



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



Sushi z kaszy jaglanej z łososiem i wasabi

★★★★★(2)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

312 kcal / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 109.17 kcal 5.46%	Białko 5.78 g 11.56%	Węglowod. 16.82 g 6.23%	Tłuszcze 2.77 g 3.96%	Błonnik 0.75 g 3%	GDA 5.46 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Nori, glony - 3g (płat)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Wywar warzywny - 320g (1 ½ szklanki)
- Serek tofu wędzony - 60g (3 plastry)
- Łosoś wędzony na zimno - 25g (płat)
- Cebula czerwona - 15g (¼ sztuki)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Wasabi - 8g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą kilka razy. Wrzuć 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 pasterki, 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!

