



20 października

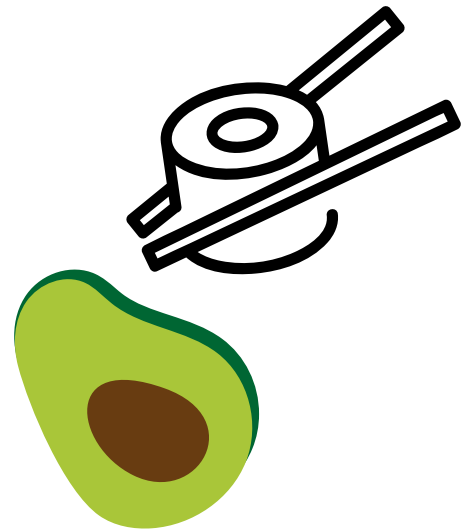
Międzynarodowy Dzień Szefa Kuchni

Zdrowe sushi w szkole, czyli przepis na wspólne gotowanie w klasie!

Podzielcie się na grupy, rozdzielcie składniki między siebie i na następnej lekcji przystąpcie do gotowania.

Składniki:

- ogórek wąż
- 2 dojrzałe awokado
- łyżka majonezu
- ząbek czosnku
- łyżeczka posiekanego papryczki chilli
- garść kolendry
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- sok z limonki
- szczypta soli
- 100 g wędzonego łososa
- 2 rzodkiewki
- prażony sezam



1. Miąższ awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekane chilli, syrop z agawy, szczyptę soli i sok z limonki. Mieszymy na w miarę gładki mus. Dodajemy majonez i posiekaną kolendrę, jeszcze raz mieszamy.
2. Ogórka tniemy obieraczką na długie paski, odsączamy z soku przy pomocy ręcznika papierowego.
3. Układamy wstążkę na wstążce, tak aby na siebie nachodziły, jeszcze raz odsączamy z soku.
4. Wykładamy na ogórki guacamajonez, następnie plastry wędzonego łososa i plasterki rzodkiewki. Zawijamy jak roladę, spinamy miejscami wykałaczkami i tniemy na zgrabne roladki.
5. Rollsy układamy na talerzu, dekorujemy kolendrą i prażonym sezamem.

