

# **Sushi po polsku – suszi**

## **Składniki suszi wietrznego**

Do przygotowania pysznego wietrznego wariantu Sushi po Polsku potrzebujemy:

- Szklanki kaszy gryczanej,
  - Łyżeczkę soli,
  - 3 łyżek ciekłego tłuszczu.
- Jednej rolki śledzia rollmopsa albo po kaszebsku,
- Jednego ogórka kiszzonego,
- Kilku chrupiących liści sałaty.

## **Przygotowanie suszi wietrznego**

Gotujemy 2 szklanki wody z tłuszczem i solą, po czym dorzucamy kaszy, mieszając; gotujemy następne 15 minut na "mniejszym gazie", po czym odstawiamy na kolejne 10, żeby resztę wciągnęła. Odcedzamy i mamy w ten sposób ugotowaną kaszę. Jako, iż suszi spożywa się na zimno, rekomendujemy odczekanie paru chwil, żeby ostygła.

Śledzia tnijemy na paski ok. 15x4, ogórki na prostopadłością o podobnych wymiarach (grubość śledzia dyktuje trzeci wymiar ogórków). Sałatę możemy pozostawić domyślną lub odciąć jej fragment bliższy główki, tylko część depresją dolinowatą będącą ostawiając.

Następnie wsypujemy kaszę na sałatę, tworząc równą pokrywę grubości ~7mm, lecz nie za szeroko, żeby nie zdominowała ona naszego pysznego suszi. Uważając na estetykę kompozycji, dodajemy na środku zwertykalizowanego śledzia i ogórka w z grubsza równych ilościach tak, żeby wystawały one ~połowicznie z podstawy kaszowej.

Doprawiamy do smaku i delektujemy się pysznym, zdrowym i kaszystycznym produktem :)

## **Składniki suszi trzymanego**

Do przygotowania pysznego trzymanego wariantu Sushi po Polsku potrzebujemy:

- Szklanki kaszy gryczanej,
  - Łyżeczkę soli,
  - 3 łyżek ciekłego tłuszczu.
- Płaty śledziowe,
- Po 5ml musztardy ostrej.

## **Przygotowanie suszi trzymanego**

Gotujemy 2 szklanki wody z tłuszczem i solą, po czym dorzucamy kaszę, mieszając; gotujemy następne 25 minut na "mniejszym gazie", po czym zmniejszamy do oporu (bez wyłączania) i redukujemy resztę wody do zera. Sprawiamy w ten sposób, że wszystko, co zostało wygotowane z kaszy do niej wróci, zapewniając lepkość. Po kompletnej redukcji układamy z kaszy walce ~ø35@l60-80 od spodu spłaszczone — dzięki lepkości pozostałej z redukcji powinny one zachować integralność strukturalną.

Bierzemy płat śledziowy, nakładamy musztardę punktowo centralnie od spodu, po czym przykładamy i delikatnie dociskamy go do walca z kaszy.

Doprawiamy do smaku i delektujemy się pysznym, zdrowym i kaszystycznym produktem :)

## **Przyprawy**

Do doprawienia wszech wariantów suszi użyć można:

- Keczupu w ramach ogólnego smakopoprawiacza,
- Musztardy rosyjskiej albo sarepskiej coby dodać ostrości.