

Вкусная пародия на суши



На 100 грамм:
Калорийность: **154.8 ккал.**
Белки: **12.57 г.**
Жиры: **10.39 г.**
Углеводы: **2.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnaya-parodiya-na-sushi/>

Ингредиенты:

- творожный сыр
- слабосоленая красная рыба (сёмга, форель)
- лимон
- кедровые орешки(15 гр)
- укроп
- огурец

Приготовление:

Готовим начинку. Слегка обжариваем кедровые орешки (потолчём их ложкой), режем не мелко, но и не крупно укропчик. Натираем цедру лимона. Все смешиваем с тв.сыром. Добавляем сок половинки лимона. Перемешиваем. Огурчик режем на полоски. Начинка готова. Берем бамбуковую циновочку (часто продают ее, как коврик-подставку под посуду), кладем на нее пищевую пленку. На пленку выкладываем с небольшим перехлестом тонко порезанную рыбу. На рыбу начинку, приблизительно по 5-7 мм толщиной, посередине - несколько полосочек порезанного огурчика. Огурчик вообще нужен для свежести и для хрумскости. Заворачиваем. Формируем "колбаску". Закручиваем торцы "колбаски". Аккуратно помещаем "колбаску" в холодильник. Там она немного застывает. Достаем, разворачиваем и увлажненным ножом разрезаем наискось. Выставляем в тарелочку, украшаем лимончиком. Что делать с остатками начинки? Поступите просто: разрезать помидорки-сливки на четыре части, убрать косточки. Получились такие лодочки. В эти лодочки выложить по ложечке оставшейся начинки. Украсить базиликом. И подать, как совершенно отдельное блюдо.