

ANTIPASTI E SNACK

## Onigiri

DOSI PER: 10 pezzi    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 40 min    COTTURA: 20 min    COSTO: medio



**Onigiri:** la ricetta di oggi è una specialità della cucina giapponese.

Impossibile non riconoscerli se hai anche solo visto dei cartoni animati giapponesi.

Gli onigiri, questi scenografici triangoli di **riso**, sono farciti con salmone, ma si possono preparare anche con il tonno.

Per realizzare gli onigiri si utilizza il **pesce cotto** in padella, alla piastra o anche al forno e si condisce semplicemente con il sale necessario e un pizzico di pepe.

L'**onigiri** viene chiamato anche **omusubi**, questi deliziosi tringolini di riso e pesce non possono certo mancare nel **bento**, il tipico contenitore d'asporto

per il pranzo giapponese.

Sei un amante della cucina orientale? Prova anche queste ricette:

[Spaghetti di soia](#)

[Nigiri di salmone](#)

[Temaki](#)

## PER IL RISO

RISO PER SUSHI 500 gr

ACQUA 600 ml

## PER FARCIRLI

SALMONE 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

## PER DECORARLI

ALGA NORI 1

## 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 passalo 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 a minimo, prosegui la cottura per 12 minuti circa. A fine cottura, il riso avrà assorbito tutta l'acqua: lascialo riposare una decina di minuti.

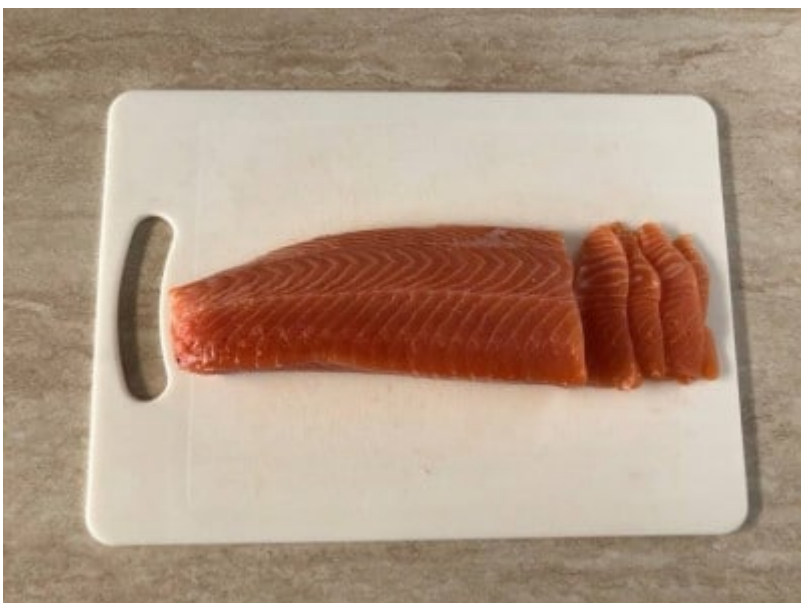


- 3 Bagna l'angiri (ciotola di legno giapponese), poi sistema il riso al suo interno e copriilo con un panno da cucina umido.



4 Prendi il pezzo di salmone (il filetto sarebbe perfetto), taglialo a fettine e tieni da parte.







**5** Scalda una padella antiaderente, versa un filo d'olio sul fondo e aggiungi le fette di salmone, cuoci per 2 minuti circa, gira e cuoci per altri 2/3 minuti circa, aggiusta di sale e pepe e spegni la fiamma. Trasferisci il salmone in una ciotola e sminuzzalo con una forchetta.





6 Se hai lo stampo apposito, bagna le mani, prendi la quantità di riso necessario per coprire il



fondo dello stampo e livella bene, farcisci con il salmone sminuzzato e chiudi in modo da sigillarlo. Se non hai lo stampo, puoi procedere allo stesso modo, modellando la polpetta di riso tra i palmi della mani.





- 7** Prosegui allo stesso modo fino ad ultimare gli ingredienti. Per decorare, taglia piccole strisce di alga nori e completa gli onigiri. Con queste dosi dovresti riuscire a preparare 10/12 onigiri.



8 Gli onigiri sono pronti, non ti resta che servirli.



## CONSERVAZIONE

Puoi conservare gli onigiri in frigorifero fino a un massimo di 24 ore, in un contenitore adatto ben sigillato. Si sconsiglia la congelazione.

## CONSIGLIO

Se vuoi preparare una variante, puoi utilizzare il tonno al posto del salmone.

Puoi anche servire gli onigiri con semi di sesamo di vari colori.