Futomaki sushi



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Relleno

Takuan (pickle amarillo de nabo): 100 g
Espinaca: 1 Paquete
Sal: Una pizca
Alga nori: 1 Hoja
Benishoga (pickle de jengibre o gari): 50 g
Kamaboko (queso de pescado): 100 g
Arroz Shari: 400 grs.

Salsa agridulce

Sake: 1 cda.
Salsa de soja: 100 cc
Azucar: 180 grs.
Shitake seco: 50 g
Zanahoria: 200 g
Dashinomoto (Hondashi): 1 cda.
Fumet de pescado blanco: 100 cc

Tamagoyaki (omellette de huevo)

Sake: 1 cda.
Sal: Una pizca
Azucar: 1 cda.
Huevos: 3 Unidades
Aceite Neutro: 1 cda.

Preparación de la Receta

Salsa agridulce

- Pele las zanahorias y corte en bastones largos
- Hidrate los *hongos* shitake en agua durante ocho horas.

- En una olla caliente el fumé de pescado y añada el dashinomoto, la salsa de soja, el *sake* y la azúcar
- Revuelva bien y deje reducir durante unos minutos.
- Añada las zanahorias y los *hongos* a la olla y deje reducir hasta glasear las mismas.
- Retire las verduras de la salsa y coloque sobre papel absorbente
- Deje enfriar y retire toda el agua excedente.
- Corte los *hongos* en tiras finas y reserve.

Tamagoyaki (omellette de huevo)

- En un bowl coloque los huevos junto con la sal, el azúcar y el *sake*.
- Bata bien lentamente los ingredientes sin generar espuma y luego pase por un colador chino para obtener una mezcla homogénea.
- En una sartén cuadrada a fuego bajo con una cucharada de aceite coloque la mezcla de *huevo* y deje cocinar a punto babé.
- Con la ayuda de una espátula de vuelta un primer pliegue cocine durante veinte segundos y vuelva a dar vuelta el segundo pliegue y deje durante veinte segundos más.
- Retire y reserve.
- Coloque otra cucharada de mezcla en la sartén, deje cocinar a punto babé y añada la creppe anterior, vuelva a dar vuelta el segundo pliegue envolviendo la creppe y deje durante veinte segundos, de una segunda vuelta deje veinte segundos más y retire.
- Vuelva a repetir la operación hasta obtener una altura de tres centímetros.
- Corte en tiras de un centímetro por un centímetro.

Relleno

- En una olla con abundante agua hirviendo y una pizca de sal, blanqueé las hojas de *espinaca* previamente atadas por el cabo, durante treinta segundos.
- Retire y pase por agua helada.
- Escurra bien las espinacas y corte los cabos en forma pareja.
- Corte el takuan en tiras finas.
- Pique el Benishoga bien chiquito.
- Corte el Kamaboko en bastones de un centímetro por un centímetro.

Armado

- Coloque un alga nori entero sobre el maki su o esterilla y cubra con shari 6 mm de espesor ayudándose con agua.
- En el centro coloque las zanahorias, la *espinaca* blanqueada, el *huevo*, el kamaboko, el takuan, los *hongos* y el Benishoga picado.
- Enrolle con la ayuda de la esterilla con el pulgar atrás, el relleno centrado y suavemente.
- De una vuelta y apriete bien el roll
- Cierre pegando los extremos del alga con un granito de *arroz*.

Presentación

- Corte en ocho partes con un cuchillo mojándolo en agua.

- Coloque sobre un plato y sirva.

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