



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CALİFORNİA ROLL

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Pirinç için:

1 su bardağı sushi pirinci

1 su bardağı su

2 yemek kaşığı pirinç sirkesi

1 yemek kaşığı toz şeker

1 çay kaşığı tuz

İç harcı için:

200 gram tavuk göğüs eti

1 adet avokado (olgun, ince dilimlenmiş)

1 adet salatalık (ince uzun doğranmış)

Diğer:

4 adet nori yaprağı (deniz yosunu)

Susam (kavrulmuş, isteğe bağlı)

Soyulmuş bambu mat (sushi rulosu yapmak için)

Pirinci birkaç kez yıkayarak nişastasını arındırın. Ardından suyu ekleyerek tencereye alın ve kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

Pirinç piştikten sonra geniş bir kaba alın, pirinç sirkesi, şeker ve tuzu ekleyip karıştırın. Pirinci soğumaya bırakın.

Tavuk göğüs etlerini uzun ince şeritler halinde kesin.

Avokadoyu ve salatalığı ince dilimlere ayırarak hazır hale getirin.

Bambu matın üzerine streç film serin. Üzerine nori yaprağını parlak kısmı alta gelecek şekilde yerleştirin.

Nori yaprağının üzerine ince bir tabaka halinde sushi pirincini eşit şekilde yayın.

Susam kullanıyorsanız, bu aşamada pirincin üzerine serpin.

Nori yaprağını ters çevirin (pirinç altta kalacak).

Nori yaprağının ortasına tavuk eti, avokado ve salatalık şeritlerini yerleştirin.

Bambuyu dikkatlice kullanarak nori yaprağını rulo şeklinde sarın. Rulonun sıkı olmasına dikkat edin.

Ruloyu eşit boyutlarda dilimleyin (bir bıçak kullanmadan önce nemlendirin, böylece sushi düzgün kesilir).

