

Nori, wakame a kombu



Každá řasa má jinou roli

Nori obaluje sushi a křupe. Wakame se namáčí do polévek a salátů. Kombu stává vývar. Zaměňovat je znamená změnit chuť i texturu.

Nori

Suché pláty na maki a onigiri. Kizami nori jsou hotové jemné proužky na posyp.

Wakame

Sušené kousky výrazně nabobtnají. Namočte podle etikety, scedte a dávkujte střídavě.

Kombu

Široké pevné pásy pro dashi a vývary. Obvykle se zahřívají pomalu a před varem vyjmají.

Rychlé rozhodnutí

Sushi nebo křupavý posyp

Zvolte nori. Na rolky použijte celé pláty, na hotové jídlo kizami proužky.

Polévka, salát nebo vývar

Do salátu a polévky wakame, pro umami základ vývaru kombu.

Řasy mohou mít velmi rozdílný obsah jódu. Řiďte se porcí a etiketou konkrétního výrobku; při potížích se štítnou žlázou se poraďte s lékařem.

Příprava a wakame salát



Malá suchá porce výrazně zvětší objem

Začněte menším množstvím. Wakame namočte podle návodu na obalu, slijte, krátce propláchněte a jemně vymačkejte. Nori na sushi nenamáchejte.

Sucho a vzduchotěsně

Nori i sušené řasy po otevření ihned uzavřete. Vlhkost ničí křehkost.

Snack není plát na sushi

Ochucené řasy mají olej, sůl a koření. Používejte je jako svačinu nebo topping.

Pozor na hijiki

Britská FSA doporučuje hijiki nejíst kvůli vysokému obsahu anorganického arsenu.



Okurkový salát s wakame

Na 3 porce

8 g sušeného wakame - 1 salátová okurka - 2 lžíce rýžového octa - 1 lžíce sójové omáčky - 1 lžička sezamového oleje - 1 lžička cukru - sezam

Wakame připravte podle etikety. Okurku nakrájejte, zálivku rozmíchejte a vše spojte. Nechte 5 minut odležet a podávejte.