
80 г	готовых к приготовлению креветок
3	яйца
1 ст. л.	подсолнечного масла
60 г	лососевой икры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г риса - **90 мл** приправы Kikkoman для суши - **100 г** филе лосося без кожи (сорт сашими) - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **0,25** авокадо

Промойте рис 3–4 раза, слейте воду, замочите в 420 мл воды примерно на 20 минут и отварите.
Заправьте рис приправой Kikkoman для суши.
Лосось нарежьте небольшими кусочками и замаринуйте на 15 минут в соевом соусе Kikkoman и сладкой мирин приправе Kikkoman.
Нарежьте авокадо кубиками.

Шаг 2

4 гриба шиитаке - **0,25** моркови - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - Соль - **1 ч. л.** сахара - **1 ч. л.** семян белого кунжута

Тонко нарежьте грибы шиитаке. Морковь нарежьте кружочками, а затем каждый кружочек разрежьте на 4 части, бланшируйте в кипящей подсоленной воде около 3 минут, затем промойте в холодной воде и откиньте на сито.
Положите морковь и грибы в кастрюлю вместе с соевым соусом Kikkoman, сладкой мирин приправой Kikkoman, 150 мл воды и сахаром.
Доведите до кипения и варите около 5 минут.
Слейте жидкость через сито и промокните бумажным полотенцем.
Добавьте кунжут в рис для суши, приготовленный в шаге 1, и хорошо перемешайте.

Шаг 3

3 яйца - **1 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **1 ч. л.** сахара

Взбейте вместе яйца, сладкую мирин приправу Kikkoman и сахар.

Шаг 4

1 ст. л. подсолнечного масла

Из полученной смеси приготовьте четыре тонких омлета, отложите остывать, затем нарежьте очень тонкими полосками.

Шаг 5

10 стручков молодого стручкового гороха - Соль - **80 г** готовых к приготовлению креветок - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Бланшируйте горох в кипящей подсоленной воде в течение 30–60 секунд, затем промойте в холодной воде и обсушите бумажном полотенцем. Бланшируйте креветки в смеси кипящей подсоленной воды и соевого соуса Kikkoman, затем промойте в холодной воде.

Шаг 6

60 г лососевой икры

Когда ингредиенты и рис для суши будут готовы, разделите рис равномерно между четырьмя тарелками и аккуратно покройте всю поверхность яичными полосками. Сверху аккуратно разложите овощи, креветки, икру и подавайте.