

# Bara maki sushi

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Bara maki

**Arroz de sushi aderezado:** 2 Tazas

**Colorante vegetal rojo:** 1/2 cdita.

**Azúcar:** 1 cdita.

**Salsa de soja:** A gusto

**Lenguado:** 200 g

**Alga nori:** 2 Hoja

### Omelet

**Sal:** A gusto

**Vino de arroz:** 1 cda.

**Azúcar:** 1 cdita.

**Huevos:** 5 Unidades

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

### Vegetales

**Espárragos:** 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>