fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Ochazuke bez cukru - przepis

Ciepłą herbatą zalewamy ryż z łososiem. To wersja z herbatą, nie z bulionem dashi.

Składniki

Miska

- 1 filet już upieczonego łososia bez cukru
- 1 miarka cup ugotowanego japońskiego ryżu krótkoziarnistego
- 1 łyżeczka bubu arare bez cukru
- 1 łyżeczka paseczków nori
- ¼ łyżeczki prażonego białego sezamu
- 2 gałązki mitsuby
- wasabi, opcjonalnie

Herbata

- 2 łyżeczki japońskiej zielonej herbaty
- 1 miarka cup gorącej wody
- ½ łyżeczki sosu sojowego bez cukru, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Usuń skórę i ości z upieczonego łososia. Podziel mięso na kawałki.
2. Zalej herbatę wodą o temperaturze z opakowania. Parz 1-2 minuty lub zgodnie z instrukcją producenta.
3. Włóż ryż do miski; rozłóż łososia, arare, nori i sezam.
4. Przed jedzeniem zalej gorącą herbatą do połowy wysokości ryżu. Dodaj mitsubę oraz opcjonalnie wasabi i sos sojowy.

Źródło przepisu: https://www.justonecookbook.com/ochazuke/