

SUSHI CON VERDURAS Y SURIMI



Ingredientes

Cebollino (10 ramitas)

300 gr de arroz de grano corto

3-4 láminas de alga nori 24x20 cm

100 gr de pepino sin pelar (bastones de 1 cm)

100 gr de aguacate en juliana

100 gr de zanahoria en juliana

8-12 palitos de cangrejo en tiras

2 cdas de vinagre de arroz con 1 cta de azúcar y sal

100 gr de salsa de soja

500 gr de agua

Personas: 4 pax

Tiempo total: 30 min

Preparación: 15 min

Cocinado: 15 min

Dificultad: media

Ponga el arroz en un bol y lávelo con abundante agua fría aclarándolo varias veces hasta que el agua salga bien clara (de 7 a 10 lavados).

En una cacerola ponga el arroz y el agua con sal y cueza durante 15 minutos. Deje reposar otros 15 min.

Una vez frío añada el vinagre del arroz.

Sobre una esterilla de bambú cubierta con film transparente, coloque una lámina de alga nori con la parte rugosa hacia arriba.

Extienda 3 ó 4 cucharadas de arroz sobre el alga en una capa fina y deje sin cubrir el borde más alejado a usted (aprox 2 cm).

Coloque sobre el arroz, paralelamente a los bordes más largos, una fila de bastones de pepino, otra de zanahoria en juliana, otra de palitos de cangrejo y 2 ó 3 tiras de cebollino.

Con la ayuda de la esterilla, enrolle el alga de modo que el relleno quede en el centro, a la vez que presiona suavemente para que quede compacto. Déjelo apoyado sobre el lado de la unión. Repita el proceso con el resto de ingredientes hasta formar otros 3-4 rollos de alga nori.

Con un cuchillo mojado en agua, corte los rollos en trozos de 2 cm. Colóquelos en una bandeja. Sirva acompañados con un bol de salsa de soja para mojar el sushi.

Nota. Podemos invertir el proceso y enrollar el arroz sobre el alga nori y rellenar igualmente y sobre ese arroz espolvorear sésamo tostado.

SUSHI CON VERDURAS Y SURIMI(thermomix)



Ingredientes

Cebollino (10 ramitas)

300 gr de arroz de grano corto

3-4 láminas de alga nori 24x20 cm

100 gr de pepino sin pelar(bastones de 1 cm)

100 gr de aguacate en juliana

100 gr de zanahoria en juliana

8-12 palitos de cangrejo en tiras

2 cdas de vinagre de arroz con una cta de azúcar y sal.

100 gr de salsa de soja

880 gr de agua

Ponga el arroz en un bol y lávelo con abundante agua fría aclarándolo varias veces hasta que el agua salga bien clara (de 7/10 lavados). Corte un rectángulo de papel hornear (40x30). Mójelo, escúrralo y cubra con él la bandeja varoma.

Ponga en el vaso 500 gr de agua y sitúe el recipiente varoma en su posición. Coloque la bandeja varoma y distribuya el arroz lavado. Vierta sobre el arroz 380 g de agua, tape el varoma y programe 18min/varoma/vel1. Retira el varoma y sin quitar la tapa deje reposar 10 min. Ponga el arroz en un bol y deje que se enfríe durante 15 min. Después aliñelo con el vinagre de arroz.

Sobre una esterilla de bambú cubierta con film transparente, coloque una lámina de alga nori con la parte rugosa hacia arriba.

Extienda 3 ó 4 cucharadas de arroz sobre el alga en una capa fina y deje sin cubrir el borde más alejado a usted (aprox 2 cm). Coloque sobre el arroz, paralelamente a los bordes más largos, una fila de bastones de pepino, otra de zanahoria en juliana, otra de palitos de cangrejo y 2 ó 3 tiras de cebollino.

Con la ayuda de la esterilla, enrolle el alga de modo que el relleno quede en el centro, a la vez que presiona suavemente para que quede compacto. Déjelo apoyado sobre el lado de la unión. Repita el proceso con el resto de ingredientes hasta formar otros 3-4 rollos de alga nori. Con un cuchillo mojado en agua, corte los rollos en trozos de 2 cm. Colóquelos en una bandeja. Sirva acompañados con un bol de salsa de soja para mojar el sushi.

Nota, Podemos invertir el proceso y enrollar el arroz sobre el alga nori y rellenar igualmente y sobre ese arroz espolvorée el sésamo tostado.

Personas: 4 pax

Tiempo total: 30 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 25 min

Dificultad: media