

Sushiwraps



Mexico ontmoet Japan

Ingrediënten voor 1 rol = 6 sushi:

- 1 vel nori
- 1 tortillawrap
- 2 eieren
- Klontje roomboter
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel milde sambal
- Verse bieslook of 1 theelepel gedroogde
- 2-3 blaadjes sla
- 1 eetlepel sesamolie

Bereiding:

1. Was de sla en dep deze droog.
2. Verwarm de tortilla even in een droge koekenpan, niet te lang want dan wordt het broos en kan je hem niet meer oprollen.
3. Meng de eieren, sojasaus, sambal en bieslook. Bak hiermee op een niet te hoog vuur een omelet in de roomboter.
4. Leg het vel nori op een snijplank.
5. Leg hierop de tortilla en bestrijk deze met sesamolie.
6. Leg hier de blaadjes sla op.
7. Daar bovenop de omelet.
8. Snij indien nodig alles een beetje bij zodat de inhoud dezelfde grootte heeft als het vel nori.
9. Rol deze lagen strak op en steek er 6 cocktailprikkers in.

10. Eventueel de rafelige buitenkanten bijsnijden.
11. Snij de rol in 6 stukken en presenteer ze zo snel mogelijk, voordat de sla verlept.

Lekker als hartig hapje, voorafje of bij de lunch.

Nori

Nori is gemaakt van zeewier, om precies te zijn roodwier.

Dit zeewier komt van nature voor in ondiep zeewater, vooral in Japan, maar ook langs de kust van o.a. Europa en USA.

Geogst zeewier wordt tussen matten geperst en gedroogd. Daarna worden er vierkante vellen van gesneden.

Nori heeft een ruwe en een glanzende kant. Soms moet de nori nog geroosterd worden, dit kan boven een kleine vlam op het fornuis. De kleur verandert dan van zwart-paars in groen.

Zeewier bevat veel eiwitten, nori bevat de meeste eiwitten van alle zeewier. Daarnaast bevat nori vitamines zoals A, B en C en behoorlijk wat Calcium en IJzer. Wat alle zeegroenten echter belangrijk maakt in een evenwichtig voedingspatroon is de aanwezigheid van jodium. Dit is een belangrijke stof voor de werking van de schildklier. Vooral mensen die nooit vis of gejodeerd zout eten wordt geadviseerd regelmatig zeegroenten op het menu te zetten. Een paar gram per keer is voldoende.