

🔍 Escribe ingredientes...

## paso)



**YOLANDA PINCHOLOS COOKING** @cook\_2632969

📍 Palma de Mallorca (Baleares)

Si quieres aprender a preparar tu propio sushi en casa (de andar por casa), en esta receta encontrarás todos los truquitos imprescindibles para elaborar un buen sushi sin salir de casa.

## Ingredientes

🕒 120 minutos   👥 6-8

**500 g.** arroz para sushi (yo suelo utilizar la marca BLUE DRAGON.

Agua

**75 ml. (5 cucharaditas)** vinagre de arroz

**15 ml. (1 cucharaditas)** mirin.

**45 mg.** ( 3 cucharaditas) azúcar

**30 mg.** (2 cucharaditas) sal.

**300-400 g.** atún fresquísimo previamente congelado

**300-400 g.** salmón fresquísimo previamente congelado

**8** langostinos crudos

**1** pepino

**1-2** aguacates

**8 palitos** cangrejo

Salsa de soja

Alga nori (unas 10 hojas)

Wasabi (pasta de rábano picante verde)

Jengibre en conserva

Sésamo tostado

Huevas de salmón o trucha

Sucedáneo de caviar (opcional)

UTENSILIOS QUE VAMOS A UTILIZAR

Esterilla para sushi

Palillos

Tabla o bandeja de madera

Abanico o secador de mano con aire frío

Espátula de madera

Papel film

Paño húmedo

## Pasos de la receta

### Paso 1

**MODO DE PREPARACIÓN PARA EL SUSHI** Lo primero de todo es empezar lavando el arroz en un bol y debajo del chorro del grifo hasta que el agua salga totalmente clara y transparente. Colocar el arroz limpio en una bandeja extendido y dejar secar durante al menos 1 hora.

### Paso 2

Mientras tanto vamos preparando los otros ingredientes, pelamos el aguacate y lo cortamos, el pepino, los palitos de cangrejo. Colocamos en el lugar donde vamos a hacer nuestro sushi, todos los ingredientes y utensilios. Es muy importante que todo lo tengáis organizado y a mano para cuando empecéis sea más cómodo y rápido.



### Paso 3

Para cocer los langostinos, debéis quitarles la cabeza y con una brocheta de madera los ponéis derechos por la parte de arriba, de manera que cuando se cuezan queden un poco rectos, como veis en la foto



### Paso 4

Una vez cocidos durante 1 minuto los sacamos, los dejamos enfriar y sacamos la brocheta y pelamos dejándoles la colita. A continuación los abrimos por la parte de lo que sería su espalda sin llegar hasta el final y le quitamos (MUY IMPORTANTE) el intestino porque contiene arenilla y es muy desagradable al comerlo.



### Paso 5

Una vez tenemos los ingredientes preparados, intentamos mantener el pescado en frío, vamos a preparar el arroz.



### Paso 6

**MODO DE PREPARACIÓN DEL ARROZ.** Vamos midiendo el arroz con una taza que no sea muy grande, contamos las tazas que nos salen y lo ponemos en una olla, le añadimos la misma cantidad

de agua que de arroz y un poco mas.



### Paso 7

Lo ponemos en el fuego, cuando está a punto de empezar a hervir, yo lo muevo con una cuchara de madera para que no se pegue en el fondo y luego ya no se mueve más, se tapa y se deja hervir a fuego fuerte unos 4 minutos y luego se baja y se deja hasta que haya absorbido todo el agua que será más o menos unos 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos reposar unos 8 minutos más.



### Paso 8

Mientras tanto preparamos la mezcla de vinagre de arroz, mirin, azúcar y sal y la ponemos al fuego hasta que se disuelva y en caliente la vamos echando por encima del arroz a la vez que lo vamos moviendo con una espátula de madera, luego nos queda enfriarlo con un abanico o si tenéis un secador de pelo con aire frío, podéis ir separando los granos de arroz con la espátula a medida que vayáis secándolo. El arroz no debe quedar muy húmedo.



### Paso 9

Una vez tengamos listo el arroz siempre mantenerlo tapado con un paño húmedo. El arroz es pegajoso e incomodo para las manos por eso os recomiendo un bol con agua y vinagre de arroz mientras vais preparando el sushi para ir mojándonos las manos.



### Paso 10

Ahora que ya tenemos el arroz y todo preparado empezaremos a preparar los makis. MODO DE PREPARACION DE LOS MAKIS (ROLLITOS MAS FINOS) Colóque el alga nori encima de la esterilla, dejando la parte brillante abajo, humedezca sus manos en el bol de agua con vinagre de arroz y coja un pegote de arroz y colóquela sobre el alga dejando un borde de unos 12 mm. libres, extienda el arroz sobre el alga sin apretar con suavidad, unte si quiere con un poco de wasabi con el dedo y coloque el relleno en la parte central. Enrolle con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz, corte el alga restante.



### Paso 11

MODO DE PREPARACIÓN DE FUTOMAKIS (ROLLITOS MAS GRUESOS) De igual manera que el maki pero el relleno lo vamos a extender de forma horizontal.



### Paso 12

MODO DE PREPARACIÓN DE LOS YUKIWA-MAKI (ROLLITOS INVERTIDOS) Disponga el arroz encima del alga nori en sentido longitudinal, aquí podéis ponerle sésamo, huevas, sucedáneo de caviar, lo que queráis, coloque un papel film y ponga el arroz sobre el plástico nos quedará la parte contraria del alga y lo rellenaremos con lo que más nos guste, enrollarlo de manera que quede bien cerrado, apretar con el plástico como si de un caramelo se tratara.



---

### Paso 13



---

### Paso 14



---

### Paso 15

MODO DE PREPARACION DEL NIGIRI-SUSHI Moldee unos 30 mg. de arroz (2 cucharadas) de arroz en forma de bola, mas o menos el tamaño de una pelota de ping-pong. Abra la mano izquierda y coloque un trozo de pescado, póngale un poco de wasabi en el pescado y con la otra mano coloque la bola de arroz encima de la loncha, apriete un poco cerrando la mano con el puño. Una vez tengamos todos los rollitos y makis preparados vamos a ir cortándolos y es muy importante tener un buen cuchillo que lo mojaremos un poco con agua cada vez que cortemos. Colocamos en bandejas o platos decorándolo a gusto de cada uno y servido con salsa de soja, wasabi y jengibre encurtido.



---

### Paso 16



---

### Paso 17



---

### Paso 18



---

### Paso 19




---

### Paso 20



---

 Ahora, ¡Envía una foto del plato terminado! A YOLANDA PINCHOLOS COOKING le encantará ver cómo quedó.

