KIKKOMAN

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

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 черный перец
2 ст. л.	васаби
1	спелое авокадо
2 ст. л.	лимонного сока небольшой кабачок
150 г	редьки
8	листов нори (сушеных водорослей)
100 мл	Соевый соус натурального брожения Kikkoman

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Промыть рис в дуршлаге, дать воде стечь. Вскипятить 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

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.