



Taller de sushi

¿QUÉ NECESITAMOS?

- Arroz para sushi
- Vinagre de arroz (el que ya viene preparado para sushi)
- Agua (250 ml por cada 170 gr de arroz)
- Salsa de soja
- Esterilla
- Alga Nori
- Wasabi
- Lo que queramos para rellenar nuestros makis (salmón ahumado, atún, aguacate, langostinos cocidos, pepino, queso en crema, palitos de cangrejo, jamón york, zanahoria....)



Asociación de
Padres de Alumnos
Colegio San Vicente Ferrer-PP. Dominicos



Taller de sushi

Esterilla



Vinagre de arroz para sushi



Arroz de sushi



Alga Nori



Salsa de soja



Wasabi





Taller de sushi

PREPARACIÓN

En la preparación del sushi es básica la cocción del arroz. Para que quede bien hay que seguir los pasos que a continuación os detallo así como las cantidades y tiempos que os indico .

Lo primero que haremos será **enjuagar** el arroz con un colador bajo el grifo con *agua fría*, para que pierda parte del almidón que contiene. Lo lavaremos hasta que el agua salga transparente. En ese momento **secaremos** el arroz dándole pequeños golpes al colador sobre el banco para que suelte el agua, o bien podemos extenderlo sobre la bancada para secarlo. Este proceso es importante pues si lo ponemos a cocer húmedo tendrá más agua que la deseada y se nos empastrará.

Ahora ponemos una cazuela con el agua indicada(en frío) y en su interior el arroz y lo llevamos al fuego. En el momento empiece a **hervir** lo dejamos 2 minutos exactos de reloj, lo tapamos y lo retiramos del fuego. Lo dejamos reposar sin destapar 12 minutos. Transcurrido ese tiempo lo destapamos y lo dejamos reposar otros 12 minutos.

Es ahora cuando vamos **removiendo** el arroz (con una pala de madera preferiblemente) con el fin de que vaya enfriándose. No lo meteremos en la nevera para este fin pues cogería los olores y sabores del resto de alimentos.

Llegado a este punto, le **añadimos el vinagre de arroz** y lo vamos mezclando.

¡Ya tenemos listo nuestro arroz para usarlo!

El siguiente paso consiste en cortar todos nuestros ingredientes en tiras.

Colocaremos el alga nori sobre la esterilla y humedeciéndonos la mano para que no se nos pegue el arroz, tomaremos una bolita del mismo que extenderemos sobre el





Taller de sushi

alga dejándonos un dedo superior sin arroz.

Rellenaremos con los ingredientes deseados.

Ayudándonos con la esterilla cerraremos el rulo y presionaremos para que se pegue.

El paso final consiste en cortar los makis ayudándonos de un cuchillo bien afilado y humedecido.

¡A comer!



Asociación de
Padres de Alumnos
Colegio San Vicente Ferrer-PP. Dominicos