

Ролл канапе сэто



На 100 грамм:
Калорийность: **162.02 ккал.**
Белки: **10.53 г.**
Жиры: **1.15 г.**
Углеводы: **26.91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/roll-kanape-seto/>

Ингредиенты:

- 250 г риса для суши
- 2 листа нори
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 1 ст. л. сахара
- 300 г креветок
- 1 помидор
- 50 г маринованного сладкого перца
- 2 листа салата
- 1 ст. л. васаби
- соевый соус кикоман

Приготовление:

Тщательно промыть рис под струей проточной воды и отварить. Развести в рисовом уксусе сахар и влить уксус в приготовленный рис, тщательно перемешать и оставить под закрытой крышкой на 10 мин.

Отварить в подсоленной воде креветки и очистить от панциря таким образом, чтобы на нескольких креветках остался хвостовой плавник.

На бамбуковый коврик и выложить водоросли нори гладкой стороной вниз. При помощи столовой ложки, смоченной в теплой воде, распределить рис тонким слоем по всей поверхности нори.

Затем нори смазать по центру васаби, после чего положить на него начинку из креветок, листьев салата, ломтиков помидора и нарезанного соломкой маринованного перца. Плотнo скатать ролл при помощи бамбукового коврика.

Каждый приготовленный рулет сначала разрезать пополам, а потом каждую половинку еще на 3 одинаковые части.

Некоторые роллы украсить креветками, которые остались с хвостовыми плавниками.