

Sushi



Ingredientes: 450 mililitro de água
400 grama de arroz para sushi
6 colher de sopa de vinagre de arroz
2 colher de sopa de açúcar
2 colher de chá de sal
0 unidade de folhas de alga nori
0 unidade de gengibre picado
0 unidade de wasabi
0 unidade de molho de soja

Instruções de preparação:

Lave o arroz até a água sair transparente. Coloque numa panela, cobrindo-o com a água já medida e espere até começar a ferver, sempre em lume brando. Tape e deixe cozer durante 12 minutos, desligue o lume e deixe repousar durante mais 5 minutos (sempre tapado). Entretanto, aqueça o vinagre, sal e açúcar até se dissolverem e deixe arrefecer. De seguida, coloque o arroz num tabuleiro raso para também poder arrefecer. Uma vez frio, passe o arroz para uma taça, adicione o molho de vinagre e misture bem com uma colher de pau (tenha cuidado para não desfazer o arroz). Estenda metade de uma folha de alga nori numa esteira de bambu. Mergulhe rapidamente a mão numa tigela de água fria para, de seguida, alinhar uma mão cheia de arroz na folha de alga. Disperse o arroz sobre a água com os dedos, mergulhando-os continuamente em água para evitar que o arroz se cole aos mesmos. Este processo deve ser executado de uma forma muito rápida. Quando tiver coberto metade da largura da folha com arroz, adicione o recheio pretendido, colocando-o no meio do arroz. Depois, utilize a esteira de bambu para enrolar o sushi, apertando bem a esteira em torno do rolo para obter a sua forma “tipo charuto”. O que inicialmente pode parecer difícil, com a prática vai tornar-se muito fácil! Com todos os rolos feitos, utilize uma boa faca para cortá-los em fatias de sushi de aproximadamente 3 cm. Vire-os para que o arroz esteja voltado para cima. Sirva com o gengibre picado e uma taça de molho de soja misturada com uma pitada de

wasabi.

Sugestões Adicionais: O mais importante será o recheio, e esse será a sua imaginação que vai ditar. Eis algumas sugestões: Cebolinho Cogumelos Pepino Nabo Rabanete Omelete muito fina Camarão cozido Atum cru Salmão cru Carapau cru Lula crua Ovas de salmão