


# 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, кунжутутом и зеленым луком.

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