

NORI MAKI



Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida www.biofood.se

Ingredienser

Nykokt ris eller rårís
2 noriark

(Eventuell fyllning, se nedan)

Tips och förslag

Rullen kan fyllas med vad som helst egentligen, t.ex. grönsaker som blivit över; stekta morotsstänger eller färsk, skuren gurka.

Perfekt take away mat istället för smörgås på utflykten. Ett tips för picnicken är att skära rullarna precis när du skall äta dem, de håller sig godare så.



Tips på fyllningar:

Mosad avocado med lite pressad citron och smaksatt med fransk senap.

Mosad avocado smaksatt med lite wasabi el. svensk, riven pepparrot.

Gurkstavar.

Stekta grönsaker smaksatta med lite färsk ingefära.



Verkstadsvägen 14
137 37 Västerhaninge
Telefon: 08-500 200 00
Fax: 08-500 242 15
E-post: info@biofood.se

TILLAGNING:

Det nykokta riset skall vara mjukt och varken för torrt eller blött. Stänk gärna över någon mild och god vinäger när riset kokat klart. Vill du använda kokt och kallt ris så kan du blanda i lite mild vinäger och riktigt röra om i riset så det får rätt konsistens kokt.



Helst bör bambumatta/sushimatta användas för att få jämna och fina rullar. Placera ett ark på mattan. Lägg på ris men spara utrymme vid bakre och främre kortändarna, ca 2,5 cm, där du inte lägger något ris. Låt det vara knappt 1 cm ris över hela arket. Vid nedersta kortändan kan du göra en liten fördjupning i riset där du lägger en god fyllning av något slag, se receptförslag. Strö

gärna några rostade sesamfrön över riset.



Rulla ihop rullen försiktigt så inte fyllningen åker ut, fukta den främre ytterkanten med lite vatten och fäst ihop allt. Låt gärna rullen ligga en stund så allt sätter sig. Gör sedan nästa rulle. Skär sedan rullen med en skarp kniv, gärna doppad i kallt vatten mellan varje bit du skär så går det lättare. Skär bitar om ca 3 cm.

Noribitarna doppas när man äter dem i i sojasås smaksatt med wasabi, alternativt svensk, riven pepparrot eller ingefära.

