



RYŻ Z OMLETEM PO JAPOŃSKU



40 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 100 g ryżu do sushi

SKŁADNIKI NA OMLET:

- 3 jaja Kotliny Natury
- szczypta mąki ziemniaczanej
- szczypta mąki pszennej
- łyżka sake
- łyżka mirim
- 3-4 łyżki sosu sojowego
- pół łyżeczki majonezu
- szczypta soli

SKŁADNIKI DO PODANIA:

- katsuobushi
- nori
- świeży szczypiorek
- łyżka majonezu
- odrobina pieprzu yuzu
- łyżka prażonego sezamu
- 3 łyżki oleju sezamowego
- 3 łyżki sosu teriyaki

PRZYGOTOWANIE



1. Przesyp ryż do sitka o drobnych oczkach i przepłucz zimną wodą. Przetóż go do garnka i zalej zimną wodą w proporcjach 1:1. Zakryj szczelnie pokrywką i doprowadź do wrzenia. Gotuj ryż, aż wchłonie całą wodę. Energicznie mieszaj go drewnianą łyżką i na koniec przykryj wilgotną, bawełnianą szmatką, by ziarenka przestygły, ale nie wyschły zbyt szybko.
2. Przygotuj tamagoyaki, czyli japoński omlet. Będziesz potrzebował do tego specjalnej prostokątnej patelni. Dzięki niej łatwiej zwinięsz omlet w rulon. Rozbij 3 jaja i dodaj do nich szczyptę mąki ziemniaczanej i mąki pszennej, łyżkę stołową sake i mirim, sos sojowy oraz pół łyżeczki majonezu i szczyptę soli. Całość wymieszaj, do uzyskania gładkiej masy. Nalej pierwszą warstwę omleta na patelnię posmarowaną olejem i smaż krótko, a następnie – gdy tylko się zetnie – zwini w rulon za przy pomocy szpatułki bądź patyczków na jedną stronę patelni. Kolejną porcję masy nalej na patelnię tak, by spłynęła również pod wcześniej podsmażony rulon. Gdy kolejna warstwa zacznie się ścinać, zwini ją tak jak wcześniejszą. Czynność powtarzaj, aż do wykorzystania całej jajecznej masy. Omlet zwinięty w rulon odłóż na bok do przestygnięcia.
3. Nałóż ryż do misek. Pokrój omlet w talarki i nałóż go na ryż. Posyp całość prażonym sezamem i udekoruj resztą dodatków. Na koniec polej porcję olejem sezamowym i sosem teriyaki.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL