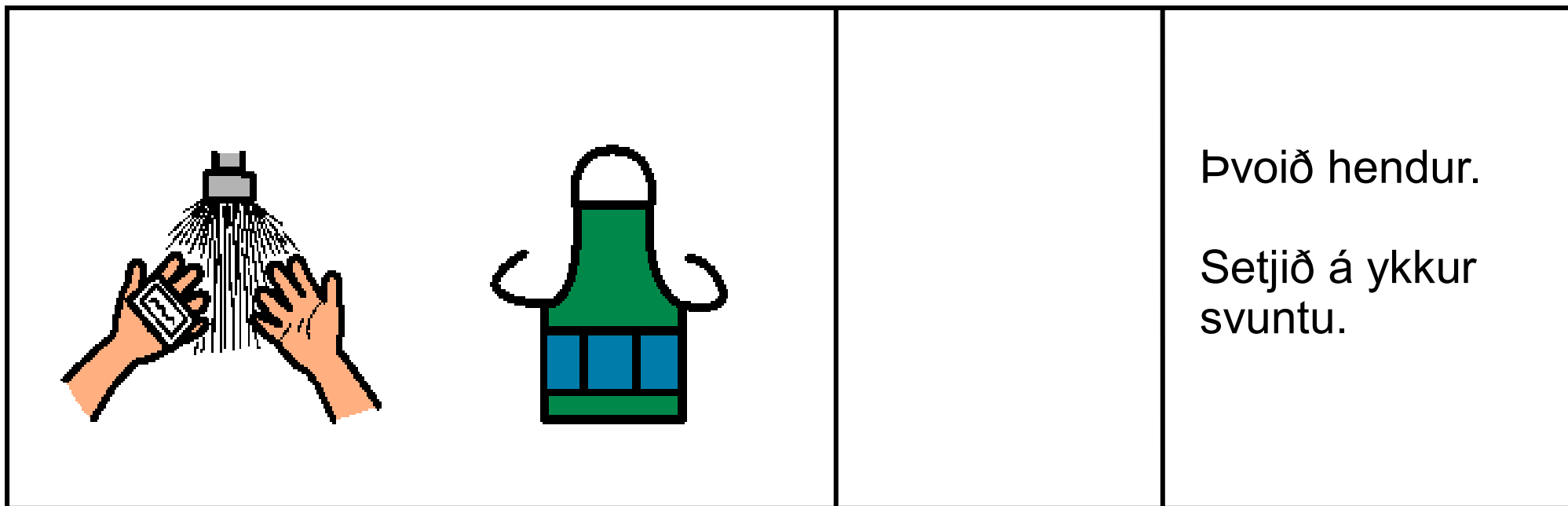


Sushi

(Krabbakjöt og avokado)



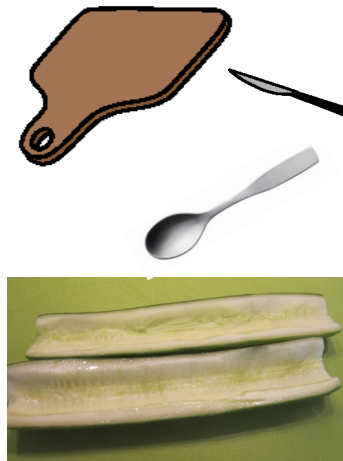


Þvoið hendur.

Setjið á ykkur
svuntu.




Agúrka

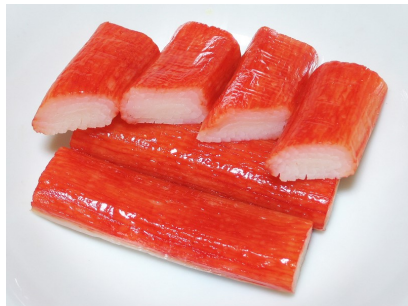


Skerið gúrkuna í tvennt á lengdina.

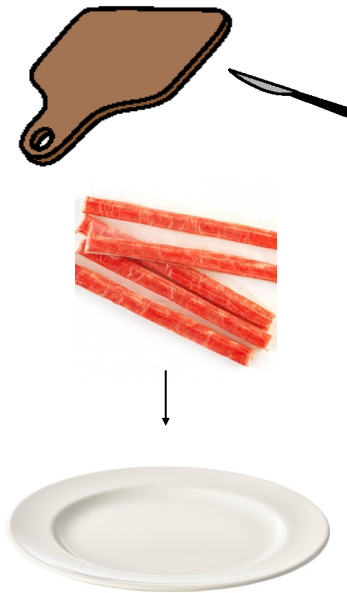
Takið í burtu blauta kjarnann í miðjunni með skeið.



		<p>Skerið gúrkuna í strimla á lengdina ..</p> <p>.. og svo þvert.</p> <p>Geymið á disk.</p>
--	--	---



Krabbakjöt í stöngum.

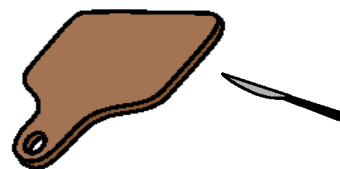


Skertið krabbastangirnar á lengdina í strimla.

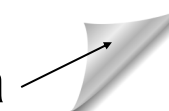
Geymið á disk.




Avokado



Skerið avokado
í tvennt.



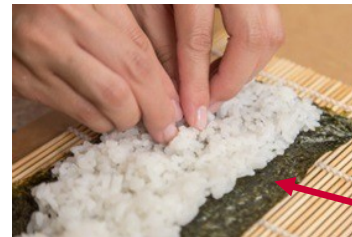


		<p>Þrýstið hnífnum í steininn svo hann festist.</p> <p>Snúið hnífnum svo steininn losni.</p>
--	---	--



Klippið
þangpappírinn í
tvennt.

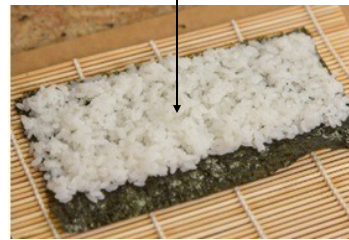
Glanshúðin á að
snúa niður á
bambusmottuna.



Mikillvægt er að
bleyta fingurna.

Dreifið hrís-
grjónunum á
þangpappírinn.



Skiljið smá rönd
eftir auða út við
kantinn.

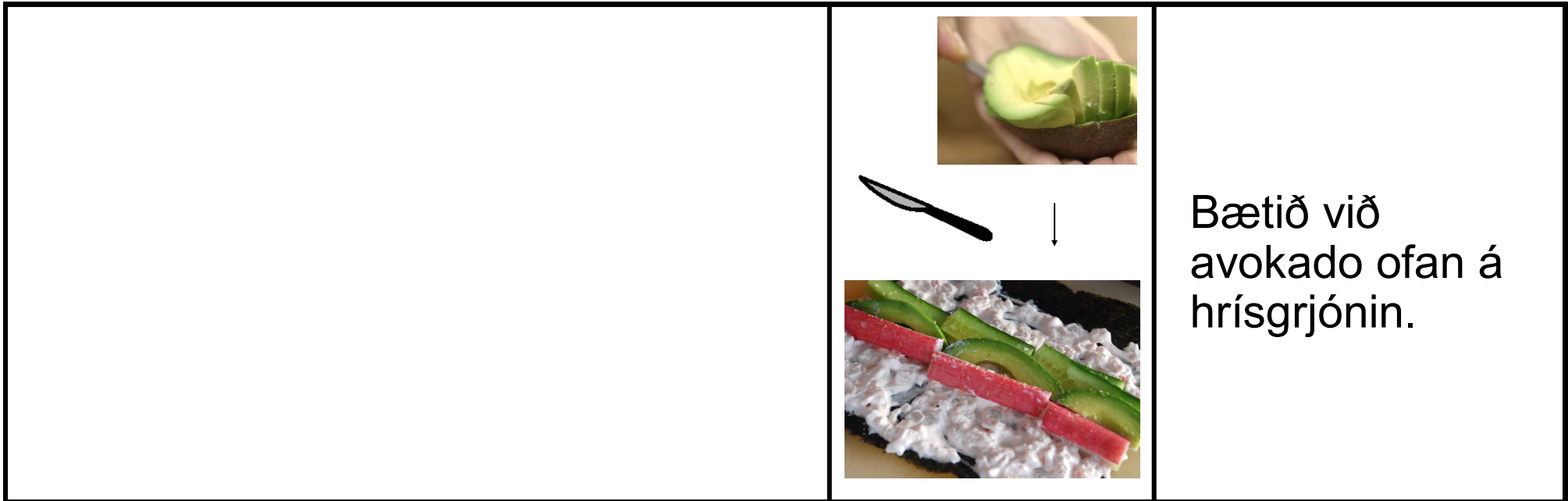


Setjið bita af
gúrku og
krabbakjöti
ofan á
hrísgrjónin.

Alltaf sett í
miðjuna.



	 	<p>Haldið avokadóinu í lófanum...</p> <p>... og skerið í sneiðar með hníf.</p>
--	--	--



Bætið við
avokado ofan á
hrísgrjónin.



Byrjið að rúlla
lengjuna í átt að
auðu röndinni.

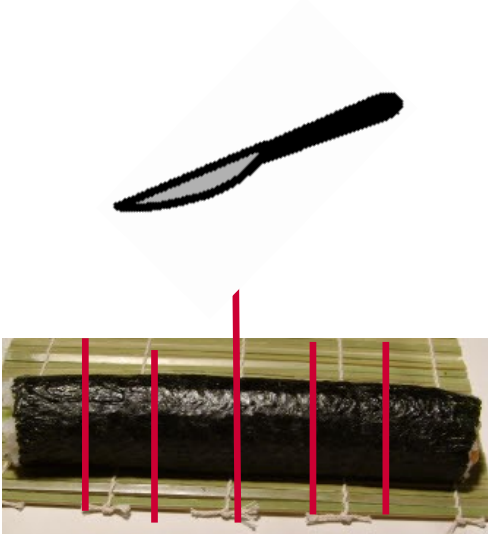
Þrýstið
hráefnunum
varlega saman
með fingrunum.

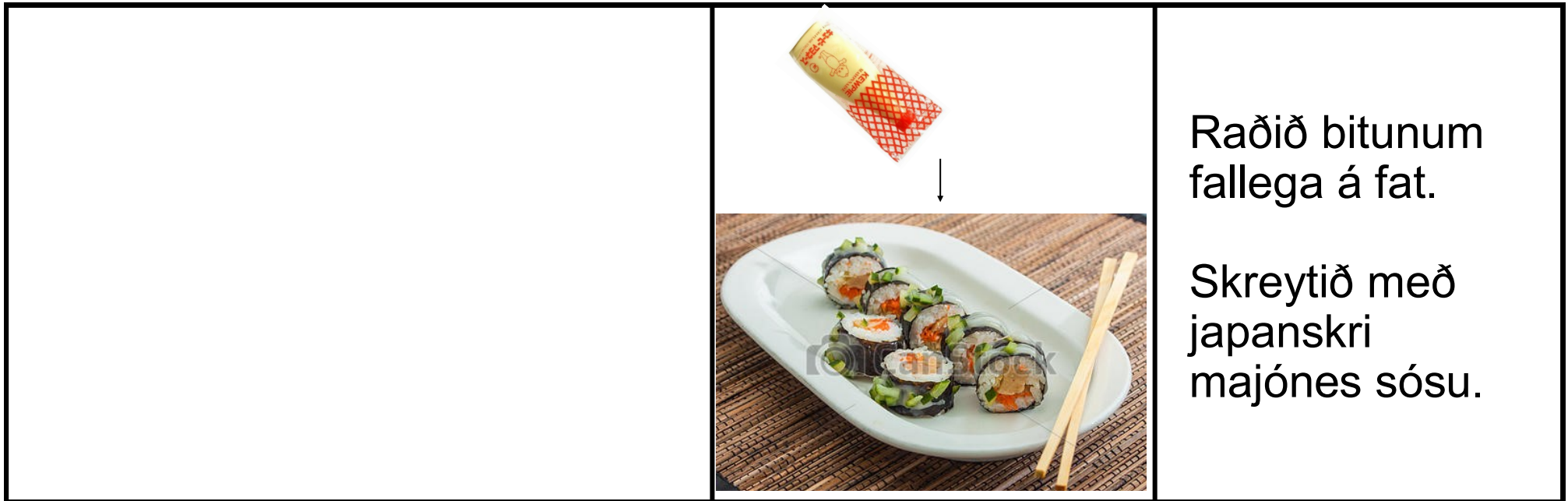




Haldið áfram
að rúlla upp og
þrýstið
lengjunni
varlega saman.



		<p>Skerið rúlluna í 6 bita. Byrjið í miðjunni.</p>
--	--	--



Raðið bitunum
fallega á fat.

Skreytið með
japanskri
majónes sósu.



Sushi er borðað
með wasabi,
engifer og
soyasósu.

Notið þrjóna ef
vill.