

Kimbap (Kore Suşi Roll)

Baharatlı pilav, sebze ve protein ile deniz yosunu içinde sarılmış otantik Kore kimbap rulolarını yapmayı öğrenin. Adım adım talimatlarla kolay tarif.

20 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 ons ıspanak
- 2 yumurta
- 1 havuç
- 4 stick jambon
- 2 bardak pirinç
- 2 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 1 tutam tuz

Yapılışı

1 Pilavı hazırlayın

2 su bardağı kısa taneli pilavı paket talimatlarına göre yumuşak ve taneleri ayrı olana kadar pişirin. Sıcak pilavı büyük bir kaseye alın ve 1 yemek kaşığı susam yağı ve 1 tutam tuz ile eşit şekilde kaplanana ve parlak olana kadar karıştırın.

2 Sebzeleri hazırlayın

Bir tencere su kaynatın. İspanağı solana ve parlak yeşil olana kadar 45 saniye haşlayın. Hemen süzün ve fazla suyu ellerinizle veya temiz mutfak beziyle çoğunlukla kuru kalana kadar iyice sıkın.

3 Sıkılmış ispanağı kalan 1 yemek kaşığı susam yağıyla kaplanana kadar karıştırın. Diğer hazırlanmış dolgularla birlikte kenara ayırın.

4 Yumurtayı pişirin

2 yumurtayı bir kasede pürüzsüz ve rengi homojen olana kadar çırpın. Yapışmaz tavayı orta ateşte (160°C/320°F) ısıtın ve çırpılmış yumurtaları dökün. Alt kısmı tutana kadar 2 dakika pişirin, çevirin ve hafif altın rengi olana kadar 1 dakika daha pişirin. Tamamen soğutun ve yaklaşık ¼ inç genişliğinde uzun şeritler halinde kesin.

5 Aynı tavayı orta ateşte ısıtın ve 4 yengeç çubuğunu ısınana kadar 1 dakika ısıtın. Çıkarın ve diğer hazırlanmış dolgularla birlikte kenara ayırın.

6 Kimbap'ı monte edin

1 nori yaprağını parlak tarafı aşağı gelecek şekilde bambu sarma hasırının üzerine yerleştirin. Baharatlı pilavdan yaklaşık ¾ su bardağını yaprağın alt üste ikisine eşit şekilde yayın, mühürlemek için üst üste birlik kısmı tamamen boş bırakın.

7 Baharatlı ıspanak, yumurta şeritleri ve yengeç çubuğunun birer kısmını alt kenardan yaklaşık 1 inç uzakta pilavın üzerinde yatay bir çizgi halinde düzenleyin. Dolguları kompakt ve düz bir çizgide tutun.

8 Bambu hasırı kullanarak alt kenardan boş deniz yosunu kenarına doğru ruloyu kompakt tutmak için sıkı eşit baskı uygulayarak sıkıca sarın. Ruloyu tamamen mühürlemek için boş deniz yosunu kenarını nemli parmağınızla nemleyin.

9 Parlaklık için tamamlanmış ruloyu susam yağıyla hafifçe fırçalayın. Suya batırılmış keskin bıçak kullanarak ruloyu yaklaşık 1 inç kalınlığında 8 eşit parçaya dilimleyin, her kesim arasında bıçağı nemli bezle temizleyin.

10 4 tam rulo yapmak için kalan nori yaprakları, pilav ve dolgularla montaj işlemini tekrarlayın. Hemen servis edin veya oda sıcaklığında 2 saate kadar kapalı şekilde saklayın.

Besin Değerleri

262	12g	38g	8g	2g	3g	680mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Deniz yosunu yaprakları sakızimsı hissediyorsa veya çıtırliğini kaybettiye, orta ateşte 10-15 saniye hafifçe kızartın — bu daha iyi sarma ve doku sağlar.

Optimal lezzet emilimi için pilavı daha sıcakken baharatlayın. Soğuk pilav susam yağını ve tuzu düzgün şekilde emmez, bu da tatsız kimbap ile sonuçlanır.

Pilavla uğraşırken ellerinizi hafifçe nemli tutun yapışmayı engellemek için, ancak pilavı fazla ıslatmaktan kaçının çünkü bu deniz yosununu yumuşatır.

Baharatlı ispanağı fazla nemi çıkarmak için iyice sıkın — ıslak sebzeler kimbabı yumuşatır ve temiz şekilde dilimlemesini zorlaştırır.

Kesimler arasında suya batırılmış keskin bıçak kullanın deniz yosununu yırtmadan temiz, profesyonel görünümlü dilimler elde etmek için.

Sarma sırasında sabit, eşit baskı uygulayın ve bambu hasırı gergin tutun — gevşek sarma, dilimlendiğinde dağılan kimbap ile sonuçlanır.

Dilimlemeden önce bitmiş ruloları susam yağıyla hafifçe fırçalayın lezzeti artırmak ve çekici parlak görünüm sağlamak için.

Montaja başlamadan önce tüm dolguları hazırlayın pilav ideal sıcaklıktayken pürüzsüz, verimli sarma sağlamak için.