



Sushi burger

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το ρύζι

- Βάζουμε σε ένα μπολ ένα σουρωτήρι και βάζουμε μέσα το ρύζι. Ξεπλένουμε το νερό για 2-3 λεπτά μέχρι να ασπρίσει το νερό.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** με νερό σε μέτρια φωτιά.
- Βάζουμε στο μπολ το ρύζι, το νερό, το mirin και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Καλύπτουμε το μπολ με μεμβράνη και μεταφέρουμε πάνω στην κατσαρόλα δημιουργώντας μπεν μαρί. Βράζουμε για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για το κρεμμύδι τουρσί

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το ξίδι, το κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για 30 λεπτά. Στη συνέχεια σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- Απλώνουμε λίγο ρύζι σε ένα τσέρκι 10 εκ. για να φτιάξουμε τη βάση για το burger.
- Απλώνουμε το **γouakaμόλε**, τον **σολομό**, το κρεμμύδι τουρσί, το ραπανάκι σε φέτες και το σχοινόπρασο.
- Σε ένα λαδωμένο μπολάκι 10 εκ. βάζουμε λίγο ρύζι, πιέζουμε καλά για γίνει το ρύζι μια μάζα και καλύπτουμε το burger.
- Σερβίρουμε με σχοινόπρασο, τζίντζερ τουρσί και τη **γλυκόξινη σάλτσα**.

Συστατικά

Για το ρύζι

- 500 γρ. νερό
- 250 γρ. ρύζι αρμποριο
- 1 κ.σ. mirin

Για το κρεμμύδι τουρσί

- 150 γρ. νερό
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 1 κρεμμύδι

Για τη σύνθεση

- 1 κ.γ. **γouakaμόλε**
- 200 γρ. **σολομός gravadlax**
- 2 ραπανάκια
- 1 κ.σ. σχοινόπρασο

Για το σερβίρισμα

- σχοινόπρασο
- τζίντζερ, τουρσί
- **γλυκόξινη σάλτσα**

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

558 Θερμίδες (kcal)	6.1 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	103.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	9%	7%	40%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.5 Αλάτι (γρ.)
4%	42%	12%	58%