

www.asiafood.cz

Příprava Sushi

Příprava rýže

1. 2 šálky (po 180 ml) sushi rýže (**seženete na www.asiafood.cz**) důkladně propereme (klidně 7 krát) ve studené vodě. Přilijeme 2 šálky vody. Rýži nikdy nesolíme při vaření! Hrncem překryjeme pokličkou po celou dobu přípravy. Prudce uvedeme do varu a poté vaříme 15 min pozvolna bez nadzvedávání pokličky. Poté odstavíme z plotny, dáme pod pokličku utěrku a ponecháme ještě 20 minut přikryté. Na dně hrnce by správně měla zůstat tenká vrstva napečené rýže.
2. Mezitím si připravíme směs rýžového octa na dochucení. Na přípravu tohoto množství sushi rýže dáme do kastrolu 3 lžice rýžového octa (**seženete na www.asiafood.cz**), 2 lžice mletého cukru a 1 čajovou lžičku soli. Zahřeje na plotně, lépe se tak ingredience rozpustí a spojí a nechat lehce vychladnout.
3. Hotovou rýži vyklopíme do dřevěné nebo skleněné misky a lehce tam vmícháme (nepoužíváme kovové nádoby) větší část nálevu z rýžového octa. Při promíchávání se snažíme nenarušit strukturu zrněk, spíše rýži převracíme. Někdo používá vějíř, aby rýže vychladla co nejrychleji. Správně připravená sushi rýže je přirozeně lepkavá a optimálně drží potřebný tvar.

Příprava Maki sushi

1. Připravíme si na stůl misku s vodou, do které přidáme trošku rýžového octa (**seženete na www.asiafood.cz**). Používá se jako oplach rukou, aby se nám rýže nelepila, ocet má zároveň dezinfekční účinek.
Na bambusovou podložku si položíme plátek mořské řasy Nori tou lesklejší stranou dolů. Na matnější stranu nanese tenkou vrstvu rýže, pokud možno od bočního kraje ke kraji, pouze z našeho pohledu vzdálenější okraj ponecháme volný - kvůli slepení k sobě. Vrstva by měla být tenká (0,5 cm) a souvislá bez děr. Na kraj blíže k sobě umístíme ingredience, např. losos a avokádo (nebo tuňák, nastrouhaná mrkev, vejce, nakládaná ředkev, nakládaný okurek, mango, ...). Pak začneme rolovat sushi. Pomocí bambusové podložky svineme sushi a snažíme se jej s citem stahovat, ale dávat pozor, aby řasa nepraskala. Prázdný konec Nori navlhčíme vodou a ve finále srolujeme do požadovaného tvaru. Výsledkem by měla být pevná rolka.
2. Hotovou rolku necháme asi 15 minut odležet, aby do sebe řasa mohla natáhnout vlhkost z rýže a lépe se krájela. Odřežeme okraje, to co se nám z rolky podařilo vytlačit, po té rolku nakrájíme na 6-8 kousků (asi 2cm šířka).
3. Sushi je nejlepší čerstvé, namáčené do sójové omáčky s rozmíchaným wasabi křenem. Jednotlivé kousky prokládejte nakládanými plátky zázvoru.