Ðóëåòèêè ìàêè-ñóøè ñ ñåìãîé è îâîùàìè

2-3 ðîñòêà çåëåíîé ñïàðæè, ñîëü, 50 ã êîíñåðâèðîâàííé êðàñíîé ñâåêëû, 50 ã êîíñåðâèðîâàííé ðåäüêè, ïî 80 ã ôèëå ñåìãè è òóíöà, 6 ëèñòèêîâ êèñëîãî ùàâåëÿ, 2 ëèñòà íîðè, 250 ã çàðàíåå ïðèãîòîâëåííîãî ðèñà ñóøè, 1 ñò. ë. ìàéîíåçà, 1/2 ïó÷êà ëóêà-ðåçàíöà, 1/2 ïó÷êà óêðîïà

1. Ïîáåãè ñïàðæè âàðèòü â êèïÿùåé ïîäñîëåííîé âîäå 5…6 ìèíóò, îòêèíóòü è îñòóäèòü.

2. Êðàñíóþ ñâåêëó, ðåäüêó è ðûáíîå ôèëå ïîðåçàòü íà ïîëîñêè. Ëèñòüÿ êèñëîãî ùàâåëÿ ïðîìûòü è îáñóøèòü.

3. Áàìáóêîâóþ ñàëôåòêó îáåðíóòü ïèùåâîé ïëåíêîé, ïîëîæèòü ñâåðõó ëèñò íîðè ãëàäêîé ïîâåðõíîñòüþ âíèç.

4. Ñâåðõó ðàçëîæèòü ïîëîâèíó ïîðöèè ðèñà, ïðèæàòü è ïåðåâåðíóòü ëèñò íîðè òàêèì îáðàçîì, ÷òîáû ðèñ îêàçàëñÿ íà ïëåíêå. Íà íèæíþþ òðåòü ëèñòà íîðè íàíåñòè ïîëîâèíó ïîðöèè ìàéîíåçà, ïîëîâèíó êîìïîíåíòîâ ñ íåñêîëüêèìè âûìûòûìè ïåðûøêàìè ëóêà-ðåçàíöà è ñâåðíóòü âñå â ðóëåò. Àíàëîãè÷íî ïîäãîòîâèòü è âòîðîé ðóëåò, ðàçðåçàòü êàæäûé íà 6 êóñêîâ.

5. Óêðîï ìåëêî ïîðóáèòü. Êàæäûé èç êóñî÷êîâ ìàêè-ñóøè îñòîðîæíî îáâàëÿòü â óêðîïå.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñïîëîæåíà íà
Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ:
http://leit.ru

URL ýòîé ñòàòüè:
http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=178