

SUSHI

OBJETIVOS

- Crear sushi divertido y recetas nuevas

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para primer/ segundo ciclo de primaria

MATERIAL

- 1 taza de arroz para sushi/1 taza de agua/2 láminas de alga nori
 - para el sushi-zu
- 2 cucharadas de vinagre de arroz/1 cucharada de azúcar/1/2 cucharadita de sal
 - para el relleno
- pescado (nosotros hemos usado atún)/palitos de cangrejo/aguacate/pepino

DESARROLLO

1- Cocemos el arroz

Lo primero que tenemos que hacer es lavar muy bien el arroz para quitarle el almidón. Los puristas del sushi dicen que hay que lavarlo hasta 9 veces... nosotros os decimos que el agua debe salir clara. Después de enjuagarlo lo dejamos reposar unos 30 minutos.

Ponemos el arroz y el agua (la misma cantidad de arroz que de agua) en una olla y la tapamos. La olla debe permanecer tapada todo el tiempo de la cocción y el reposo. Ponemos el fuego al máximo hasta que hierva; en ese momento bajamos al mínimo y dejamos cocer aprox. 10 minutos (o el tiempo que os indique el envase). Apagamos el fuego y dejamos reposar, siempre tapado, por 10 minutos.

2- Preparamos el sushi-zu

Mientras el arroz reposa, preparamos el aderezo. Mezclamos el vinagre con el azúcar y la sal y removemos hasta que se disuelvan completamente.

3- Enfriamos el arroz

Una vez que pasaron los 10 minutos de reposo, vertemos el arroz sobre una bandeja o tabla de madera. Vertemos el sushi-zu y vamos removiendo con una cuchara despacito, para no romper el arroz. Mientras removemos, con un abanico vamos echando aire para enfriar el arroz, hasta llevarlo a temperatura ambiente. Os llevará muy poquito tiempo.

4- Preparamos los ingredientes

Vamos a preparar todos los ingredientes que necesitamos para el armado del sushi. Cortamos el aguacate y el pepino en bastoncitos; cortamos el pescado en bastoncitos para los rolls, y en láminas finas (cortadas en sentido horizontal) para los nigiris.

5- Armado del sushi

Para hacer los rolls (maki)

Extendemos nuestra esterilla y ponemos un trozo de film transparente bien extendido por encima. Colocamos encima una lámina de nori, con la parte brillante hacia abajo. Las láminas de nori tienen unas líneas; hay que orientarlas en el mismo sentido que las líneas de la esterilla.

Vamos a disponer un cuenco con agua para ir mojándonos las manos, porque el arroz es muy pegajoso. Con las manos humedecidas, vamos distribuyendo una capa fina de arroz sobre el nori. Dejamos 1 cm libre sobre uno de los lados largos de la lámina para cerrar.

Ahora colocamos el relleno escogido a lo largo, a unos 3 dedos del borde por el que comenzaremos a enrollar. Una vez que tenemos listo el relleno, enrollamos ayudándonos con la esterilla y el film. Vamos apretando sin exagerar para que no se escape nada, y al terminar, humedecemos apenas el borde del alga que habíamos dejado libre para que se pegue.

Para cortar los rolls, necesitáis un cuchillo bien afilado, que iréis mojando para que no se pegue al arroz.

Para hacer los nigiris

Con las manos humedecidas, hacemos una especie de croqueta pequeña con el arroz. Colocamos por encima la lámina de pescado que hemos cortado bien fina, y luego un trocito de aguacate o pepino. Para sostener todo, cortamos una tira de alga nori y envolvemos el nigiri, pegando por debajo los dos extremos del alga.



