

## INGREDIENCIE

- 1 balenie Garden Gourmet Vegánsky tuniak
- 250 g sushi ryže
- 4 listy nori (morské riasy).
- 3 lyžice japonského ryžového octu
- 1 zimná mrkva
- 1 veľká červená paprika
- 1 uhorka
- 1 mango
- 150 g špenát
- 1 pohár nakladaného sladkokyslého zázvoru
- Čierne a biele sezamové semienka
- 1 ČL soli
- 2 lyžice sójovej omáčky
- 1 lyžica vody
- 2 ČL ryžového octu alebo prírodného octu
- 1 ČL horčice alebo miso (fermentovaná fazuľová pasta)
- 1 ČL cukru

## KULINÁRSKE TIPY

### Pripravte si sushi omáčku!

Na prípravu sushi omáčky, ktorá sa dokonale hodí k tomuto receptu, budete potrebovať: 2 lyžice sójovej omáčky 1 lyžicu vody 2 lyžičky ryžového octu alebo prírodného octu 1 lyžičku horčice alebo miso (pasta z fermentovaných fazúľ) 1 lyžičku cukru.



Chcete si spestriť piatkový večer? Už nehľadajte ďalej! Pripravte si vegánske sushi v dúhových farbách s Garden Gourmet vegánskym tuniakom. Nechajte sa inšpirovať a prekvapte svoju rodinu a priateľov týmto skvelým vegánskym sushi. Poďakujte nám neskôr!

## PRÍPRAVA

### 1. Uvarte sushi ryžu a zmiešajte s octom

Uvarte sushi rýži podľa návodu na obalu. Teplou, práve uvaženou rýžou pokapejte octovou smesou a promiešajte. Rýžu nechajte vychladnúť, dokým nebude vlažná.

### 2. Pripravte si zeleninovú náplň a sceďte Vunu

Privedzte panvicu s veľkým množstvom vody do varu. Špenát veľmi krátko povarte, opláchnite pod studenou vodou, sceďte a osušte. Mrkvu ošúpeme, nakrájame na tenké pásiky a blanšírujeme 30 sekúnd. Sceďte ich a opláchnite pod studenou vodou. Uhorku, papriku a mango nakrájajte na tenké pásiky.

### 3. Sushi ryžu rovnomerne rozložte na morskú rasu

Položte list morských rias na bambusovú podložku lesklou stranou nadol. Rovnomerne na ňu rozložte vrstvu uvarenej ryže a nechajte asi 2 palce morskej riasy nezakryté.

### 4. Rozdeľte Vunu na špenátovú vrstvu

Rozložte pás špenátových listov zľava doprava mierne nad stredom ryže. Na to rozdeľte pásik Garden Gourmet Vuna a prikryte listami špenátu.

### 5. Sushi pevne zrolujte a pripravte omáčku

Prúžky mrkvy, uhorky, manga a papriky úhľadne rozdeľte oproti Vune. Pomocou podložky na sushi prevaľte ryžu cez plnku a rolku prilepte 2 cm okrajom riasy.

### 6. Uzatvorte rolku, ozdobte ju a servirujte!

Sushi rolku nakrájajte ostrým nožom namočeným v horúcej vode na približne 2 cm plátky. Sushi podávajte na veľkom tanieri a posypte sezamovými semienkami! Sushi môžete doplniť nakladaným zázvorom, wasabi pastou, sójovou omáčkou alebo vyskúšajte náš kulinársky tip na dokonale sa hodiacu domácu omáčku na sushi! Vychutnajte si svoj domáci sushi výtvar!

**CHECK OUT MORE RECIPES AT [GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)**