



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sushi z kaszy jaglanej z łososiem i wasabi



## Sushi z kaszy jaglanej z łososiem i wasabi

★★★★★(3)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**312 kcal** / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>109.17 kcal</b> 5.46%	🥩 Białko <b>5.78 g</b> 11.56%	🍞 Węglowod. <b>16.82 g</b> 6.23%	🐟 Tłuszcze <b>2.77 g</b> 3.96%	🌾 Błonnik <b>0.75 g</b> 3%	<b>GDA</b> <b>5.46 %</b>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍳 Składniki

- Nori, glony - 3g (płat)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Wywar warzywny - 320g (1 1/3 szklanki)
- Serek tofu wędzony - 60g (3 plasterki)
- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Cebula czerwona - 15g (1/4 sztuki)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Wasabi - 8g (łyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą kilka razy. Wrzuc do garnka, zalej bulionem i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj ok. 20 minut. Zostaw do ostudzenia.

**KROK 2:** Łososia pokrój na plasterki, cebulę w piórka a tofu w podłużne kawałki.

**KROK 3:** Ostudzoną kaszę jaglaną wykładaj na arkusz nori, do ok. 3/4 długości. Na wierzh rozprowadź odrobinę wasabi, podłużny plaster tofu, łososia i cebulę. Ciasno zawijaj całość.

Smacznego!

