



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

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%



Składniki

- Nori, glony - 3g (płat)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Wywar warzywny - 320g (1 1/3 szklanki)
- Serek tofu wędzony - 60g (3 plastery)
- 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. Wrzucić 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!

