

## סושי בהכנה ביתית



### רכיבים

- כוסות אורז עגול לריזוטו מוכן ומתובל
- אצת נורי
- חבילה טונה משומרת בשמן
- מלפפון קצוץ לפרוסות דקות או לקוביות
- עגבנייה קצוצות
- קערה מים

### הכנה

1. מכינים קערת מים קטנה, וטובלים בה את הידיים כל כמה דקות.
2. פורסים את העלה מעל מחצלת סושי.
3. מניחים אורז כסנטימטר מהגבולות - לא אמורים לראות את העלה איפה שיש אורז.
4. מוסיפים לפי הטעם את המצרכים הנבחרים: מלפפון, עגבנייה, טונה(אפשר להמיר ב1 פילה סלמון. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
5. מגלגלים את העלה יחד עם מחצלת הסושי, ומהדקים היטב לגליל.
6. מסירים את המחצלת ופורסים בעזרת סכין גדולה לעיגולים.
7. מגישים לצד רוטב סויה.

30 דקות

8 servings 8