

Острые онигири из тунца с соусом кимчи

Общее время 60 мин 35 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 681 кДж / 641 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г риса для суши75 мл рисового уксуса1 ст. л. сахара

1 ст. л. сахар **1 ч. л.** соли **1 ст. л.** воды

200 г свежего тунца **3 ст. л.** <u>острого чили соуса Кимчи Kikkoman</u>

1 ст. л. <u>масла Kikkoman из</u>

<u>поджаренного кунжута</u> **1 ст. л.** мирина

15 г шнитт-лука
1 ст. л. майонеза
0,5 ст. л. соевого соуса

натурального брожения

<u>Kikkoman</u>

2 листа нори

1 ст. л. обжаренных семян

кунжута

50 мл растительного масла

для жарки

Углеводы: **47 г**

Жиры: **39 г** Белки: **24 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г риса для суши - **75 мл** рисового уксуса - **1 ст. л.** сахара - **1 ч. л.** соли - **1 ст. л.** воды Промойте рис в холодной воде не менее пяти раз. Отварите рис с водой в соотношении 1:1,5. В миске тщательно перемешайте рисовый уксус, сахар, соль и воду. Добавьте маринад в тёплый рис и перемешайте.

Шаг 2

200 г свежего тунца - 3 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman - 1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - 1 ст. л. мирина Нарежьте тунца кубиками. Добавьте острый чили соус Кимчи Kikkoman, мирин и кунжутное масло и хорошо перемешайте. Быстро обжарьте на хорошо разогретой сковороде и оставьте остывать.

Шаг 3

15 г шнитт-лука - **1 ст. л.** майонеза - **0,5 ст. л.** <u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u> Добавьте майонез, рубленый шнитт-лук и соевый соус Kikkoman к тунцу и перемешайте.

Шаг 4

Сформируйте горсть риса в треугольник и положите его на пищевую пленку. В центр положите начинку из тунца. Добавьте ещё риса и сформируйте треугольник. Заверните онигири в пленку и слегка прижмите, чтобы они сохранили свою форму. Затем снимите пленку.

Шаг 5

листа нори - **1 ст. л.** обжаренных семян кунжута - **50 мл** масла для жарки Заверните треугольник в лист нори и посыпьте семенами кунжута.