



# Sushi

🕒 120min 🍴 32 porções

## Ingredientes do arroz (shari)

- 250 gramas de arroz japonês shinmai (o mais fresco)
- 500 ml de água
- 12 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de mirin (saquê culinário)
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1/2 colher de chá de hondashi (pó de peixe bonito)

## Ingredientes do sushi

- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 fio de óleo
- 1 cenoura cortada em palitos compridos
- 6 vagens
- 1 litro de água
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de mirin
- 1 pacote de nori em folhas (alga marinha)
- 250 gramas de shari
- 1 pepino cortado em palitos compridos

- 1 pacote de kani kama
- 1 pacote de shoga gari (gingibre em conserva)
- 6 cebolinhas inteiras

## Modo de preparo do shari

Em uma panela, coloque o arroz bem lavado pelo menos 3 vezes, para que fique aromático, juntamente com a água;

Leve ao fogo alto e, quando começar a ferver, abaixe o fogo para médio. Tampe a panela e quando o arroz secar, mantenha fechada por 15 minutos.

Enquanto cozinha, em outra panela, misture o vinagre de arroz com o açúcar, o mirim, o sal e o hondashi;

Leve a mistura ao fogo baixo e mexa com uma espátula somente para derreter o açúcar, o tempero deve continuar transparente. Desligue o fogo e reserve;

Passado o tempo, acrescente o tempero ao arroz e misture com movimentos de corte suaves, para não quebrar os grãos.

Coloque um pano de prato por cima do arroz, para não ressecar, e reserve por 30 minutos, para o que tempero pegue bem no arroz.

## Modo de preparo e montagem do sushi

Em um recipiente pequeno, quebre os 3 ovos e adicione sal e pimenta-do-reino. Misture bem até ficar homogêneo;

Em seguida, coloque um fio de óleo bem espalhado em uma panela e coloque um pouco da mistura do ovo. Distribua bem para formar uma omelete fina;

Conforme for fritando, com o auxílio de uma espátula, forme um rolinho, para que a omelete ganhe apenas altura. Aos poucos adicione novas camadas de ovo e reserve;

Em uma panela grande, despeje a água juntamente com o shoyu e o mirim. Assim que ferver, acrescente a cenoura e a vagem. Deixe cozinhar até ficar no ponto al dente;

Depois, em uma esteira de bambu para sushi, coloque a alga com a parte áspera voltada para cima e distribua delicadamente o arroz com as mãos, de forma uniforme;

Eventualmente, molhe os dedos na água para distribuir melhor.

Deixe uma parte da alga de mais ou menos 3 dedos sem arroz, para conseguir fechar o sushi depois;

Bem no meio do arroz, coloque um palito de cenoura, um palito de pepino, uma vagem, um pedaço de kani kama, uma cebolinha inteira e um pedaço do omelete cortado também em palito;

Adicione o shoga antes de fechar o sushi e, com o apoio da esteira, segure com os dedos e dobre a primeira parte, apertando o recheio contra si, para formar um rolinho. Dobre novamente e feche;

Por fim, corte o sushi com uma faca úmida para não grudar no arroz. A regra para o corte é cortar o meio e depois a metade deste, deixando os pedaços sempre do mesmo tamanho, de modo que cada rolo renda 8 unidades de sushi.

Ufa! Está pronto! Bom apetite.

---

*Esta e outras receitas deliciosas você encontra em [www.receiteria.com.br](http://www.receiteria.com.br)*