

FIT SUSHI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	2 godz.	608 kcal	24,4	110,2	7,8

Jeśli tak jak my, jesteście fanatykami sushi, to mamy dla Was super wiadomość! Specjalnie dla Was przygotowaliśmy i sami przetestowaliśmy przepis na sushi, który nie tylko zadowoli Wasze podniebienie, ale również doskonale wkomponuje się w Waszą dietę dostarczając jednocześnie Ci pełnowartościowego białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych i dobrej jakości węglowodanów! :D

SKŁADNIKI

Składniki na 8 rolek (1 porcja- 2 rolki)

- 500g ryż do sushi
- 1 i 1/5 szklanki woda
- zalewa octowa:
- 100g erytrytolu
- 5g sól
- 100ml ocet ryżowy
- dodatki:
- 100g Skyr
- 100g łosoś surowy
- 100g krewetki gotowane
- 50g awokado
- 100g ogórek
- 3 liście sałata zielona
- 8 listków nori
- do smaku wasabi
- do smaku sos sojowy

PRZYGOTOWANIE

Zaczynamy od przygotowania ryżu:

1. Ryż 2-3 krotnie płuczemy w zimnej wodzie aż woda nie stanie się przezroczysta. Na szklankę ryżu wlewamy szklankę i 1/5 wody.
2. Zalany wodą ryż odstawiamy na 10 minut, po czym nakrywamy go przykrywką i gotujemy przez 10 minut (po zagotowaniu zmniejszamy ogień). Przykryty ryż odstawiamy na 10-15 minut (nie ściągając

pokrywki).

3. Zalewę do sushi przygotowujemy w trakcie gotowania ryżu w proporcjach z przepisu. Składniki mieszamy, aż sól i erytrytol rozpuszczą się w occie. Dopuszczalne jest podgrzanie zalewy na małym ogniu (nie należy jednak doprowadzać do gotowania wody) i wystudzenie jej.
4. Gotowy ryż przesypujemy do miski i dodajemy zalewę octową, delikatnie mieszając drewnianą łyżką.
5. Zanim przystąpimy do przygotowywania sushi, ryż należy ostudzić.

Zwijanie sushi:

1. Na macie bambusowej układamy płat nori – śliską stroną do maty.
2. Zwilżonymi zimną wodą dłońmi na nori nakładamy porcję ryżu i rozprowadzamy cienką warstwę pozostawiając na końcu około 2-3 cm wolnego brzegu.
3. Na ryżu rozprowadzamy cieniutki pasek wasabi.
4. Następnie nakładamy warstwę jogurtu Skyr, pokrojonego w cienkie paseczki ogórka (bez nasion), pokrojonego w paseczki łososia lub całą krewetkę i awokado.
5. Podajemy z wasabi i/lub sosem sojowym.