**موضوع: آسان‌ترین طرز تهیه سوشی با کنسرو تن ماهی**

**کلمات کلیدی: سس –سریراچا – ماینز – سوشی – دریایی – تند - ماهی**

تعداد نفرات: 4 نفر

زمان آماده‌سازی: 30 دقیقه

زمان پخت: 20 دقیقه

**مواد مورد نیاز:**

2 عدد خیار

نصف قاشق چای خوری سرکه برنج

یک چهارم قاشق چای خوری نمک کوشر

2 کنسرو **ماهی** تون

4 قاشق غذاخوری **سس** مایونز

3 قاشق غذاخوری **سس سریراچا ماینز**

4 ورقه نوری (جلبک خوراکی)

4 پیمانه برنج **سوشی**

۱ عدد آووکادو

**مرحله اول**

**سوشی**، از دسته غذاهایی‌ است که طرفداران خاص خود را دارد و یکی از محبوب‌ترین غذاها با حال و هوایی **دریایی** به حساب می‌آید. برای درست کردن این غذای لوکس، به سبکی که ذائقه ایرانی می‌پسندد، پیشنهاد می‌کنیم از کنسرو **ماهی** تون به جای انواع **ماهی** خام استفاده شود.

برای شروع، کنسروهای **ماهی** را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. همزمان برنج **سوشی** یا ژاپنی را با آب، کاملا بشویید تا رنگ آب روی آن زلال شود سپس آبکش کنید. در این مدت می‌توانید خیار و آووکادو را نیز بشویید، پوست کنده و به صورت خلالی خرد کنید.

**مرحله دوم**

برای مرحله دوم، به دو عدد کاسه متوسط نیاز دارید. در یکی از کاسه‌ها، خیارهای برش خرده، نمک کوشر و سرکه برنج را بریزید و در کاسه دیگر، **سس** مایونز و **سس سریراچا ماینز** را مخلوط کنید. سپس برنج آبکش شده را همراه با آب و کمی نمک در قابلمه برای پخت روی شعله گاز بگذارید.

**مرحله سوم**

بعد از آماده‌سازی تمامی مواد، نوبت به رول کردن **سوشی** می‌رسد. برای این کار، یک چوب بامبو مخصوص را پهن کنید، یک ورقه نوری یا جلبک روی آن بگذارید (طرف براق نوری را روی چوب قرار دهید). با دست‌های کمی خیس، برنج پخته شده را روی نوری بریزید و پهن کنید. توجه داشته باشید مقدار برنج از طرفین باید از نوری کمتر باشد تا از لبه‌ها بیرون نریزد. در مرکز برنج، **ماهی** تون که روغن آن گرفته شده است را به صورت افقی بریزید. خیارهای خلالی را نیز یک ردیف در بالا و یک ردیف در پایین **ماهی** تون به صورت افقی بچینید. همچنان توجه کنید مواد از لبه‌ها بیرون نزند. سپس **سس** تندی که با استفاده از مایونز و **سریراچای ماینز** ساختید را روی مواد به صورت مساوی بریزید. در آخر آووکادوهای ورقه شده را روی **ماهی** تون و خیارهای بچینید.

**مرحله چهارم**

برای رول کردن **سوشی**، رول بامبو را به آرامی تا کنید به طوری که لبه پایینی نوری یعنی لبه نزدیک‌تر به خودتان، به ردیف بالایی خیار برسد. کمی با دست فشار وارد کنید تا فرم منحنی را به خود بگیرد. سپس یک دور دیگر بامبو را بچرخانید تا نوری کاملا بسته شود. بعد از گذشت ۱۰ دقیقه، با یک چاقوی خیس، رول **سوشی** را برش بزنید و هر قطعه را با کنجد و پیازچه تزئین کنید.

**نوش جان**.