

OLIMPIJSKA KUHINJA SUŠI



Za 4 osebe potrebujemo:
nori alge
1,5 skodelice riža za sushi
30 dag dimljenega lososa
korenček
kumaro
avokado
100 ml riževega kisa
čajno žličko sladkorja
ščepljani soli

1



- Riž skuhamo po navodilih na embalaži. Ko je kuhan, ga z leseno kuhalnico preložimo v skledo.
- V kozici segrejemo rižev kis, sladkor in sol ter mešamo, da se sladkor in sol raztopita. S tekočino prelijemo riž, ga dobro premešamo in pustimo, da se ohladi.
- Zelenjavo operemo, olupimo in narežemo na dolge tanke trakove.
- Losos narežemo na daljše tanke trakove.

2



- Na podlago za zvijanje sushija položimo nori algo, tako da je groba stran obrnjena navzgor. Z vodo navlažimo roke in nato z rokami naložimo riž na algo, tako da je zgornji rob približno 2 cm od roba prazen. Riž s prsti lepo razporedimo po površini alge.
- Na sredino, v ravni vrsti razporedimo ribo in zelenjavo.

3



- Suši začnemo zvijati pri spodnjem robu in ga s pomočjo podloge preložimo čez nadev. Nato z nežnim pritiskom oblikujemo tesno rolo.

4



- Z ostrim ohlajenim nožem razrežemo rolo na grizljaj velike koščke.
- Postopek ponavljamo toliko časa, dokler ne porabimo vseh sestavin.

5



OLIMPIJSKA KUHINJA

SUŠI

Pobarvaj me



Suši (すし, 寿司, 鮓) je japonska jed na osnovi kuhanega kisanega riža (鮓飯 suši-meši), kateremu so dodane druge sestavine (ネタ, neta) – morski sadeži, zelenjava in včasih tropsko sadje. Sestavine in oblike jedi so zelo raznolike, tako da je vsem sušijem skupen le riž (tudi po nazivu しゃり šari ali 酢飯 sumeši).

Riž je lahko olušččen ali neolušččen. Običajna sestavina so rezine surovih rib, morskih mehkužcev ali rakov, nekatere pogoste variante pa namesto tega vsebujejo kuhane sestavine ali so brezmesne. Znana sestavina so tudi stisnjeni in posušeni listi iz rdečih alg, imenovani nori (海苔), ki se uporabljajo za ovijanje ostalih sestavin. Priloge običajno vključujejo vloženi mlad ingver (ガリ gari), vasabi (japonski hren) in sojino omako. Podobna jed je sašimi iz surovih koščkov rib, narezanih in postreženih brez riža.

Nekateri tipi sušija, priljubljeni v japonskih restavracijah na Zahodu, so na Japonskem praktično neznani (in obratno). Med njimi je denimo uramaki, variacija tradicionalnega tipa maki (巻き寿司, »zavit suši«), z norijem v notranjosti, kar je zaradi nenavadne teksture alg bolj povšeči okusu zahodnjakov.

VIR: Wikipedia

[Poster vector created by macrovector - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/poster)

Ime: _____