



Sushi cu avocado și somon

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

500 g	orez japonez pentru sushi, cu bobul rotund	800 ml	apă
100 ml	oțet de orez	30 g	zahăr
1 lingură	de ulei	5	foi de alge nori
1	fruct de avocado mediu, bine copt	3 g	sare
1	bucățiță de algă kombu	70 g	file de somon (de preferință crud, dar, în lipsă, poți folosi și afumat)
30 g	surimi	1/2	castravete
	sos de soia		pastă sau pudră de wasabi

Instructions

Pregătește **sushi cu avocado și somon**, o rețetă japoneză absolut delicioasă. Este un preparat ideal pentru prânzul cu persoanele dragi sau o cină specială.

Pasul 1. Se pregătește orezul pentru sushi. Ai nevoie de orez japonez, mai lipicios, care să poată fi rulat.

Spală orezul în minim 4-5 ape, până când apa rămâne curată. Pune-l într-o oală și toarnă peste el cei 800 ml de apă rece.

Acoperă oala etanș cu un capac sau cu câteva folii de aluminiu, strânse bine, ca să nu iasă aburul.

Pune orezul la fiert, pe foc mare, până când apa începe să clocotească.

În acest moment, dă focul la minim spre mediu și lasă-l la fiert până când toată apa este absorbită și orezul s-a gătit.

Stinge focul și lasă oala cu capacul pus încă 15 minute.

Pasul 2. Între timp, într-o crăticioară, pune la încălzit oțetul de orez cu lingura de ulei, adaugă zahărul și sarea și lasă-l pe foc mic până când acestea s-au dizolvat. Amestecul nu trebuie fiert. Dă vasul deoparte și adaugă o bucățiță de algă kombu.

Pasul 3. Scoate orezul din oală într-o tavă sau răsfiră-l pe un platou de lemn și toarnă peste el tot oțetul. Folosindu-te de o paletă sau spatulă, amestecă orezul atent și delicat, cu mișcări de tăiere, pentru a nu strivi boabele și a permite orezului să absoarbă tot amestecul. Se nivelează cu paleta și se lasă să se răcească până când ajunge la temperatura camerei. Dacă vrei să grăbești procesul de răcire, poți folosi un evantai sau un ventilator.

Pasul 4. Pregătește ingredientele pentru umplutură: verifică somonul să nu aibă oase – pe care le poți scoate cu ajutorul unei pensete speciale pentru pește – și taie-l în bastonașe de aproximativ aceeași mărime cu bucățile de surimi.

Feliază fructul de avocado și castravetele în bucăți subțiri și lungi. Dacă foile nori sunt prea mari, poți tăia din ele o porțiune de 4-5 cm, ca rulourile să nu iasă prea groase.

Pasul 5. Așază o folie alimentară de plastic peste covorașul de bambus și pregătește-ți și un bol cu oțet de orez, ca să-ți umezești degetele când manevrezi orezul.

Peste folie așterne o foaie nori și pune o mână de orez peste ea, întinzându-l cât mai egal, într-un strat de aproximativ 4 mm. Lasă un spațiu liber de circa un centimetru la una din margini și umezește-l puțin ca ruloul să se poată lipi. Peste orez adaugă bucățelele de somon, surimi și legume.

Pasul 6. Începe să rulezi sushiul, ajutându-te de covorașul de bambus. Cu atenție, strânge bine ruloul, astfel încât ingredientele din interiorul său să nu se împrăștie. Când este gata, pune-l deoparte până când le faci și pe celelalte.

Pasul 7. Scoate folia alimentară și porționează: așază rola de sushi pe un fund de lemn și, cu ajutorul unui cuțit foarte ascuțit, umezit în prealabil cu puțină apă, taie ruloul mai întâi la mijloc în două jumătăți egale, apoi fiecare dintre ele în trei. Din fiecare rolă obții astfel șase bucăți de sushi.

Servește cu pastă de wasabi și sos de soia. În cazul în care folosești pudră de wasabi, amestec-o cu apă în proporție de 1:1.

Dacă vrei să pregătești rețeta sushi și ești în căutarea celor mai bune ingrediente, instalează-ți aplicația Selgros, prin care ai acces la cataloagele cu oferte personalizate și la o gamă largă de produse cu prețuri speciale, precum și la noutăți despre ultimele promoții.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Sushi cu avocado și somon

Stand 02.10.2023