

# Como fazer sushi

## Sushi sem frescura

(Para 2 pessoas – Receita para 4 rolos de alga Nori – 35 sushis)

### Arroz:

1 e 1/2 xícaras de arroz para sushi - que aparece à direita (ele é mais mole e mais “gordinho” que o tradicional - à esquerda)

5 a 8 centímetros quadrados de alga kumbu (pode fazer sem tb)

4 colheres de sopa de saquê.

Lave o arroz até a água sair menos leitosa. Coloque para cozinhar em água fria (3 xícaras).

Acrescente o Kumbu (que deve ser retirado assim que o arroz começar a secar). Não vai sal ou qualquer outro tempero no cozimento: apenas o Kumbu e o saquê. Cozinhe em fogo médio. Depois de seco, tampe.

Ao final, se estiver bem macio, já pode ser tirado da panela para o passo seguinte. Se não, deixe na panela tampada para completar o cozimento e ficar bem sequinho, mas bem macio. É bem normal que o arroz grude na panela. Descarte essa parte amarelada.

### Tempero do Arroz:

4 colheres de sopa de vinagre de arroz

3 colheres de sopa rasas de açúcar

2 colheres de sopa de saquê

1 colher de sopa rasa de sal

- Leve em uma panela ao fogo, misture sempre até derreter tudo, mas não deixe ferver. Pode-se preparar várias vezes a receita e deixar em um vidro tampado na geladeira. Dura mais de 3 meses.

### Preparo do Arroz:

Coloque o arroz cozido ainda quente em uma bacia plástica ou de vidro e adicione o tempero na quantidade desejada. Prove o arroz pra decidir a quantidade. Mexa como se estivesse “cortando” o arroz, pra não empapar muito. Deixe esfriar bem antes de começar a fazer os rolos.



### Preparo dos recheios:

Coloque o peixe em tirinhas de 1 cm de largura e espessura. (aqui usamos o salmão congelado, sem problemas. O segredo é descongelar em água fria e não ao natural, nem no microondas!)

Corte os bastões de Kani ao meio, na espessura, pra que também fiquem com um centímetro.



Descasque o pepino japonês e tb corte em tirinhas (a parte das sementes não deve ser usada pq tem mto líquido)

Corte cebolinha verde bem fininha

Corte kiwi em tirinhas, morango, manga, abacate ou a fruta que preferir

Cream cheese (requeijão fica ótimo tb)

### Para enrolar:



Coloque a alga Nori sobre a esteirinha de bambu com a parte brilhante para baixo. Ela tem umas marcas (listas), e o rolo será feito no sentido perpendicular a elas.

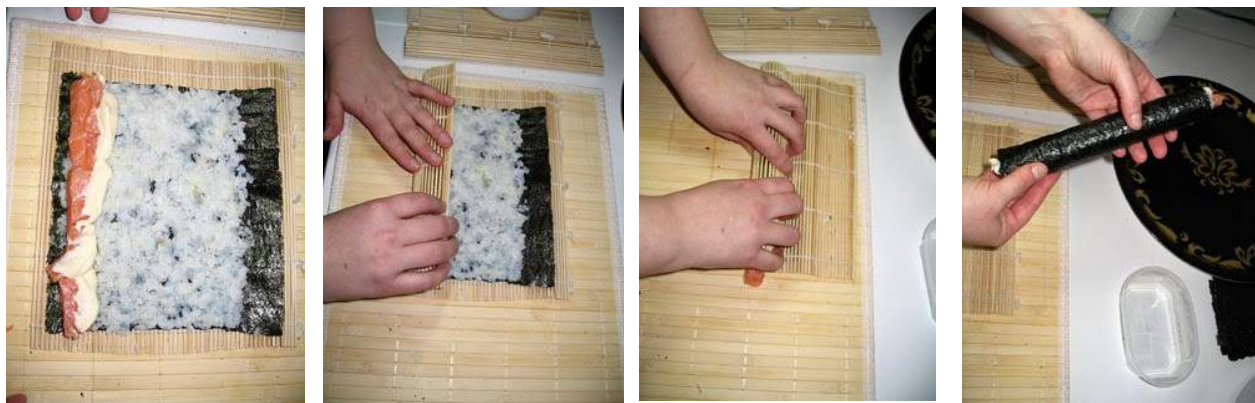
Passa uma pequena quantidade de wassabi em uma das extremidades, fora a fora. Molhe as mãos no vinagre de arroz e comece a espalhar sobre a alga.

Não deixe mais de 0,5 cm de espessura. Quanto mais fininho, melhor... mas isso vem com a prática. O vinagre faz o arroz não grudar na mão. Mas não coloque demais pra não alterar o gosto do tempero. Na outra borda, deixe dois centímetros sem arroz.

Feito isso, coloque o recheio sobre o arroz próximo a borda de 0,5 cm onde foi passado o wassabi.

Enrole o sushi com cuidado. Faça a ponta ficar por baixo do recheio e vá apertando bem pra não ficar mole.

Enrole até o final e, se necessário, passe o dedo com água na parte da alga restante para colar. Coloque na bandeja com a “emenda” para baixo, para colar bem.



### Para cortar:

A faca deve ser bem afiada. Passe, com os dedos, vinagre de arroz pela faca e corte a pontinha do sushi fora (uns 2 milímetros) para acertar o rolo.

É preciso limpar a faca a cada corte, com uma toalha de papel, e então molhar no vinagre de arroz novamente.

Corte os sushis com 1,2 cm ou 1,5 cm de altura. Um rolo rende de 8 a 10 unidades, dependendo da altura.



### Sugestões de recheio:

- Salmão, requeijão e cebolinha picada
- Salmão, requeijão e pepino
- Salmão, Kani e pepino

- Kani e Kiwi
- Kani, requeijão e Kiwi
- Kani, requeijão e cebolinha picada



### **Para servir:**

Sirva imediatamente com shoyo e wassabi. Se preferir, gengibre também . Disponibilize potinhos individuais para o shoyo.

### **PRA QUEM JÁ TEM PRÁTICA COM O SUSHI BÁSICO:**

#### **Mini-sushi:**

Depois que estiver com prática pra enrolar, corte a alga ao meio (no sentido oposto ao das marcas) e enrole mini-sushis com meia folha de nori.



Capriche no recheio, use pouco arroz e delicie-se!

#### **Rolo ao contrário:**

Para fazer o “inside-outside”, faça o mesmo procedimento do tradicional, mas não deixe a margem de 2 cm. Depois de espalhar o arroz, coloque uma camada de sementes de gergelim sobre o arroz. Com ajuda de uma tábua de carne, um prato, outra esteirinha (etc), vire com a alga para cima, na esteirinha.

Então, coloque o recheio sob a alga e enrole com cuidado, seguindo o mesmo processo.

Depois de boa prática, da pra fazer o inside-outside mini, com meia alga nori. Ficam fofos e

gostosos.



## Nigiri

O peixe deve ser cortado em pedaços com 3 a 4 cm de comprimento, 2,5 de largura e 0,5 de espessura.

Então, faça um rolo de arroz, coloque um pouco de Wassabi nele (bem pouco!) e acomode o peixe sobre o arroz.



Se quiser, pode usar tirinhas de 1 cm de alga nori para “amarrar”, enrolando o nigiri pelo centro e “colando” as pontas com água.



Fonte: <http://devoltaanavemae.blogspot.com/2009/02/como-fazer-sushi.html>