

SUSHI Y SASHIMI

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 75 gramos de vinagre de arroz
- 2 hojas de alga nori (5 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 150 gramos de salmónete, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que tenemos que hacer es lavar el arroz a conciencia bajo un chorro de agua fría. Para eso lo ponemos en un colador y debajo del grifo lo enjuagamos bien. Yo, para asegurarme, después de enjuagarlo, lo dejo en el colador 5 minutos, lo vuelvo a enjuagar y lo vuelvo a dejar otros 5 minutos escurriendo. Así me aseguro de que el arroz no se cocina con más agua de la que necesita.
- 2º Ahora vamos a cocerlo, ponemos una cacerola que tenga tapa sobre el fuego apagado, echamos nuestro arroz bien lavado y escurrido y la misma medida de agua que hayamos usado para medir el arroz antes de lavarlo. Tapamos la olla y encendemos el fuego a tope (12/12), esperamos a que rompa a hervir (para la cantidad que yo suelo hacer tarda unos 3 minutos), si usamos una tapa de cristal lo sabremos fácilmente porque lo veremos, si no lo es tendremos que guiarnos por el oído, pero nunca abrir la olla.
- 3º Cuando hierva, bajamos el fuego al mínimo (1/12) y contamos 10 minutos. Apartamos del fuego y, si estamos en un sitio muy seco, lo dejamos 5 minutos más sin destapar la olla, si por el contrario vivimos en un sitio muy húmedo, podemos destapar y continuar. Os cuento esto, porque he observado que cuando vivía en Madrid ese reposo era necesario, pero ahora que vivo en Galicia, si lo dejo reposar se pasa de cocción.
- 4º Mientras se está cociendo el arroz, preparamos el condimento, para ello calentamos el vinagre 20 segundos en el microondas y disolvemos bien el azúcar y la sal. Cuando esté listo el arroz, lo extendemos sobre una tabla de madera, echamos el condimento por encima y mezclamos bien, preferiblemente con un tenedor de madera –no debemos usar nada metálico después de añadir el vinagre– y toca enfriarlo, para eso vamos pasando los dientes del tenedor entre el arroz como si fuera un rastrillo mientras lo vamos abanicando para que se ponga a temperatura ambiente en el menor tiempo posible. El sushi ¡no se come frío!
- 5º Preparamos las verduras lavándolas bien y cortándolas en bastones, así como el pescado que nos aseguraremos de que no quedan espinas y lo cortaremos en tiras para los makis y en filetitos para los niguiris. Para hacer los makis, forramos una esterilla de bambú (makisu) con un trozo de papel film.

- 6º PASTA Y ARROZ Cómo hacer sushi casero, receta paso a paso Receta fácil con explicación detallada y fotografías de cada uno de los pasos a seguir para preparar sushi casero (makis y nigiris). 11 mayo, 2015 11:52 AGUACATE ARROZ AZÚCAR PESCADO SAL SALSA DE SOJA SUSHI VINAGRE ZANAHORIA Mer Bonilla Preparación: 25 min Cocción: 13 min Total: 38 min Comensales: 2 - 3 Calorías: 300 Tipo de comida: Entrante o principal Tipo de cocina: Japonesa Una bandeja de buen sushi en un buen restaurante japonés es un lujo que por desgracia no siempre tenemos al alcance de la mano, bien porque no en todas las ciudades hay restaurantes de ese tipo o bien porque, si los hay y realmente son buenos, los precios no suelen ser nada baratos. Ingredientes Arroz para sushi, 1 vaso grande Agua, 1 vaso grande (*) Vinagre de arroz, 75 ml (**) Azúcar, 3 cucharadas (**) Sal, 1 cucharadita (**) Alga nori deshidratada, 2 láminas Zanahoria, 1 Pepino, ½ Aguacate, ½ Salmón, 150 g (***) Wasabi (****) Para avinagrar el arroz: Para preparar los makis y los nigiris: (*) Siempre la misma medida en volumen de arroz que de agua -yo usé un vaso de 375 ml de capacidad- , aunque si vivís en una zona con agua muy dura, mejor utilizar agua mineral embotellada. (**) Se pueden utilizar 80 ml de condimento para sushi ya preparado. (***) Preferiblemente de la parte del lomo o de la ventresca, que lo habremos congelado durante al menos 48 horas. (****) Si queremos suavizar un poco el picante, se puede utilizar mayonesa de wasabi, mezclando 2 cucharadas de mayonesa con 1 cucharadita de wasabi o algo más según la intensidad de picante deseada. Luego está lo que sirven como sushi en algunos restaurantes chinos, arroz frío y pastoso con trozos de surimi dentro de los makis, en fin. Haciendo sushi casero probablemente nunca conseguiremos la perfección de un buen sushiman con años y años de experiencia, pero os garantizo que, sin mucha dificultad, podemos hacer un sushi infinitamente mejor y muchísimo más barato que el de los chinos del barrio o el que podamos encontrar precocinado. También os tengo que confesar, que es tal mi amor por el sushi, que es para el único plato del que hasta he hecho un pequeño curso que me sirvió para aprender muchas cosas y que vosotros también las podéis aprender porque no fui la única que lo hizo y mi compañero Danny en su momento os contó todos los detalles en este post. Cómo hacer sushi casero paso a paso Aunque como os decía, llegar a ser una estrella del sushi es algo que requiere muchos años de aprendizaje, lo cierto es que se puede hacer un sushi casero muy apañado desde la primera vez que nos pongamos a ello. Lo primero que tenemos que hacer es lavar el arroz a conciencia bajo un chorro de agua fría. Para eso lo ponemos en un colador y debajo del grifo lo enjuagamos requetebien. Yo, para asegurarme, después de enjuagarlo, lo dejo en el colador 5 minutos, lo vuelvo a enjuagar y lo vuelvo a dejar otros 5 minutos escurriendo. Así me aseguro de que el arroz no se cocina con más agua de la que necesita. Ahora vamos a cocerlo, ponemos una cacerola que tenga tapa sobre el fuego apagado, echamos nuestro arroz bien lavado y escurrido y la misma medida de agua que hayamos usado para medir el arroz antes de lavarlo. Tapamos la olla y encendemos el fuego a tope [12/12], esperamos a que rompa a hervir [para la cantidad que yo suelo hacer tarda unos 3 minutos], si usamos una tapa de cristal lo sabremos fácilmente porque lo veremos, si no lo es tendremos que guiarnos por el oído, pero nunca abrir la olla. Cuando hierva, bajamos el fuego al mínimo [1/12] y contamos 10 minutos. Apartamos del fuego y, si estamos en un sitio muy seco, lo dejamos 5 minutos más sin destapar la olla, si por el contrario vivimos en un sitio muy húmedo, podemos destapar y continuar. Os cuento esto, porque he observado que cuando vivía en Madrid ese reposo era necesario, pero ahora que vivo en Galicia, si lo dejo reposar se pasa de cocción. Mientras se está cociendo el arroz, preparamos el condimento, para ello calentamos el vinagre 20 segundos en el microondas y disolvemos bien el azúcar y la sal. Cuando esté listo el arroz, lo extendemos sobre una tabla de madera, echamos el condimento por encima y mezclamos bien, preferiblemente con un tenedor de madera –no debemos usar nada metálico después de añadir el vinagre– y toca enfriarlo, para eso vamos pasando los dientes del tenedor entre el arroz como si fuera un rastrillo mientras lo vamos abanicando para que se ponga a temperatura ambiente en el menor tiempo posible. El sushi ¡no se come frío! Preparamos las verduras lavándolas bien y cortándolas en bastones, así como el pescado que nos aseguraremos de que no quedan espinas y lo cortaremos en tiras para los makis y en filetitos para los nigiris. Para hacer los makis, forramos una esterilla de bambú [makisu] con un trozo de papel film. Colocamos nuestra lámina de alga nori sobre el film, nos mojamos las manos para que no se nos quede pegado el arroz, cogemos una bola y la vamos extendiendo sobre el alga [en el post de Danny tenéis un vídeo en el que nuestro “profe” en el curso lo explica genial]. Vamos colocando los bastones de verduras.
- 7º Un truquito para que las verduras se queden “pegadas” y sea más fácil enrollar después es poner un cordón de wasabi o de mayonesa de wasabi, y enrollamos. Para que sea más sencillo, sobre todo las primeras veces, os recomiendo poner la lámina de alga entera y al terminar de enrollar recortar el sobrante. Cuando tengamos el rollo listo, lo cortaremos sin dificultad con un cuchillo muy bien afilado y con la hoja humedecida en agua.

- 8º Para hacer los nigiris, nos mojamos de nuevo las manos -lo mejor es tener un cuenco con agua al lado porque necesitaremos mojárnoslas varias veces- y vamos formando “croquetas” de arroz, les ponemos un puntito de wasabi o mayonesa de wasabi -o las dos cosas- y encima un filetito de pescado que se quedará pegado gracias al wasabi. Y ya podremos disfrutar de nuestro sushi casero que serviremos con un cuenco de salsa de soja japonesa.
- 9º Receta extraída de:https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/pasta-y-arroz/20150511/hacer-sushi-casero-receta-paso/1000130036996_30.html

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	17 %
H. CARBONO	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	64 mg	3 %