



# ONIGIRAZU- JAPOŃSKA KANAPKA RYŻOWA



35 MINUT



4 PORCJE

## SKŁADNIKI



### SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie łososia wędzonego w plasterach
- 1 sztuka awokado
- 1 opakowanie rukoli
- 4 sztuki sadzonych jaj Kotliny Natury
- 4 sztuki listków Nori (do sushi)
- majonez, sos sojowy, do smaku

### RYŻ:

- 200 g ryżu do sushi
- 2 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka sosu sojowego

## PRZYGOTOWANIE



1. Wsyp ryż do garnka, zalej wodą, zamieszaj ręką, a następnie wypłucz wodę. Powtórz czynność kilka razy, aż woda będzie tylko delikatnie biała. Zalej ryż ok. 250 ml wody, przykryj częściowo pokrywką i gotuj na średnim ogniu aż do wyparowania wody. Następnie zdejmij garnek z ognia i odstaw na jakieś 10 min (garnek ma być przykryty). W międzyczasie wymieszaj razem ocet ryżowy, sos sojowy i cukier aż do rozpuszczenia, a następnie wymieszaj składniki z ryżem. Przełóż ryż do miski, musi ostygnąć.
2. Na środku płata nori ułóż ulepiony z ryżu dość płaski kwadrat. Posmaruj go majonezem. Na ryż połóż dwa plasterki awokado, jajko sadzone (dotnij białko do kształtu prostokąta) łososia i kilka listków rukoli. Pamiętaj, kanapka powinna być dość cienka, by łatwo ją było zwinąć. Ulep z ryżu kolejny, kwadrat o podobnej grubości, posmaruj majonezem i nałóż na kanapkę, częścią z sosem do spodu.
3. Zawień kanapkę. Kolejno zawijaj boczne rogi nori, zwilżoną ręką (żeby lepiej się skleiły), tak żeby powstała szczelna koperta. Docisnij lekko kanapkę dłońmi, tak by nori dobrze się skleiło. Po kilku minutach przekrój kanapkę na pół. Powtórz to samo z kolejnymi. Na Instagramie @Kotlina-natury znajdziecie film, który przedstawia proces przygotowywania kanapki. Smacznego!

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

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)