



ROLLSY Z ŁOSOSIA I MARYNOWANEJ RZEPY Z SAŁATKĄ ZE SZPINAKU

czas przygotowania
20 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów
rzepa daikon – 2 łyżki
sezam biały (prażony) – 4 łyżki
olej sezamowy – 1 łyżeczka
cukier – 1 łyżka
bulion dashi – 1 łyżka
sezam czarny – szczypta
szpinak – 300 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początku podkrećmy kolor szpinaku i trochę go zmiękczymy szybkim blanszowaniem w garnku. Łodygi szpinaku są twardsze niż liście i potrzebują trochę więcej czasu we wrzątku, dlatego musimy je odkroić.
2. Zagotujcie wodę w garnku i wrzucie do niej odkrojone łodygi, a po 30 sekundach dorzucie liście szpinaku i całość gotujcie przez kolejne 30 sekund. Odcedźcie szpinak z gorącej wody i zalejcie go zimną – będzie dzięki temu zahartowany niczym łosoś MOWI pochodzący z dzikich i wartkich rzek.
3. Żeby zamienić liście i łodygi w wykwintną, orientalną sałatkę ze szpinaku i sezamu będziecie potrzebować dressingu. Zrobimy go w moździerzu, do którego wrzucamy i ucieramy: łyżkę cukru, łyżeczkę oleju sezamowego, łyżkę sosu sojowego, 4 łyżki sezamu białego prażonego i łyżkę bulionu dashi. Tak się już utarło, że gotowy dressing przelewamy do większej miski.
4. Wrzucie do niej także szpinak i dobrze wymieszajcie z dressingiem, chociaż bardziej pasowałoby tu powiedzieć: wykąpcie.
5. Składniki dressingu zapewnią naszej sałatce ze szpinaku orientalny smak, Wy zadbajcie teraz o jej odpowiednio azjatycki wygląd. Zaraz się przekonacie jakie to proste.
6. Na dnie miski ułóżcie obok siebie łodygi szpinaku, ciasno i równoległe, jedna przy drugiej. Z liści uformujcie kulkę i połóżcie ją na środku konstrukcji z łodyg (która powinna wyglądać trochę jak tratwa), z wierzchu posypcie ją szczyptą czarnego sezamu.
7. Plaster łososia MOWI wędzonego na zimno przycinamy na prostokątny kształt, żeby łatwiej go zrolować. Układamy na jego końcu 2 łyżki rzepy daikon pociętej w cienkie i krótkie paski i zawijamy do środka. Tę samą choreografię powtarzamy drugi raz z kolejnym plastrem łososia.
8. Dwa takie rollsy układamy na sałatce w poprzek łodyg. Posypujemy czarnym sezamem, wystarczy kilka ziarenek. Zaraz zaraz, czy to ekskluzywna japońska restauracja? Nie! To Wasza kuchnia! Smacznego!



CZY WIESZ, ŻE
WIEMY, CO TWÓJ
OBIAD JADŁ NA
OBIAD?