Bara maki sushi



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bara maki

Arroz de sushi aderezado: 2 Tazas
Colorante vegetal rojo: 1/2 cdita.
Azucar: 1 cdita.
Salsa de soja: A gusto
Lenguado: 200 g
Alga nori: 2 Hoja

Omelet

Sal: A gusto
Vino de arroz: 1 cda.
Azucar: 1 cdita.
Huevos: 5 Unidades
Aceite De Oliva: 1 cda.

Vegetales

Esparragos: 1 Paquete

Preparación de la Receta

- Cocine el lenguado al vapor durante 15 minutos aproximadamente.
- Sobre un wok desmenuce el pescado, agregue el azúcar y el colorante vegetal
- Cocine a fuego mínimo durante 2 horas.
- Retire, deje secar obteniendo así un polvo del pescado.

Omelet

- Coloque los huevos en un bowl junto con el azúcar, el vino de *arroz* y condimente con sal.

- En una sartén con aceite de oliva caliente cocine los huevos.

Espárragos

- En un wok con abundante agua hirviendo y sal blanquee los espárragos durante 2 minutos
- Retire las puntas de los espárragos y reserve.

Armado

- Coloque en un bowl el *arroz* junto con el polvo de pescado, mezcle bien.
- Coloque sobre la esterilla una hoja de alga nori, tome pequeñas porciones de *arroz* y forme bolitas, cubra la hoja de alga en su totalidad con las bolitas, luego enrolle solo la hoja.
- Corte los bordes redondeados del omelet y coloque sobre una esterilla forrada en papel film, el lado babe del *huevo* hacia arriba
- Cubra el omelet con una fina capa de *arroz* aderezado.
- Encima coloque una fila de espárragos, el rollo de la hoja nori, nuevamente una fila de espárragos, quedando el enrollado entre las filas de espárragos y enrolle.
- Corte el rollo en 8 porciones.

Presentación

- Sirva la bara maki y acompañe con salsa de soja.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bara-maki-sushi