Húsételek

# Stájer sushi stájer tökmagolaj pestóval

**Előétel**
Receptforma

**90 Percek**
Elkészítés

**Eszköz**
Nehézség

## Hozzávalók 6 személyre

**Sushi:**
Káposzta levelek (kb. 20 nagy levél), alternatívaként: spenót vagy cseresznye levelek
250 g sushi rizs (alternatív módon kerek rizs)
30 ml lborecet
1 teáskanál cukor
1 teáskanál só
250 gramm hús (nagyon jól illik a marhahús vagy a csirke)
Só és bors hús fűszerezéshez
100 g stájer tökmag
1 piros paprika
friss fűszernövények (például petrezselyem, oregáno)
esetleg egyéb töltőanyagok (például avokádó, sárgarépa, zeller, garnéla stb.)

**pesto:**
100 g apróra vágott tökmag
1 - 2 evőkanál reszelt Grana Padano
2 kis fokhagymás szegfű, apróra vágva
1 evőkanál aprított petrezselyem
1/2 teáskanál mustár
1/2 teáskanál só
Chillipor vagy bors őrölt
2 késhegy gyömbérpor vagy valamilyen apróra vágott friss gyömbér

**Pesto alternatíva:**
Vágott tökmagok stájer tökmagolajjal g.g. és reszelt Stájer torma g.g.A. keverjük össze, sózzuk és fűszerezzük

## Elkészítés

Mosás után a hideg sushi rizst forraljuk dupla vízzel. 10 percig a alacsonyabb hőfokon, folyamatos keverés közben. Tegyük félre a rizst, és hagyja 10 percig áztatni. Addig keverjünk ecetet cukorral és sóval, és adjuk hozzá a rizst. Töltsük be a megdagadt rizst egy lapos formába, és engedjük lehűlni.

Időközben vágjuk szeletekre a húst, sózzuk és borsozzuk, süssük a húst. Hagyjuk lehűlni, és apróra vágott tökmagot adjjuk hozzá. Szeleteljük a káposztaféléket sós vízben, hűtsük és csöpögtessük. A paprikát és más töltőanyagokat csíkokra vágjuk (egészbenhagyjuk a leveleket).
Tipp: Tegye a káposztafejet egészben a forró vízbe, és távolítsa el a külső levélzetet, majd az egész fejet tegyük a vízbe - így az összefogottleveleket egészében széttörhetjük.

(A bambusz lap vagy a jelenleg rendelkezésre álló szilikon sushi lap segítségével): Helyezzük az előfőzött leveleket az alátétre (ne hagyjunk lyukakat), tegyük át a sushi rizst nedves kézzel a szélén 3 cm szabadon hagyásával. Helyezzünk egy csíkot a töltőanyagokkal (hús, gyógynövény, paprika, avokádó ...) az alsó harmadban levő rizsre, és folyamatos nyomás alatt tekerjük fel. Ezután vágja a tekercset darabokra (kb. 3 cm-es intervallumokra), és tésztával szeletelt pesto-val tálaljuk.

A tökmagolaj pesto esetében a darált tökmag a Grana Padanoval, a stájer tökmagolaj g.g. és a fennmaradó összetevőkkel elegyítsük.

**Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**