

Óðà-ìàêè-ñóøè ñ îâîùàìè è êóíæóðíûì ñåìåíåì

4 ñò. ë. êóíæóðà, 1 ñàëàðíûé ïãóðåö (ïêîëî 10 ñì äëëíîé), 1/4 ñïåëüâ ìâîêàäâ, 1 ÷. ë. ëèññííâ ñîêà, 4 ëèñðà ñàëàðà, 1 ñò. ë. ìàéñíåçà, 2 ëèñðà ïîðè, 250 ã çàðàååå ïðèäîòîâëåííâ ðèñà ñóøè

1. Íà ñêîâîðíåå áåç ìàñëà ïñäðóïýíèðü ñåìåíå êóíæóðà, ïåðåñûïàðü íà ðàðåëéô è ïñòàâèòü ïðëàæäàòüñÿ.

2. Íãóðåö ðàçðåçàðü âäîëü ïññéà è óääëèòü ëîæå÷ëîé ñåìåíå. Âìåñðå ñ êîæóðíé ìàðåçàðü êóññ÷êàè ïêîëî 0,5 ñì. Î-èñòèðü ïò êîæóðû ïñëîâèíéô àâîêàäâ, ìàðåçàðü äîëüêàè è ñðàçó æå ñáðûçíóðü èõ ëèññíûì ñîêîì.

3. Âùìûòü è íáñóøèðü ëèñòüÿ ñàëàðà. Íñëîâèíó ìàéñíåçà òùàðåëüíî ðàññðåëåëèòü ïí ïñâðôíñò ëèñòüåå ñàëàðà. Ëàæäûé ëèñò ñêàðàòü.

4. Ñ äåóð ñðîðñí ïñëðûòü áàìáðéîâðþ ñàëôðåðêó ïèùåâîé ïëåíéîé è ïñëîæèòü íà íåå ëèñò ïîðè ãëàäéîé ñðîðñíé åîéç.

5. Ñí÷åííé å åíäå ðóéîé ïñëîæèòü ñâåðoo ïñëîâèíó ðèñà ñóøè è ïëîðñí ïðèæàðü, ïñòàâëÿÿ ïðè ýòñí ñâåðoo è ñíèçó ïí äëèíå óçêîå ñâîáîäíå ïðññðåíñòå. Îñòîðîæíí ïåðåâåðíóðü ëèñò, ñëåäÿ çàðåì, ÷òîâû ðèñ îêàçàëñÿ íà ïëåíéå.

6. Ñiàçàòü íèæíþþ ÷àñòü ëèñòà ïîðè ïñëîâèíé ïñòàâðåññÿ ìàéñíåçà, íà ëîòîðûé ïñëîæèòü ïñëîâèíó ñâåðíóðû ëèñòüåå ñàëàðà, ïåðoo è àâîêàäâ. Ðèñ, ëèñò ïîðè è íàññëîðåðü ñâåðíóðü ñ iññùþþ áàìáðéîâîé ñàëôðåðêè.

7. Èç ïñòàþùèõñÿ êññííåðâ ïðèäîòîâèòü åùå íäèí ðóëåðèê. Ðóëåðèêè ðà-ìàêè ïñòîðîæíí ïåâàëÿðü å êóíæóðå è êàæäûé ðàçðåçàðü íà 5 íäèíàêîâû ïðöèé.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñññæåíà íà

Fushigi Nippon - Çàäàäî÷íàÿ ßiññèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòîé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=170>