



Receta: Restaurante Fábula

50

Maki Sushi

Ingredientes: para 4 personas

150 g bonito
150 g salmón
4 langostinos cocidos
300 g de arroz
5 cl vinagre de arroz
25 g azúcar
1 paquete de alga nori
deshidratada

5 g sal
25 g cebollino
15 cl salsa de soja
1 tubo de wasabi
esterilla de bambú
para hacer sushi

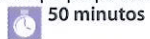
Dificultad: alta



Precio: bajo



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
no apto

Modo de elaboración

Lavamos el arroz varias veces para eliminar el almidón y lo cocemos en un recipiente tapado. Calculamos dos volúmenes de agua por uno de arroz. Hervimos durante 5 minutos, continuamos la cocción otros 5 minutos a fuego suave y lo dejamos reposar 8 minutos en el recipiente tapado para que termine de absorber todo el agua. Lo dejamos enfriar ligeramente para poder trabajar con él con las manos y no quemarnos (la tradición japonesa dice que lo podemos secar con ayuda de un abanico) y añadimos la mezcla de vinagre de arroz, azúcar y sal que habremos hervido con anterioridad durante 1 minuto.

Extendemos una lámina de alga nori sobre la esterilla de bambú, la cubrimos con una capa fina y uniforme de arroz con los dedos dejando un espacio de $\frac{1}{2}$ cm libre en la parte superior de la lámina de nori. Cortamos los pescados y los colocamos sobre el arroz en el centro un poquito más abajo y con la ayuda de la esterilla lo enrollamos. Humedecemos el borde libre del alga para que se quede bien pegado y enrollado. Cortamos las raciones con un cuchillo bien afilado y algo húmedo.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Fábula: Podríamos emplear también salsa Teriyaki que salvo en algunos matices se parece a la de soja o añadir zumo de limón a la salsa de soja o incluso para aquellos que les resulte muy fuerte rebajarla con un poquito de agua. Con el Wasabi debemos tener cierta precaución ya que no es un picante para tomar sólo ni en gran medida ya que resultaría desagradable. Lo más acertado es mezclarlo siempre con alimento y en pequeña cantidad. Ese picor tan diferente y de corta duración hará de este plato algo único.



Sugerencias del pescadero

El pescado crudo aporta una mayor cantidad de minerales, vitaminas y nutrientes que los cocidos.

Puede consultar los valores nutricionales de cada especie en otras fichas