

ЛІНИВІ СУШІ-КУЛЬКИ

Нам знадобиться:

- 150г рису + 250г води
- 150г червоної риби (слабосоленої)
- 60г авокадо
- 2ст.л вершкового сиру
- 1 лист норі
- кунжут, дрібка солі, 1ч.л цукру, 2-3ст.л рисового оцту
- пара крапель гострого соусу (за бажанням)

Приготування:

Беремо рис для суші (або звичайний круглий), промиваємо декілька разів, щоб вода стала прозорою. До рису влийте 250мл води, і на малому вогні проваріть до готовності, і лишть під кришкою

Змішайте рисовий оцет, цукор і сіль. Можна трішки нагріти, щоб цукор розчинився. Додайте до рису і вимішайте

До рису вкиньте дрібно нарізану рибу, авокадо, 2 ложки вершкового сиру, розімніть руками лист норі, додайте кунжут і за бажанням трішки гострого соусу. Все гарно вимішайте

Руками виліпіть кульки невеликого розміру, десь по 30г приблизно. Зверху можна зробити шапочку із вершкового сиру і злегка полити соусом теріякі.

Порада: не беріть багато авокадо, інакше вся маса буде виглядати неестетично-болотяного кольору

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1256



30хв.



КБЖВ на 100г: К.152
Б.8.2 Ж.6.6 В.14.7



вага всієї порції -650г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г