

Sushikakku

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

1.394 kJ / 332 kcal

Rasva: **18,9 g** Proteiini: **13,6 g**

Hiilihydraatit: **26,3 g**

AINEKSET

1 annosta

200 g keitettyä sushiriisiä
2 keitettyä, halkaistua katkarapua
1 rkl kirjolohen mätiä
1 tl rasvakalan mätiä
1 rucolan versoja (tai vihanneskrassia)
kourallinen sokeriherneen palkoa
3 avokado
0,5 baby minikurkku
1 retiisi
1 keltainen miniluumutomaatti
100 g kylmäsavulohta
2 rkl majoneesia
wasabitahnaa maun mukaan

Munakassuikaleet

1 kananmuna
1 rkl maitoa
1 tl perunajauhoja

2 hyppyselli sokeria
stä

1 hyppyselli suolaa
nen

1 tl kasviöljyä

Keitetyt siitakesienet

5 siitakesientä
1 rkl vaahterasiirappia (tai hunajaa)
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl sokeria

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin munakas. Sekoita kaikki ainekset öljyä lukuun ottamatta hyvin keskenään. Kuumenna pannu ja voitele pannu ohuesti öljyllä. Kaada munaseos pannulle, levitä ohueksi kerrokseksi (letun tapaan) ja paista molemmin puolin. Anna munakkaan jäähtyä ja leikkaa ohuiksi (n. 2 mm:n paksuisiksi) suikaleiksi.

Vaihe 2

Valmista seuraavaksi keitetyt siitakesienet. Leikkaa sienistä kannat pois. Kaada pienelle pannulle vaahterasiirappi, soijakastike, sokeri, 100 ml vettä ja sienet ja kiehauta seos. Vähennä lämpöä ja keitä niin kauan, kunnes neste on haihtunut lähes kokonaan. Anna keitettyjen siitakesienten jäähtyä ja leikkaa ohuiksi (n. 2 mm:n paksuisiksi) siivuiksi.

Vaihe 3

Huuhdo herneenpalot, leikkaa päät pois, keitä herneenpalkoja hetki kuumassa vedessä ja anna jäähtyä. Taputtele herneenpalot talouspaperilla kuiviksi ja leikkaa vinosti n. 1 cm:n levyisiksi paloiksi. Leikkaa avokadon hedelmäliha ohuiksi, n. 2 mm:n paksuisiksi siivuiksi. Pese kurkku, höylää kurkusta kuorimaveitsellä ohuita pitkiä siivuja ja rullaa siivut ruusuiksi. Pese retiisit ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Huuhdo tomaatti ja leikkaa neljään osaan.

Vaihe 4

100 ml
Tarjoiluun

vettä

Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

Leikkaa kylmäsavulohi n. 3–4 cm:n pituisiksi ja 2 cm:n levyisiksi siivuiksi. Aseta kaksi lohisiivua limittäin ja kääri rullaksi. Nosta rullatut lohet pystyyn ja käännä uloimmat reunat ulospäin niin, että rulla näyttää ruusulta.

Vaihe 5

Vuoraa kakkuvuoka tuorekelmulla ja levitä pohjalle 1/3 sushiriisistä. Asettele avokadosiivut riisin päälle ja levitä päälle jälleen 1/3 sushiriisistä. Asettele siitakesienet sushiriisin päälle ja levitä päälle loput sushiriisistä. Peitä tuorekelmulla ja paina kakkua kevyesti kokoon.

Vaihe 6

Poista tuorekelmu kakun päältä, kumoa sushikakku lautaselle ja poista loput tuorekelmusta. Asettele sushikakun päälle munakassuikaleita ja lohirusut ja koristele lopuilla aineksilla.

Vaihe 7

Sekoita majoneesi ja wasabitahna keskenään. Pursota majoneesiseoksesta 4 pursotusta ja ripottele kakun päälle lopuksi rucolan versoja.

Vaihe 8

Tarjoa herkullinen sushikakku soijakastikkeen kanssa.