



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BULGURLU SUŞI

Suşi pilavı için:

1 bardak Duru Köftelik Bulgur

3 bardak sıcak su (bulguru haşlamak için)

1 yemek kaşığı pirinç sirketi

1 yemek kaşığı tozşeker

1 tatlı kaşığı tuz

Sarmak için:

2 yaprak nori

Ton balıklı için:

Ton balığı konservesi

Kuru soğan

Mayonez

Vasabi

Salatalık

Yeşil salata yaprağı

Somonlu için:

Somon füme

Avokado

Mayonez

Yeşil salata yaprağı

Servisi için:

1/2 bardak soya sosu

3 g vasabi

50 g zencefil turşusu

Suşi pilavını yapmak için bulguru su ile yaklaşık 15-20 dakika haşlayıp bir tel süzgece alarak suyunu süzün. Bir kapta pirinç sirketi, şeker ve tuz ile hazırladığınız karışım ile haşladığınız bulguru harmanlayın.

Ton balıklı suşi hazırlamak için kuru soğanı çok ince kıyın. Ton balığını mayonez ile karıştırın. Salatalığın kabuğunu soyduktan sonra

Parmaklarınızı biraz su ile ıslatıp nori yapraklarına serpiştirin. Hafifçe nemlendirdiğiniz noriyi mutfak tezgahının ya da bir tepsinin üzerine yerleştirin. Pilavı nori yaprağının üzerine üçte biri boş kalacak şekilde 1 cm kalınlığında yayın. Sonra pilavın üzerine ton balığını 2 cm eninde serin. Ton balığının bir tarafına salatalık, diğer tarafına yeşil salata yaprağını yerleştirip nori yaprağını rulo biçiminde sarın.

Somonlu suşi hazırlamak için tezgâhın üzerine noriyi ve pilavı aynı şekilde yayın. En üste mayonez sürün ve somonu yerleştirin. Somonu pilavdan yaklaşık 1,5-2 cm boşluk bırakarak koyarsanız sarma işlemi daha kolay yapılacaktır. Üzerine dilimlediğiniz avokadoyu ve yeşil salata yaprağını koyarak aynı şekilde rulo biçiminde sarın. Yanında soya sosu, vasabi ve zencefil turşusu ile servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:139617 • adı:Bulgurlu Suşı • gönderen:kardanadam • indirme tarihi:20.05.2024 - 04:29