

www.detkityumen.ru

Готовим роллы дома!

Японская кухня быстро завоевала сердца русских людей. Еще бы, ведь их блюда очень вкусные и полезные!

Ролл – это смесь риса с другими продуктами, завернутая в водоросли. Для приготовления роллов необходимо обзавестись специальным ковриком из бамбука, так называемым макису, который используется для сворачивания этого блюда.

Рис готовится следующим образом. Нужно промывать его до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Затем высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис на 2 см. Довести до готовности. Затем необходимо приготовить уксусную смесь. Для этого можно смешать по 1 чайной ложке соли и сахара, 2 столовые ложки рисового уксуса. Добавить смесь в рис. Перед приготовлением роллов рис необходимо полностью остудить.

Есть несколько способов приготовления роллов. Можно делать обычный ролл и ролл «наизнанку».

Сначала рассмотрим **простой вариант**. На макису кладется лист водоросли нори. Руки нужно смочить водой с добавлением рисового уксуса. Затем половина листа покрывается тонким слоем риса. Все ингредиенты порезать тонкими полосками. Выложить готовую начинку, отступив от края листа на 1,5 см. Удерживая все ингредиенты, поднять край коврика вверх, одновременно двигая его вперед, пока край коврика не коснется противоположного края водоросли. Затем приподнять край коврика и скрутить ролл в рулет. Готовый ролл разрезать смоченным в уксусе острым ножом.

Кстати, **важное замечание!** Лист нори необходимо смачивать перед концом, когда половина ролла уже скручена. Это нужно для того, чтобы ролл не стал раскручиваться, а склеился. Смачивать водоросли вначале нет смысла, поскольку лишняя влага на нори разрушает ее структуру и тогда ролл просто может порваться.

Ролл «наизнанку» готовится немного другим способом. На половину листа нори выкладывается рис. На него обычно равномерно распределяется либо икра, либо кунжут (в зависимости от рецепта). Затем лист аккуратно следует перевернуть на макису. Теперь на водоросли выкладываются, как и в предыдущем случае, тонко порезанные палочками ингредиенты. Затем ролл скручивается и разрезается ножом.

Вы можете готовить роллы любым понравившимся способом. Подаются эти блюда обычно с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Вот несколько **рецептов роллов**, которые вполне можно приготовить в домашних условиях. Для того чтобы роллы получились более нежными, можно добавить в них немного майонеза.

Ролл «Филадельфия».

Для его приготовления необходимо: 3 листа водорослей нори, 200 г риса, 30 г огурца, 30 г авокадо, 100 г лосося, 60 г сыра-крема «Филадельфия».

Ролл «Калифорния».

В его состав входят следующие ингредиенты: 3 листа нори, 200 г риса, 30 г авокадо, 30 г свежего огурца, 50 г крабового мяса, 40 г икры летучей рыбы.

Ролл «Хай-теку».

Для приготовления данного ролла нужно: 3 листа нори, 200 г риса, 30 г свежего огурца, 30 г копченого угря, 3 яйца, 20 г сухого рыбного бульона, кунжут. Из яиц, соевого соуса и рыбного бульона готовится омлет, который затем режется так же, как и другие ингредиенты, на тонкие полоски.

Ролл «Канане сэто».

В его состав входят: 3 листа нори, 200 г риса, 300 г креветок, 2 помидора, 70 г маринованного сладкого перца, 3 листа салата.

Ролл «Курасику». Для него необходимы: 3 листа нори, 200 г риса, 80 г тунца, 30 г авокадо, 30 г огурца, кунжут.

Исходя из собственного опыта, могу сказать, что в домашние роллы можно добавлять все что угодно. Совсем не обязательно придерживаться определенного рецепта. Сверните в ролл морковь по-корейски, грибы, банан, яблоко или просто овощи.

Фантазируйте! Экспериментируйте! И приятного аппетита!

Автор Вероника Нистоцкая, по материалам сайта Subscribe.ru

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category146/534/