

# طريقة تحضير ال-Sushi في المنزل

إليك كيف تقطع السلمون لفائف السوشي، أولاً ، قم بقص الفيليه بشكل مستقيم ، ثم قص تلك القطعة إلى نصفين حتى يكون لديك شريط صغير:

قطع سلمون من درجة الساشيمي مقطعة على لوح خشبي

ضع المكونات التي تريدها على الأرز. لدي سمك السلمون والأفوكادو والجبن الكريمي (أعرف ، أعرف. لكن لفائف فيلي ستايل هي المفضلة):

مكونات السوشي - توضع على ورق الأعشاب البحرية مع سمك السلمون والأفوكادو والجبن الكريمي

قم بلفها بإحكام باستخدام حصيرة من الخيزران. إنه عنصر مطبخ محدد ، ولكن يمكنك الحصول على عنصر لائق بأقل من دولارين على أمازون ، لذلك أعتقد أنه يستحق الحصول عليه.



إذا لم يكن لديك واحدة ، فيمكنك استخدام ورق البرشمان أو غلاف بلاستيكي ، لكنك لن تتمكن من لفه بإحكام ، لذا اشترِ واحدًا إذا كنت تخطط لصنع السوشي بانتظام.

لفة السوشي على حصيرة من الخيزران

ثم استخدم سكينًا حادًا لتقطيع لفائف السوشي إلى قطع. لا أجد أنه من الأفضل استخدام سكين مسنن. فقط تأكد من استخدام واحد حاد!

سوشي محلي الصنع - مقطع إلى قطع على لوح تقطيع خشبي

ماذا تقدم مع السوشي الخاص بك؟



أنت الآن جاهز لأكل اللفائف مع بعض صلصة الصويا والزنجبيل المخلل والوسابي حسب الرغبة!

بعد ذلك ، جرب روبيان العسل والجوز أو الإسكالب المشوي لتناول عشاء خاص من المأكولات البحرية في المنزل.

## نصائح حول وصفة السوشي:

هل يمكنك الاحتفاظ بالسوشي طوال الليل؟ لا أوصي بهذا ، فكلما طالت مدة الاحتفاظ بالسّمك النيء ، فإنك تخاطر بنمو البكتيريا والمرض. إذا وجدت أننا نشبع بالامتلاء ولا يزال لدينا مكونات متبقية ، فعادة ما نستمتع فقط بباقي السمك ، شرائح رفيعة على طراز الساشيمي ، لأن هذا هو الجزء الأكثر قيمة ، ونترك باقي المكونات تذهب. أيضًا ، يصبح الأرز المبرد صلبًا وجافًا ، ولا يعاد تسخينه جيدًا ، لذا يجب تناول السوشي طازجًا .



هل يمكنك صنع السوشي بدون سمك؟ نعم ، يمكنك عمل وصفات السوشي النباتية وحتى النباتية. هناك الكثير من الأفكار على الإنترنت ، لكن الأفوكادو والخيار والجزر هي مكونات حشو رائعة.

أرز السوشي في جهاز طهي الأرز السهل: أرز السوشي هو فن يقضي الطهاة سنوات في إتقانه ، ولكن إذا كنت تبحث عن شيء سهل ، فلدي منشور حول كيفية صنع أرز السوشي في طباخ الأرز .

**استمتع!**



شرائح سوشي محلية الصنع على لوح خشبي

سوشي محلي الصنع

الحصص: 6 لفات

وقت التحضير: 15 دقيقة

الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

السوشي محلي الصنع أرخص بكثير مما هو عليه في المطعم! السوشي سهل وممتع في المنزل - وإليك الطريقة!

**مكونات**

6 شرائح سوشي أعشاب بحرية ويعرف أيضًا باسم نوري

1 دفعة محضرة من أرز السوشي

1/2 رطل من سمك السلمون النيئ من الدرجة السوشي أو السمك النيء  
المرغوب فيه

4 أوقية جبنة كريمية مقطعة إلى شرائح

1 حبة أفوكادو مقطعة إلى شرائح

صلصة الصويا للتقديم



## تعليمات

ضع الأعشاب البحرية على حصيرة من الخيزران ، ثم غطي ورقة الأعشاب  
البحرية بطبقة متساوية من أرز السوشي المحضر. يُمزج بلطف  
باستخدام مضرب الأرز.

ضع طبقة من السلمون والجبن الكريمي والأفوكادو على الأرز ولفها  
بإحكام. قطعها بسكين حادة واستمتعوا بصلصة الصويا.

## التغذية

السرعات الحرارية: 190 سعرة حرارية ، الكربوهيدرات: 11 جرام ،  
البروتين: 10 جرام ، الدهون: 12 جرام ، الدهون المشبعة: 5 جرام ،  
الكوليسترول: 40 ملليجرام ، الصوديوم: 92 ملليجرام ، الألياف: 2  
جرام ، السكر: 1 جرام.