

# Темаки-суши с креветками или говяжьим филе

Общее время **30 мин**   **30 мин** Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

**753 кДж / 179 ккал**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

3 порции

30 г	red and yellow bell peppers, sliced thinly
60 г	green asparagus, sliced thinly
6	lettuce leaves
6	nori sheets
180 г	cooked and seasoned sushi rice
	wasabi
	mayonnaise

For dipping:

соевого соуса  
натурального брожения  
Kikkoman

Для риса с уксусом:

250 г      круглозерного риса или  
                риса с зернами  
                среднего размера

275 мл      воды

3 ст. л.      рисового уксуса

1 ст. л.      сахара

0,5 ст. л.      соли

Для темаки-суши с креветками:

0,5      длинного огурца

1      большая морковка

150 г      редьки

8      листов нори (сушеных  
                водорослей)

24      креветки среднего  
                размера

2 ст. л.      васаби

Для темаки-суши с говядиной:

200 г      говяжьего филе

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Промыть рис в дуршлаге, дать воде стечь. Всипятить воду в кастрюле, засыпать рис. Кипятить в течение 2 минут, затем накрыть крышкой и варить на медленном огне 20 минут. Затем снять крышку и накрыть кастрюлю чистым кухонным полотенцем. Сверху снова закрыть крышкой и оставить рис настаиваться еще на 10 минут. В это время смешать в небольшой кастрюле уксус, сахар, соль и подогреть их. Переложить рис в широкую посуду и сразу же осторожно смешать его с уксусной смесью, охладить до комнатной температуры и накрыть влажным полотенцем.

### Шаг 2

Для суши с креветками: огурец, морковь и редьку почистить, нарезать соломкой около 7 см длины и 1/2 см ширины. Проварить соломку из морковки в кипящей воде. Нарезать листы нори квадратами, размером около 12 см, положить лист нори на левую руку, затем положить на него 1 ст.л. слегка теплого риса, 3 креветки, немного огурца, соломку моркови и редиски, и приправить немного васаби. Завернуть лист нори, чтобы получился конвертик.

### Шаг 3

Для суши с говяжьим филе: нарезать говядину очень тонкими кусочками и надавить на них ножом с широким лезвием, чтобы кусочки стали совсем плоскими. Разрезать кусочки филе

	черный перец	
<b>2 ст. л.</b>	vasabi	
<b>1</b>	спелое авокадо	
<b>2 ст. л.</b>	лимонного сока	
	небольшой кабачок	
<b>150 г</b>	редьки	
<b>8</b>	листов нори (сушеных водорослей)	
<b>100 мл</b>	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>	
		поперек, посыпать их молотым перцем и смазать тонким слоем васаби. Разрезать авокадо, вынуть косточку и почистить. Нарезать авокадо тонкой соломкой и сразу же сбрызнуть его лимонным соком. Нарезать кабачок и очищенную редьку узкой соломкой. Сделать конвертики, свернув лист нори. Перед тем как есть, суши следует обмакивать в соевый соус.