

Futomaki

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Filete de lenguado: 300 g

Espinaca: 1 Paquete

Pepino: 1 Unidad

Arroz aderezado de sushi: 600 g

Alga nori: 3 Hoja

Sal: A gusto

Almidón de Maíz: 1 cdita.

Takuan (pickle de nabo): 100 g

Soboro (polvo de pescado seco): 50 g

Harina: Cantidad necesaria

Omelette

Huevos: 3 Unidades

Azucar: 1 cda.

Salsa de soja: 1 cdita.

Salsa agridulce

Azucar: 3 cdas.

Caldo de pescado: 1 Taza

Salsa de soja: 1 Taza

Kampio seco (tiras de zapallo): 100 g

Preparación de la Receta

- Coloque en la procesadora el lenguado junto con la clara de *huevo*, almidón de maíz y sal, procese.
- En una olla con abundante agua caliente y sal blanquee las hojas de *espinaca* durante 6 segundos, retire y pase por agua helada, luego escurra.
- Corte el pepino con cáscara en bastones.

Salsa agridulce

- Coloque en una olla el caldo de pescado y lleve a fuego, incorpore la salsa de soja, el azúcar y el kampo (o tiras de zanahoria), deje reducir durante 15 minutos aproximadamente.
- Retire el kampo y escurra sobre papel absorbente.

Omelette

- Coloque en un recipiente los huevos junto con el azúcar y la salsa de soja, bata hasta romper el ligue.
- En una sartén caliente a 70°C con aceite cocine el omelette de ambos lados.
- Una vez frío corte en bastones.

Armado

- Tome pequeñas porciones del pescado procesado y forme bastoncitos de 7cm de largo aproximadamente, pase por *harina* y fría en abundante aceite caliente, retire y escurra sobre papel absorbente.
- Coloque sobre una esterilla de bambú una hoja de alga nori, cubra $\frac{3}{4}$ parte con *arroz* con un espesor de 6mm, en el centro y a lo largo extienda una línea de 2cm de ancho de soboro, encima acomode bastones fritos de pescado, *espinaca*, kampo, takuan, pepino y el omelette, enrolle con la ayuda de la esterilla.
- Corte en 8 bocados.

Presentación

- Presente en una fuente y decore con hojas de *perejil*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/futomaki>