



ONIGIRI Z MARYNOWANYM JAJEM



40 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 500 ml sosu teriyaki
- 500 gram ryżu do sushi
- 8 jaj Kotliny Natury
- 2 łyżki bonito
- szczypta soli
- 6 płatów nori (2 poszatkowane, 4 przecięte na pół)
- 2 łyżki uprażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE



1. Ugotuj jaja 6 minut. Wyjmij je z gorącej wody i poczekaj, by przestygły. Obierz wystudzone jaja, przełóż do miski i zalej sosem teriyaki. Marynuj je przez minimum godzinę
2. Przygotuj ryż. Przesyp go do sitka o drobnych oczkach i przepłucz zimną wodą. Przełóż 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.
3. Przystudzony ryż wymieszaj z bonito, poszatkowanym nori, sezamem i szczyptą soli.
4. Do przygotowania onigiri używaj kwadratowej kawałka papieru do pieczenia. Połóż papier w dłoni, nałóż na środek sporą porcję ryżu i zrób w nim wgłębienie. Do środka włóż jajo i na wierz ponownie nałóż ryż. Z pomocą dwóch dłoni uformuj kulkę, zakrywając ryżem całe jajo. Uformowane onigiri wkładamy w przekrojony na pół płatek nori. Gotowe!



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