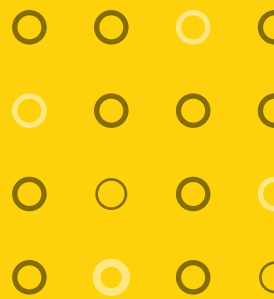




RECETARIO

SUSHI

ROLLS



Arroz

INGREDIENTES

- Arroz grado 2 1 kg
- Agua 1,6 litros de agua a temperatura ambiente
- Por un kilo de arroz se utilizan 250 cc de vinagre ya preparado.

PROCEDIMIENTO

1) Ponemos el arroz en un bowl y le agregamos agua a temperatura ambiente que sobrepase el nivel del arroz en 2 o 3 dedos, luego con nuestras manos lo movemos suavemente para que desprenda el almidón, **cuanto el agua esté blanca la cambiamos y repetimos el proceso, esto lo haremos de 6 o 7 veces, hasta que el agua salga más clara.**

2) Para cocinar el arroz lo colocamos en una olla, el arroz con el agua a temperatura ambiente, tapamos el borde de la olla con alusa, le hacemos algunos hoyos al papel con un cuchillo y le ponemos la tapa a la olla. **Luego encendemos a fuego alto por 10 minutos (o hasta que hierva) y luego 10 minutos fuego bajo.**

3) Dejar que el arroz repose en la olla por 15 minutos. Luego lo llevamos a una lata y se deja en reposo hasta que esté tibio, una vez listo agregar 250 cc de vinagre ya preparado frío y con las manos suavemente lo vamos mezclando hasta que todo el arroz tome un color más brillante, **en ese punto lo dejamos reposar nuevamente unos 10 minutos o hasta que se enfríe por completo.**

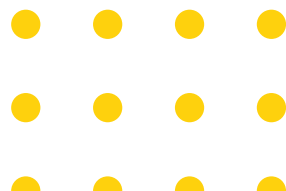
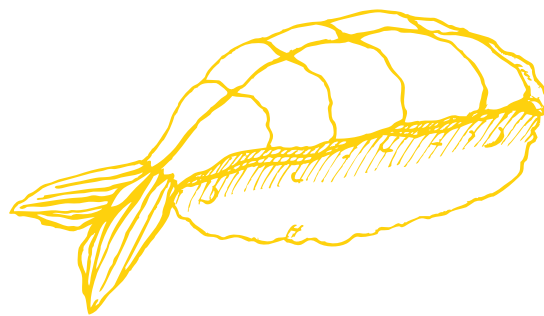
Vinagre

INGREDIENTES

- Vinagre de manzana 500 cc
- Azúcar 350 gr
- Una pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1) Poner la olla a fuego directo con el vinagre de manzana, el azúcar y una pizca de sal. Revolvemos a fuego alto hasta disolver los cristales de azúcar. **Una vez logrado retiramos del fuego para que se enfríe.**



Hosomaki

INGREDIENTES

- Alga nori ½ unidad
- Arroz preparado
- Relleno (libre elección)



PROCEDIMIENTO

- 1) Cortar el alga nori de forma horizontal en dirección a las rayas que se ven en ellas. Luego nos humedecemos las manos y hacemos una bola de arroz de entre 50 y 60 gr la cual podremos aplastaremos sobre la parte rugosa del nori con la yemas de los dedos de forma pareja, **dejando una pestaña de 1 cm sin arroz.**
- 2) Colocar el alga sobre una esterilla, agregar el relleno por el lado del arroz siempre manteniendo el relleno al medio (Para este rollo se le agrega poco relleno ya que es un rollo más pequeño).
- 3) Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz. Humedecemos la pestaña del nori y terminamos de enrollar. **Por último emparejamos los costados y cortamos en 6 piezas.**

California Rolls

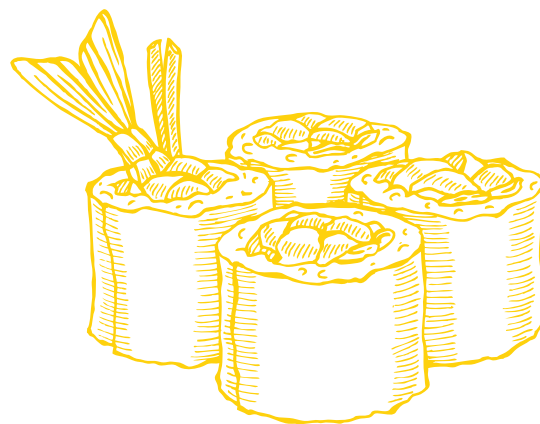
INGREDIENTES

- Alga nori ½ unidad
- Arroz de sushi preparado
- Sésamo, ciboulette o masago
- Relleno (libre elección)

PROCEDIMIENTO

- 1) Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori. Luego nos humedecemos las manos y hacemos una bola de arroz la cual podremos aplastaremos sobre la parte rugosa del nori con las yemas de los dedos de forma pareja. Colocar el alga sobre una esterilla de sushi le espolvoreamos sésamo, ciboulette o masago sobre el arroz y volteamos con arroz para abajo. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándonos de que siempre quede al medio de este. **Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz. Luego emparejamos los bordes y cortar en 8 piezas.**

Avocado Roll



INGREDIENTES

- Alga nori ½ unidad
- Arroz de sushi preparado
- Plaqueta de palta 1 unidad
- Relleno (libre elección)

PROCEDIMIENTO

1) Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori. Luego nos humedecemos las manos y hacemos una bola de arroz la cual podremos aplastaremos sobre la parte rugosa del nori con la yemas de los dedos de forma pareja, dejar un pestaña de arroz de 0,5 cm por sobre el contorno del nori (ésto nos servirá para facilitar el cierre del rollo).

2) Colocar el alga sobre una esterilla de sushi con arroz para abajo. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándonos de que siempre quede al medio de este. Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollarlo con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz.

3) Luego sobre la esterilla colocamos la plaqueta de palta ya hecha, sobre esta colocamos el rollo y procedemos a enrollar nuevamente la plaqueta sobre el rollo, emparejamos los bordes, **cortamos en 8 piezas y retiramos el alusa.**

Plaqueta de Palta

INGREDIENTES

- Palta 1 unidad
- Alusa plast

PROCEDIMIENTO

1) Primero cortamos la palta a mitad, y le quitamos la piel. **Luego le cortamos finamente en diagonal con un cuchillo húmedo.** Estirar alusa plast sobre la tabla con media hoja de nori abajo como guía y comenzar a disponer la palta ya laminada sobre la alusa plast tratando de ocupar los márgenes y tamaño del nori, cuando ya esté estirada la palta cerrarla con los excesos de alusa plast.

Rollo Furay

INGREDIENTES

- Harina sin polvo 100 gr
- Panko 100 gr
- Huevos 3 unidades

PROCEDIMIENTO

1) En tres recipientes planos colocar harina, huevo y panko cada ingrediente por separado. Tomar con cuidado el rollo y pasar el rollo por el recipiente con harina cubrirlo por completo luego repetir la acción y pasarlo por el huevo y por último en el plato con panko. **Apretar un poco con la ayuda de la esterilla y freír en abundante aceite.**

2) Disponer el rollo sobre la tabla y cortar en 8 piezas. (para este tipo de rollo se recomienda también cortar con cuchillo sierra)

Rollo Tempura

INGREDIENTES

- Alga nori ½ unidad
- Arroz de sushi preparado
- Relleno (libre elección)
- Harina sin polvo 250 gr
- Agua fría 400 cc

PROCEDIMIENTO

1) Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori. Luego nos humedecemos las manos y hacemos una bola de arroz la cual podremos aplastaremos sobre la parte rugosa del nori con la yemas de los dedos de forma pareja, dejar un pestaña de arroz de 0,5 cm por sobre el contorno del nori (ésto nos servirá para facilitar el cierre del rollo).

2) Colocar el alga sobre una esterilla de sushi con arroz para abajo. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándonos de que siempre quede al medio de este. **Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado, presionando hasta que llegue al final del arroz.**



3) Preparar en un bowl el batido tempura agregando 400 cc de agua, 250 gr de harina y un huevo (lo importante es que el agua siempre este helada, para un mayor resultado de crocancia en el rollo)

4) Pasar el rollo con cuidado por un recipiente con harina, luego pasar el rollo ya con harina por el batido tempura cubriéndolo por completo y con cuidado freír en abundante aceite.

5) Colocar el rollo sobre una tabla y cortar en 8 piezas

Pollo Teriyaki

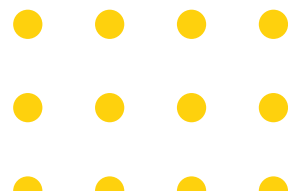
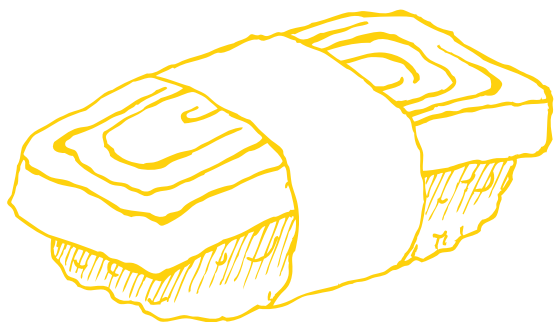
INGREDIENTES

- Pechuga de pollo 1 unidad
- Aceite
- Salsa de soya 250 cc
- Azúcar 250 gr
- Agua 100 cc

PROCEDIMIENTO

1) Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori. Luego nos humedecemos las manos y hacemos una bola de arroz la cual podremos aplastaremos sobre la parte rugosa del nori con la yemas de los dedos de forma pareja, dejar un pestaña de arroz de 0,5 cm por sobre el contorno del nori (ésto nos servirá para facilitar el cierre del rollo).

2) Colocar el alga sobre una esterilla de sushi con arroz para abajo. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándonos de que siempre quede al medio de este. Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado, presionando hasta que llegue al final del arroz.



Salsa Teriyaki

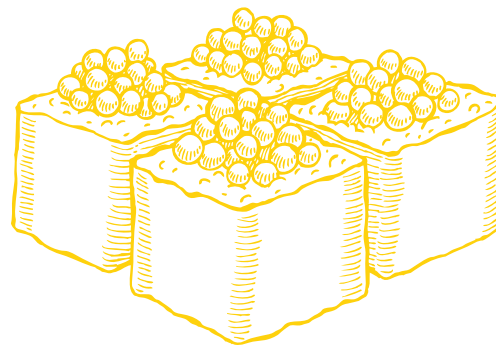
INGREDIENTES

- Maní sin sal 100gr
- Leche de coco 400 cc
- Curry amarillo en pasta 1 cdta
- Salsa de soya 30 cc

PROCEDIMIENTO

1) Primero vamos a moler el maní con ayuda de una juguera, para que nos quede bien molido.

2) Teniendo el maní molido lo pondremos en un sartén a fuego medio para que se dore un poco. Cuando veamos que el maní tome un color dorado agregaremos el curry, revolvemos un minutos mas y ponemos la salsa de soya, con ayuda de una cuchara de palo revolvemos bien, cuando veamos que tiende a formarse una pasta de estos ingredientes agregaremos la leche de coco subimos el fuego, revolvemos para que se vaya integrando de forma homogénea y se vaya formando una salsa, reducimos hasta alcanzar la textura que deseamos. **Antes de sacarla del fuego rectificamos la sal, si le falta podemos ponerle sal o más salsa de soya.** Servir caliente.



Salsa Acevichada

INGREDIENTES

- Reineta 50 gr
- Cebolla morada ½ unidad
- Diente de ajo 1 unidad
- Jugo de limón 80 cc
- Mayonesa 3 cda
- Sal 8 gr

PROCEDIMIENTO

1) En una juguera o vaso para minipimer pondremos la reineta, la cebolla, el ajo y el jugo de limón. Procesamos hasta que todo quede bien molido agregamos la mayonesa homogeneizamos y con ayuda de un colador filtraremos para quitar posibles trozos de algunos de los ingredientes.

2) Si deseamos una textura más gruesa podemos agregarle un poco más de mayonesa.

Ají Amarillo

INGREDIENTES

- Pasta de ají amarillo 3 cda
- Leche evaporada 150 cc
- Galletas de soda 10 unidades



PROCEDIMIENTO

1) En una juguera o en un vaso de minipimer ponemos la pasta de ají amarillo y la leche evaporada, procesamos para que se integren. Cuando estén juntos, iremos agregando las galletas de soda de a poco, al igual que el resto de la leche para que vaya tomando consistencia de salsa nuestra mezcla. Cuando tienda a tomar consistencia ponerle sal y servir.

Roll Vegetariano

Seleccionamos estos vegetales ya que deben ser salteados antes de usarse y son los más usados, pero puedes usar otros tipos de vegetales si lo deseas.

INGREDIENTES

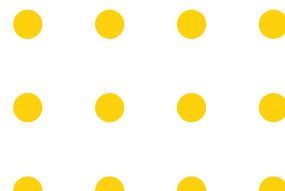
- Zapallo Italiano 1 unidad
- Zanahoria 1 unidad
- Pimentón 1 unidad
- Salsa de soya
- Aceite

PROCEDIMIENTO

1) En el caso del pimentón empezamos cortando los dos extremos. Luego sacamos un cuarto del pimentón haciendo dos cortes a lo largo. **A esta pieza le quitamos el exceso de carne y la cortamos a lo largo en julianas.**

2) El zapallo italiano lo cortamos la parte del tallo y a la mitad del largo. A esta pieza la cortamos nuevamente a mitad en su forma más larga. **Quitamos el exceso de carne y luego en juliana.**

3) La zanahoria la cortamos a lo largo en lámina y luego en juliana.



4) En un sartén caliente ponemos un poco de aceite, cuando esté caliente agregamos las verduras y vamos revolviendo para que estas se sellen. Cuando cambien un poco su color le ponemos un chorrillo de agua y un poco de soya para darles sabor. **Las revolvemos un poco y apagamos el fuego para que se terminen de cocinar con el calor restante**

5) Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori. Luego nos humedecemos las manos y hacemos una bola de arroz la cual podremos aplastar sobre la parte rugosa del nori con la yemas de los dedos de forma pareja, **ya cubierta toda la superficie del nori con otra mitad de alga hacemos una extensión del mismo pegándolos con un poco de agua.**

6) Colocar el alga sobre una esterilla de sushi con arroz para abajo. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori en el extremo que está hacia nuestro cuerpo. **Comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz y rectificamos los bordes.**

7) Luego sobre la esterilla colocamos la plaqueta de queso crema ya hecha la abrimos y sobre esta colocamos el rollo, procedemos a enrollar nuevamente la plaqueta sobre el rollo, emparejamos los bordes y aún sin retirar el alga con un cuchillo húmedo cortamos en 8 piezas, **retiramos el alga y servimos.**

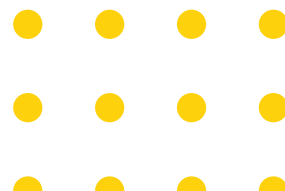
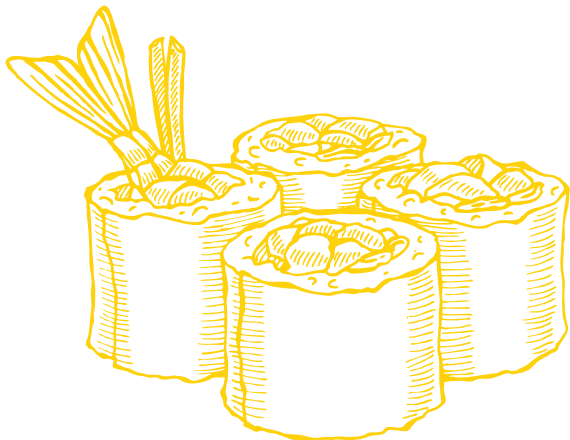
Salsa Ponzu

INGREDIENTES

- Salsa de soya 100 cc
- Jugo de limón 80 cc
- Aceite de sésamo un chorrillo.

PROCEDIMIENTO

1) En un bowl ponemos los tres ingredientes y con ayuda de un batidor de mano incorporaremos los ingredientes.



Plaquetas de Queso

INGREDIENTES

- Queso crema de 40 a 50 gr
- Alusa plast
- Vaso de vidrio liso
- Tabla para picar

PROCEDIMIENTO

1) Pondremos una tabla para picar como base, vamos a humedecerla con un poco de agua y estiraremos la alusa plast sobre la misma, dispondremos el queso crema sobre el alusa plast y con ayuda de las manos la estiramos dándole forma rectangular. Cerraremos los bordes manteniendo el margen y tamaño de un nori partido por la mitad. Al tener hecho los cierres la daremos vuelta dejando el cierre sobre la tabla y la parte lisa mirando hacia arriba, luego con ayuda de un vaso de vidrio liso comenzaremos a estirar rellenando todos los espacios libres que quedan de queso hasta lograr estirar todo el queso en la alusa. Mantendremos en frío hasta que sea necesario ocuparla.

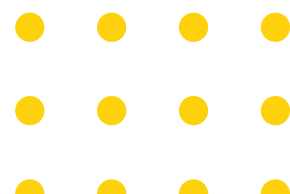
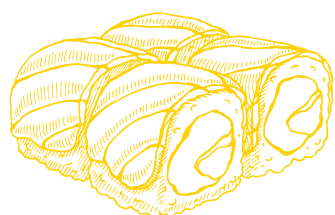
Envoltura de Salmón

INGREDIENTES

- Salmón
- Alusa plast
- Tabla para picar
- Cuchillo

PROCEDIMIENTO

1) Tomaremos el filete de salmón y con ayuda de un cuchillo bien afilado iremos cortando en forma diagonal y muy delgado el salmón, estos cortes los iremos colocando de a uno sobre el rollo de sushi hasta cubrirlo por completo. Envolvemos el rollo con un poco de alusa plast, apretaremos con ayuda de una esterilla de sushi y cortaremos el Rollo en 8 bocados



Nigiri de Salmón

INGREDIENTES

- Salmón
- Arroz



PROCEDIMIENTO

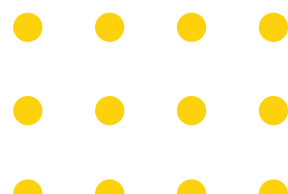
1) Tomaremos el filete de salmón y con ayuda de un cuchillo bien afilado cortaremos finas láminas de salmón en forma diagonal y reservaremos. Haremos unas pequeñas bolitas de arroz de forma ovalada y pondremos los cortes salmón sobre estas apretando un poco, para que el salmón se junte bien con el arroz.

Sashimi de Salmón

PROCEDIMIENTO

1) El sashimi son cortes delgados de pescados o mariscos.

2) Pondremos el salmón sobre una tabla y con la ayuda de una cuchillo afilado comenzaremos a hacer finos cortes en forma diagonal al salmón, cada vez que vamos cortando un sashimi lo iremos sirviendo en un plato.





cursosdecocina
— ESCUELA —