

Artėjančios sušių dienos proga – paprastas meistro receptas namuose be sukimo: išbandykite ir mėgaukitės

Tarptautinė sušių diena minima tik kartą metuose – birželio 18-ąją, tačiau šis patiekalas Lietuvos gyventojų lėkštėse atsiduria kur kas dažniau. Technologijų bendrovės „Wolt“ duomenimis, nuo praėjusių metų gegužės iki šių metų gegužės Lietuvoje buvo pateikta virš 300 tūkst. sušių užsakymų. Šios dienos proga sušių meistras pasakoja apie sušių valgymo įpročių skirtumus Lietuvoje ir Japonijoje bei dalijasi paprastu būdu, kaip šį patiekalą pasigaminti namuose, rašoma „Wolt“ pranešime žiniasklaidai.

Sušių populiarumą Lietuvoje rodo ne tik užsakymų kiekis, bet ir įspūdingas jų mastas. Vienas didžiausių per pastaruosius metus užsakymų „Wolt“ platformoje buvo įvykdytas 2025 m. lapkričio 14 d., kai įmonei buvo pristatyta net 200 porcijų sušių už daugiau nei 3 tūkst. eurus.

Pastebima, kad sušių paklausa ypač išauga tam tikromis progomis. Bendrovės duomenimis, daugiausia sušių užsakymų fiksuojama Valentino dieną, kai žmonės dažniau renkasi vakarienę namuose ir dalijimuisi tinkamus patiekalus.

„Sušių populiarumas rodo, kad Lietuvos gyventojai vis dažniau ieško įvairesnių pasaulio virtuvių skonių. Mūsų tikslas – suteikti klientams kuo daugiau pasirinkimo galimybių, todėl platformoje užtikriname ne tik platų restoranų pasirinkimą, bet ir galimybę greitai bei patogiai įsigyti maisto produktų kasdienai“, – sako „Wolt“ generalinis direktorius Baltijos šalyse Mantas Lomsargis.

Kokius sušius labiausiai mėgsta gyventojai Lietuvoje?

Sušiai Lietuvoje jau seniai nebėra tik šventinis maistas, sako „Sushi Lovers“ plėtros vadovas ir sušių meistras Tomas Česnys. Pasak jo, klientai Lietuvoje dažniausiai mėgsta daugiau

kreminio, padažo ar traškumo turinčius suktinukus – kažko, kas patiekalui suteikia aiškų charakterį.

„Lietuvoje sušiai labiau linksta į fusion pusę – skirtingų kultūrų virtuvių derinimą. Žmonės mėgsta didesnius, sotesnius suktinukus, su daugiau įvairių ingredientų, kreminio sūrio, padažų, traškumo. Klientams norisi, kad kiekvienas kąsnis turėtų savitą skonio akcentą“, – sako T. Česnys.

Vis tik lyginant lietuviškas sušių valgymo tradicijas su šio patiekalo gimtine Japonija, gimtojoje sušių šalyje jų skoniai gerokai subtilesni. Anot T. Česnio, sušių tėvynėje daug dėmesio skiriama aukštai produktų kokybei – ryžiams, žuviai, ingredientų proporcijoms, siekiant „švaraus“ skonio.

„Būtent todėl kai kurios Lietuvoje paplitusios sušių valgymo praktikos nėra artimos japoniškai tradicijai. Jei Japonijoje atsidurtumėte autentiškame sušių bare, stebėdami vietinius pamatytumėte, kad jie nepadaugina sojų padažo – paliečia jį tik žuvies puse. Ryžiai neturėtų sugerti daug sojos, nes taip prarandamas suktinuko balansas, dėl kurio meistras stengėsi. Taip pat nereikėtų maišyti vasabių į sojų padažą ir nevalgyti imbiero su kiekvienu sušio kąsniu – jis skirtas tik gomuriui „nuvalyti“ tarp skirtingų skonių“, – sako T. Česnys.

Sušiai be sukimo: nuo ko pradėti?

Pasigaminti sušių namuose kur kas paprasčiau nei daugelis greičiausiai įsivaizduoja. Darantiems tai pirmą kartą, T. Česnys siūlo pradėti nuo sušių keksiukų formelėse. Į šį receptą galima įtraukti tiek tradicinius sušių ingredientus, tiek individualiai mėgstamus žuvies ar daržovių derinius, taip pat ir pirmąsias vasaros daržoves, sako meistras.

„Ridikėliai duoda traškumo ir lengvo aštrumo, svogūnų laiškai – gaivumo, agurkas labai gerai dera su kreminiu sūriu ir lašiša. Svarbiausia daržoves pjaustyti plonai ir gerai nusausti, kad sušiuose nebūtų per daug drėgmės“, – pataria sušių meistras.

Svarbiausia, pasak jo, ingredientų dėti saikingai. Kitu atveju, sušiai gali sunkiau išlaikyti formą ar pabirti.

Norintiems šį sušių variantą išbandyti namuose, T. Česnys dalijasi paprastu receptu. 6 naminiams sušiams keksiukų formelėse reikės:

- 250 g virtų sušių ryžių (apie 100 g nevirtų)
- 2 norio dumblių lapų
- 100 g kreminio sūrio
- 150 g lašišos
- Pusės ilgojo agurko
- 1–2 v. š. sezamo sėklų
- 3–4 v. š. mėgstamo padažo (majonezo, kreminio sūrio padažo arba teriyaki)
- 2–3 ridikėlių papuošimui (nebūtina)

Ryžiams:

- 20 g ryžių acto (pagal proporciją: 500 g nevirtų ryžių reikalingi 100 g acto)
- 1–2 a. š. cukraus
- Ketvirtadalio a. š. druskos

Pirmiausia išvirkite ryžius. Juos virkite taip, kaip nurodo gamintojas ant pakuotės. Verdant svarbu nemaišyti ir neatkėlinėti dangčio, virti ant žemos temperatūros.

Kol verda ryžiai, smulkiai susipjaustykite ingredientus, kuriuos naudosite įdarui.

Kai ryžiai išverda leiskite jiems atvėsti. Kad pagreitinumėte vėsimo procesą kartas nuo karto permaišykite. Išvirusius ryžius pagardinkite ryžių actu, trupučiu cukraus ir druskos.

Keksiukų formelę išklokite maistine plėvele (nebūtina, bet taip sušiai lengviau atkibs nuo formelės). Norio lapą galite sukarpyti į 6 lygias dalis. Į kiekvieną formelę dėkite po norio lapo gabalėlį.

Ant jų dėkite ryžių sluoksnį, tada kreminio sūrio, smulkintos lašišos, agurko, šiek tiek sezamo ir padažo. Paruoštus sušių keksiukus dėkite į šaldytuvą 20–30 min. sustingti.

Išėmus sustingusius sušių keksiukus galite papuošti kitomis daržovėmis, pavyzdžiui, plonai pjaustytu ridikėliu. Kaip alternatyvą galite naudoti ir šviežius, ką tik iš daržo nuskintus svogūno laiškus ar krapus. Priedui nepamirškite vasabių, indelio su soja bei trupučio konservuoto imbiero.

Skanaus!

About Wolt

„Wolt“ yra Helsinkyje įsikūrusi technologijų bendrovė, valdanti internetinę platformą, skirtą vartotojams, prekybininkams ir kurjeriams. Ji sujungia, norinčius užsisakyti maisto ar kitų prekių, su tais, kurie nori jas parduoti ar pristatyti. Tam „Wolt“ kuria ir vysto įvairias technologijas – nuo logistikos iki mažmeninės prekybos programinės įrangos ir finansinių sprendimų. Taip pat įmonė valdo savo maisto prekių parduotuves „Wolt Market“. Šalia pagrindinių paslaugų „Wolt“ savo klientams siūlo ir „Wolt+“ (prenumeratos paslauga klientams), „Wolt at Work“ (maitinimo lengvatos ir pristatymas į biurą įmonėms), „Wolt Drive“ (greitas paskutinės mylios pristatymas prekybininkams) ir „Wolt Self-Delivery“ (paslauga prekybininkams partneriams, turintiems savo kurjerius). „Wolt“ savo veikla siekia gerinti gyvenimą miestuose, įgalinant ir auginant vietos bendruomenes. Įmonė buvo įkurta 2014 m., o 2022 m. suvienijo jėgas su „DoorDash“.

Contact details

Piret Pert

Head of Communications, North Region

press@wolt.com

Copy link

<https://press.wolt.com/lt-LT/267173-artejancios-susiu-dienos-proga-paprastas-meistro-receptas-namuose-be-sukimo-isbandykite-ir-megaukites/>