

NIGIRI Z WOŁOWINĄ

CZAS
PRZYGOTOWANIA

1H

CZAS
GOTOWANIA

30 MIN



PORCJE

6



TRUDNOŚĆ

4/5

SKŁADNIKI

320 g ugotowanego ryżu do sushi,
wymieszanego z zaprawą do sushi

Polędwica wołowa – 10 g na porcję

Drobna sól

Imbir

Dymka

100 ml sosu sojowego

100 ml mirinu

100 ml sake do gotowania

50 g brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE

SUSHI:

Ugotować ryż. Po ugotowaniu wymieszać z zaprawą do sushi.

SOS TERIYAKI:

Wymieszać sos sojowy, mirin, sake i brązowy cukier. Doprowadzić do wrzenia. Następnie gotować na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.

WOŁOWINA:

Pokroić wołowinę na cienkie plastry, uformować w kształt nigiri i posypać szczyptą drobnej soli.

Grillować. Gotową wołowinę posmarować sosem teriyaki.

PRZYBRANIE:

Obrać i zetrzeć imbir. Zanurzyć dymkę w lodowatej wodzie.

NA TALERZU:

Kolejno: ryż, wołowina, imbir, dymka



SZPARAGI Z CZARNYM SEZAMEM



30 MIN



10 MIN



6



1/5

SKŁADNIKI

60 g obranych szparagów z odciętymi
końcówkami (3–4 sztuki, długości 5 cm)

10 g sproszkowanego czarnego sezamu

10 g brązowego cukru

10 ml sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE

SZPARAGI

Blanszować szparagi w osolonej wodzie przez 2,5 minuty.
Odcedzić płyn, opłukać szparagi pod zimną wodą i osuszyć.
Przeciąć szparagi na pół, jeśli są długie (nie licząc główki).

PASTA SEZAMOWA

Rozetrzeć sproszkowany czarny sezam w moździerzu do przypraw
na małe drobinki. Wymieszać sezam, brązowy cukier i sos sojowy,
by otrzymać pastę. Przełożyć pastę do trzech osobnych rękawów
cukierniczych.

Ozdobić ziarnami białego sezamu i podawać.