

SECONDI PIATTI

Sushi di Lela.d

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 50 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

300 g di riso per sushi
alga kombu
alga nori
300 g di salmone fresco
300 g di tonno fresco
1 zucchina
1 avocado
wasabi
maionese
semi di sesamo
aceto di riso.

PREPARAZIONE

1 Preparare sul piano di lavoro tutti gli ingredienti, ove necessario tagliati ed affettati.



2 Preparare un piatto grande o una ciotola, il ventaglio per il riso, la stuoia per arrotolare e la pellicola, indispensabile quando si vuole fare il sushi con il riso all'esterno.

Per fare i maki (di salmone e zucchina) mettere il riso sull'alga nori, con le mani inumidite quindi il salmone, la zucchina e un leggerissimo strato di wasabi, quindi arrotolare, con delicatezza ma stringendo bene infine tagliare in sei pezzi.

Per i nigiri fare delle "polpettine" di riso, leggermente spalmate di wasabi, con la fettina di salmone o tonno sopra.

Per gli uramaki (maki con il riso fuori) utilizzare salmone, avocado, maionese, e semi di sesamo.

Per futomaki (che sono i maki più grandi) utilizzare salmone, zucchina, avocado, wasabi, maionese.

Infine per la zuppa di miso bollire l'acqua con l'alga kombu, unire salsa di soia, pasta di miso, zucchine, prima di servire, cosparsi con qualche seme di sesami e alga nori a filettini per decoro.