

SECONDI PIATTI

Futomaki

DOSI PER: 16 pezzi DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 15 min COSTO: elevato



I **futomaki**, tanto amati, forse perchè super farciti, tanto che la **ricetta** prevede di prepararli con l'alga intera perchè devono avvolgere svariati ingredienti.

I **futomaki** si possono realizzare anche in casa e puoi variare gli ingredienti, scegliendo tra salmone, surimi, tonno, avocado, verdure, uova di pesce ecc.

Preparare i **futomaki** richiede un po' d'impegno, a partire dalla ricerca degli ingredienti adatti e di qualità, come il pesce abbattuto, le alghe, il riso adatto, ma se siete dei veri appassionati del sushi, seguendo la ricetta alla lettera riuscirete anche voi.

Se adori la cucina **etnica orientale**, non puoi farti scappare anche queste ricette:

[Spaghetti di soia](#)

Nigiri di salmone

Temaki

Onigiri

PER IL RISO

RISO PER SUSHI 150 gr

ACQUA 180 ml

ACETO DI RISO 30 ml

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

SALE

ALGA KOMBU Se reperibile -

PER REALIZZARLI

SALMONE Abbattuto - 100 gr

SURIMI DI GRANCHIO 100 gr

AVOCADO 100 gr

ALGA NORI 2 foglie

SALSA DI SOIA

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa dovrai preparare il riso: versalo in un colino che poi poggerai in una ciotola, lavalo accuratamente sotto l'acqua corrente, sfregando leggermente i chicchi di riso fra le mani e passandolo ancora sotto l'acqua. Procedi in questo modo, continuando a cambiare l'acqua, fino a quando questa non sarà perfettamente limpida.



- 2 Versa il riso in una pentola, ricoprilo con l'acqua fredda necessaria, metti il coperchio e inizia la cottura a fiamma alta. Quando l'acqua arriverà a bollore, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 12 minuti circa. A fine cottura il riso avrà assorbito tutta l'acqua: lascialo riposare una decina di minuti.



- 3 Passa alla preparazione del composto da versare sul riso: versa l'aceto, il sale e lo zucchero in un pentolino, portalo a ebollizione a fiamma dolce. Una volta che lo zucchero si sarà sciolto, spegni la fiamma, prima che arrivi a ebollizione. A questo punto puoi aggiungere un pezzetto di alga kombu, se non la trovi non utilizzarla.

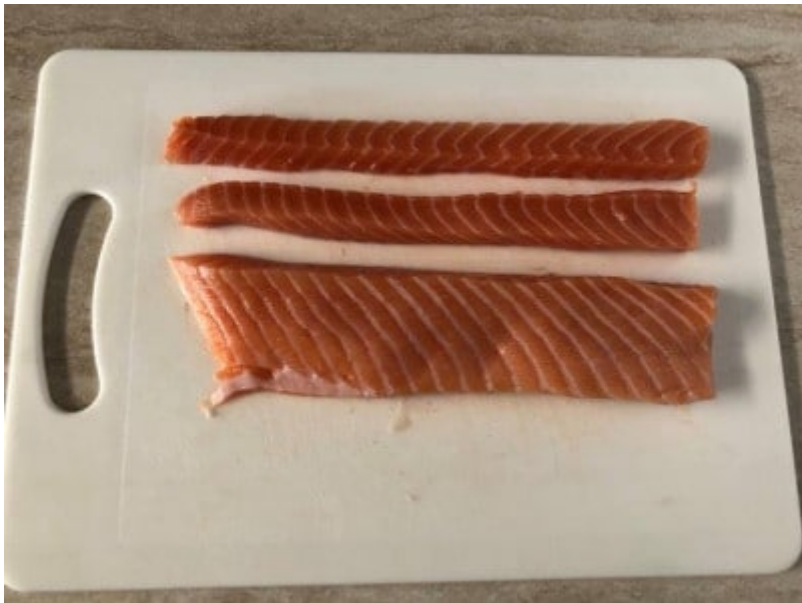


- 4 Bagna l'angiri (ciotola di legno giapponese), poi sistema il riso al suo interno, versa il composto preparato e mescola con un mestolo di legno senza schiacciarlo. Copri con un panno da cucina umido.





- 5 Prendi il filetto di salmone, meglio se già privo della pelle, (puoi chiedere al tuo pescivendolo di fiducia di farlo al posto tuo), controlla che sia totalmente privo di spine e taglialo per ottenere dei bastoncini da 50 g, lunghi più o meno come l'alga.





6 Prepara una ciotola con acqua fredda e aggiungi a questa qualche goccia di aceto di riso, ti servirà per bagnare le mani e per bagnare la lama del coltello. Lava l'avocado, sbuccialo e tagliane tre fette circa per roll: taglialo all'ultimo minuto per evitare che annersca. Ricopri la stuoia per il sushi con pellicola trasparente e poggia l'alga sulla stuoia, mettendo la parte più lucida sul fondo. Bagna le mani e ricopri più o meno $\frac{3}{4}$ dell'alga con il riso (150 g circa), livellalo bene con le mani bagnate.





7 Farcisci con salmone, surimi e avocado, arrotola stringendo leggermente il roll con l'aiuto della stuoia. Prosegui allo stesso modo con l'altro roll, fino ad ultimare gli ingredienti.





8 Taglia il roll in due parti, poi taglia ancora ogni metà in quattro parti, avendo cura di

tenere la lama del coltello bagnata tra un taglio e l'altro. I futomaki sono pronti, non ti resta che servirli con una ciotolina di salsa di soia.





CONSERVAZIONE

Il sushi non è adatto alla conservazione, andrebbe preparato e mangiato subito: se dovesse avanzare, copri con pellicola e conserva in frigorifero fino a un massimo di 24 ore. Dovrai tirarlo fuori almeno un'ora prima di servirlo, noterai che il riso avrà una consistenza più croccante, ma è normale se conservato in frigorifero.

CONSIGLIO

Se vuoi preparare dei futomaki diversi, puoi utilizzare il tonno, uova di pesce, verdure come cetriolo e carote.