

ЯПОНСКИЙ СУП СЯКЕ ЧАДЗУКИ С ЛОСОСЕМ, РИСОМ И ВОДОРОСЛЯМИ

REBOX.BY



 25 минут

 71 ккал; БЖУ 4/2/8 (на 100 г)

 1200 г (все блюдо)

Ингредиенты:

лосось, соус терияки, бульон хандаши, соевый соус, рис, водоросли норри, кунжут, лук зеленый, яйцо, крахмал.

 Предварительно разморозьте лосось



Рис залейте на 1,5 см выше уровня крупы холодной проточной водой, доведите до кипения и варите 13-15 минут на слабом огне.

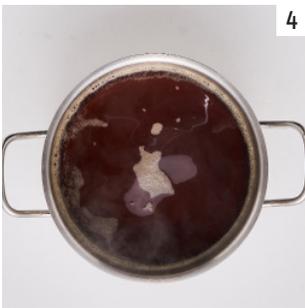


Разогрейте сковороду или сотейник и сбрызните растительным маслом.

Лосось очистите от кожи, нарежьте произвольно. Обжаривайте 3-4 минуты на среднем огне, добавьте соус терияки, посолите, протушите еще 2 минуты, разомните рыбу вилкой.



В крахмал добавьте 2 ст. л. воды, тщательно перемешайте в миске. Добавьте 2 яйца и взбейте полученную смесь. Разогрейте сковороду, промокните салфетку растительным маслом и смажьте сковороду. Вливайте яичную смесь тонким слоем, выпекайте по 30-40 секунд с каждой стороны, должно получиться 2-3 блинчика. Сверните блинчики в трубочку и нарежьте соломкой.



Доведите до кипения 1 л воды, уменьшите огонь до среднего, добавьте бульон хандаши и соевый соус, проварите 1-2 минуты. Нори нарежьте соломкой, лук - перьями.



На дно миски выложите рис, по бокам блинчик и жареный лосось, залейте бульоном и посыпьте водорослями, кунжутом и зеленым луком.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу