Baked Salmon Sushi Cups (Sushimuffins)

Ingredienser



Ponzusaus:
♥ 1 dl soyasaus
♥ 2 ss riseddik
♥ 1 lime
♥ 1 ss sukker, mirin eller flytende honning
♥ 1 ss sesamolje
♥ 1 fedd hvitløk
♥ 1 cm fersk ingefær
♥ 2 cm fersk chili

Sushiris:
♥ 250 g sushiris
♥ 4 dl vann
♥ 2 ss riseddik
♥ 2 ss sukker

Laks og topping:
♥ 200 g laksefilet av sushikvalitet (back loin, se tips)
♥ 3 noriark
♥ 1 avokado
♥ 1 mango
♥ 1 vårløk
♥ 0,5 chili
♥ 4 ts sesamfrø (svarte / hvite)
♥ 1 dl chilimajones

Fremgangsmåte

*Ponzusaus (se også innlegget **HER**):*
Bland soyasaus med riseddik og presset saft fra lime. Rør inn sukker og sesamolje. Press hvitløksfeddet, finhakk ingefær og chili og bland inn. Smak til slik at du får ponzusausen slik du liker den best!

Spar halvparten av ponzusausen til servering.

Skjær laksefileten i små biter. Ha bitene i en skål. Hell over halvparten av ponzusausen og bland godt. Sett skålen med laksebitene i kjøleskapet, og la de marinere i ponzusausen i minst 30 minutter.

Lag imens sushirisen og forbered toppingen.

*Sushiris (se også innlegget **HER**):*
Følg beskrivelsen på pakningen. Ha risen i en sil og skyll den godt i kaldt vann. Ha risen deretter i en skål og dekk med kaldt vann. La risen ligge i vannet i 20 minutter før du har risen i silen og heller av vannet. Skyll risen på nytt og ha den så i en kjele. Tilsett 4 dl vann og varm opp til kokepunktet. Legg på lokk og senk varmen. La risen småkoke i ca. 10 minutter. Ta kjelen av platen og la risen bli i kjelen med lokket på til den er romtemperert.

Rør sammen riseddik og sukker. Vend dette inn i risen.

Tilberedning:
Finn frem et muffinsbrett. Klipp opp hvert noriark i 4 deler slik at du får 12 like store firkanter. Legg ca. 2 ss sushiris i midten av hvert noriark og legg dem i muffinsformene. Press dem forsiktig ned og pass på at risen legger seg i midten og at du har en kant med noriark på alle sidene.

Legg marinerte lakseterninger oppå risen (uten ponzumarinade, se tips).

Sett det fylte muffinsbrettet midt i ovnen og bak sushimuffinsene ved 200°C i ca. 15 minutter.

Avkjøl litt før du forsiktig løfter hver sushimuffins ut av muffinsbrettet.

Topping og servering:
Rens avokado og mango og del i små terninger. Kutt opp vårløken og chili i tynne

strimler. Fordel topping på hver sushimuffins. Legg også på en god klatt chilimajones og dryss over sesamfrø.

Serveres nylaget med resten av ponzusausen og ekstra chilimajones som tilbehør.

Tips

♥ Ikke fyll muffinsformene for fulle, for da vil ikke noriarkene tåle vekten, og sushimuffinsene vil miste fasongen så snart du løfter dem ut av muffinsbrettet. Det er også viktig at du ikke tar med marinaden når du legger på laksebitene, for da vil sushimuffinsene bli for bløte. Du bør dessuten avkjøle de stekte sushimuffinsene i noen minutter før du løfter dem ut av muffinsbrettet, slik at de blir litt mer stabile.

♥ Jeg bruker her ren ryggfilet av laks (back loin), som har veldig god kvalitet.

♥ Disse sushimuffinsene kan varieres ved at du bytter ut laks med små biter tofu, reker eller kylling.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/baked-salmon-sushi-cups-sushimuffins