

SECONDI PIATTI

Sushi - Maki

LUOGO: *Asia / Giappone*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* COSTO: *medio* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



PER IL RISO

500 g di riso giapponese
1/2 bicchiere di aceto di riso
2 cucchiaini di zucchero
1/2 cucchiaino di sale.

PER I MAKI

alga nori in fogli
cetriolo
avocado
mango
salmone in filetto
pesce spada in filetto
2 bastoncini di surimi
wasabi.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.



2 Lavare il riso in acqua fredda più volte, fino a quando l'acqua non risulti trasparente. Lasciarlo riposare dentro l'acqua per 15 minuti, poi scolarlo e farlo riposare 10 minuti.



3 Mettere il riso in una pentola con la stessa quantità di acqua (500 ml) a fuoco alto finché bolle, poi altri 10/15 minuti a fuoco basso. Togliere dal fuoco e far freddare per 15 minuti. Sciogliere lo zucchero e il sale a fuoco basso con l'aceto di riso, e una volta freddato, versarlo sul riso in una ciotola. Mescolare delicatamente.



- 4 Una volta mescolato bene, fare una montagnola e coprirla con uno strofinaccio umido, in modo che il riso non secchi.



- 5 Pulire la frutta, la verdura e il pesce e tagliarli a striscioline lunghe, ma non troppo fini.



6 Appoggiare l'alga sulla stovetta, metterci sopra il riso maneggiando con le mani un po' bagnate.



7 Mettere al centro il ripieno, alternando verdure/frutta a pesce. Mettere sul pesce un po' di wasabi piccantissimo dal forte potere antibatterico.



8 Arrotolare l'alga con l'aiuto della stuoietta.



9 Una volta ottenuto il rotolo, appoggiarlo su un tagliere e tagliarlo in 6 pezzi, utilizzando un coltello affilato con la lama bagnata d'acqua ad ogni taglio. Continuare fino a finire tutto il il riso.



10 Da gustare inzuppandoli nella salsa di soia mescolata a del wasabi.

