

Sushi bowl z łososiem i dodatkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 1h + 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 587 kcal \ B-36 g \ T-26 g \ W-49 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ ryż do sushi – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ ocet ryżowy – 2 łyżki (12 g)
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ łosoś, filet – 1 sztuka (300 g)
- ✓ sos sojowy – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ olej sezamowy – 1/2 łyżeczki
- ✓ imbir, świeży – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek – 1 mały ząbek (5 g)
- ✓ ocet ryżowy – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (100 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ rzodkiewka – 4 sztuki (60 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (100 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ szczypior – 1 łyżka (3 g)

Przygotowanie

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Przygotuj zaprawę: podgrzej ocet ryżowy, cukier i sól. Mieszaj do rozpuszczenia. Dodaj do ryżu. Możesz ten etap pominąć, ale ryż nie będzie tak smaczny.
3. Łososia pokrój na kawałki i wymieszaj z imbirem, sosem sojowym, olejem sezamowym i octem ryżowym. Ułóż na blaszce i piecz 10 min w 200C.
4. Dodatki pokrój na kawałki. Wszystkie składniki ułóż na talerzach. Posyp sezamem, szczypiosem.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/sushi-bowl-z-lososiem-i-dodatkami/>