

## Суши «филадельфия»



На 100 грамм:  
Калорийность: **215.26 ккал.**  
Белки: **9.52 г.**  
Жиры: **10.87 г.**  
Углеводы: **19.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sushi-filadelfiya/>

### Ингредиенты:

- прессованные водоросли нори - 1 лист
- сливочный сыр филадельфия 100 г
- суши - рис 130 г
- огурец свежий 1 шт
- лосось (семга) слабосоленый - 150 г
- авокадо -1 шт
- соус васаби по вкусу
- соус соевый - по вкусу
- имбирь маринованный по вкусу

### Приготовление:

Бамбуковый коврик оборачиваем пищевой пленкой.

На бамбуковый коврик выкладываем половину листа нори блестящей стороной вниз.

Сверху, на сантиметр сместив вверх, влажными руками кладем готовый рис и равномерно распределяем его по нори.

Дальше накрываем рис ковриком, прижимаем, переворачиваем и раскрываем.

Нори оказываются сверху. На нори кладем сыр филадельфия. Как вы будете класть сыр - дело ваше: можно равномерным слоем распределить по водорослям, а можно дорожкой по центру будущего ролла.

Огурцы и авокадо нарезаем тонкой соломкой. Часть роллов можно сделать с авокадо, часть - с огурцом. Выкладываем их в середине ролла.

Аккуратно сворачиваем ролл.

Нарезанное филе лосося или семги раскладываем на пленке вплотную.