

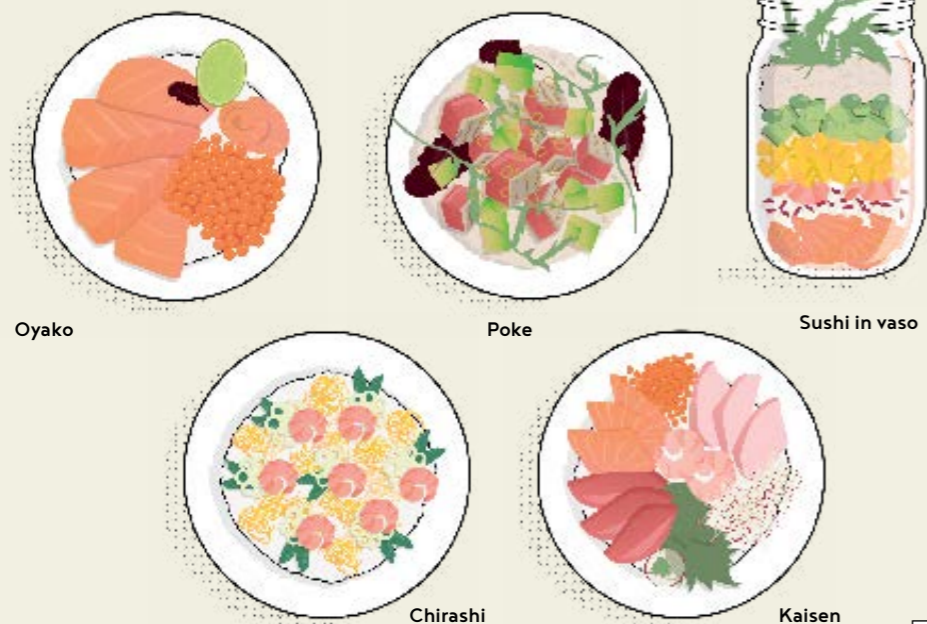


SOMMARIO

INTRODUZIONE	6
TIPI DI SUSHI	8
ATTREZZATURA E INGREDIENTI	10
TECNICHE BASE DEL SUSHI	30
MAKI	42
SUSHI TRADIZIONALE	78
SUSHI CREATIVO	96
SUSHI DESTRUTTURATO	126
SUSHI VEGETARIANO E VEGANO	146
INDICE ANALITICO	158
RINGRAZIAMENTI	160

TIPI DI SUSHI

DESTRUTTURATO



Oyako

Poke

Sushi in vaso

Chirashi

Kaisen

FAMIGLIA DEL SUSHI

CREATIVO



Torta

Bomba

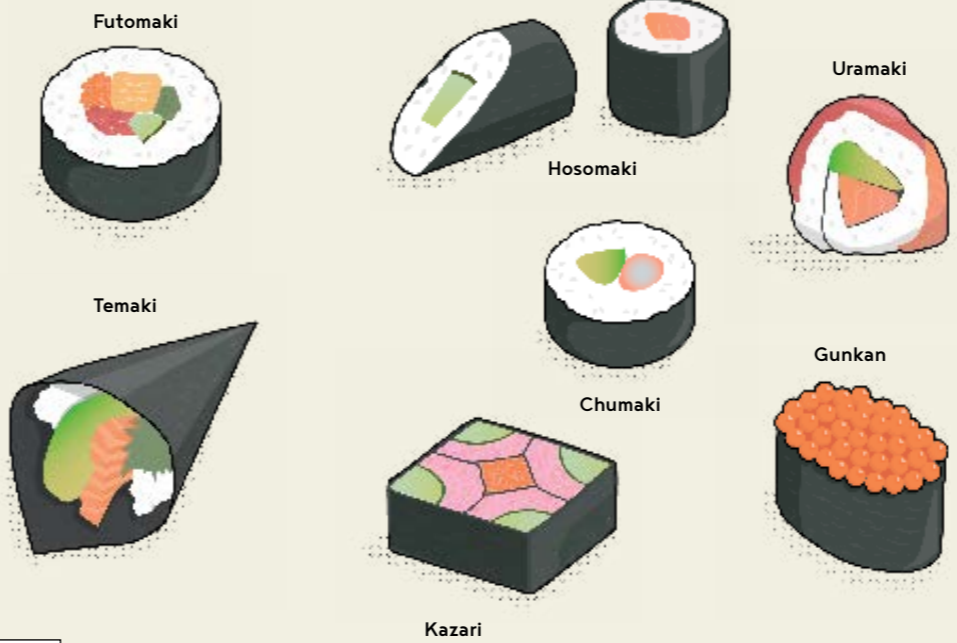
Natale

Hamburger

Ciambella

Sandwich

MAKI



Futomaki

Uramaki

Hosomaki

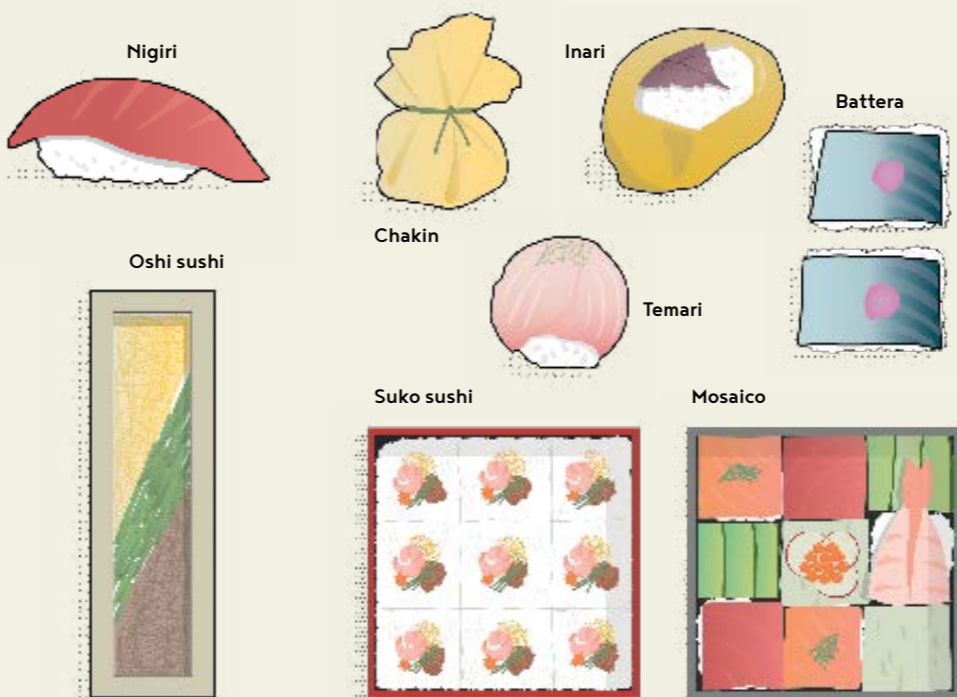
Temaki

Chumaki

Gunkan

Kazari

TRADIZIONALE



Nigiri

Inari

Batters

Oshi sushi

Chakin

Temari

Suko sushi

Mosaico

I TRE PRINCIPI DEL SUSHI

Trovare l'equilibrio perfetto è fondamentale per preparare qualsiasi piatto. Con il sushi si possono creare infinite varianti, combinando il riso per sushi con diversi tipi di guarniture o farciture. Non perdetevi di vista i seguenti equilibri, perché vi ispireranno molto e renderanno la vostra arte del sushi facile e di successo!

1

EQUILIBRIO DI COLORE
rosso, giallo, verde, marrone, bianco, nero

Mangiate con gli occhi! I colori dell'arcobaleno o i colori complementari funzionano bene visivamente e aggiungono valore nutritivo. E, soprattutto, vi divertirete a giocare con i colori nella creazione del vostro sushi.

2

EQUILIBRIO DI SAPORE
dolce, aspro, salato, amaro, umami, speziato

Armonizzate in ogni boccone tutti questi sapori per un pasto appagante. Le diverse combinazioni di ingredienti e la scelta di salse e altri condimenti determinano la profondità dei sapori e l'equilibrio generale. La salsa di soia e il wasabi sono probabilmente le salse e i condimenti più famosi, ma ce ne sono molti altri che si possono usare.

3

EQUILIBRIO DI CONSISTENZA
croccante, fragrante, gommoso, colloso, cremoso, friabile

Consistenze diverse garantiscono molte varianti di sushi! Anche l'aggiunta di guarniture croccanti cambierà la vostra esperienza del sushi.

URAMAKI

1. Rivestite la stuoia di bambù con la pellicola per evitare che il riso si attacchi. Adagiate la stuoia su un piano di lavoro pulito, posizionate un foglio di alga nori (con il lato ruvido rivolto verso l'alto) sulla stuoia. Inumidite le mani con l'acqua e distribuite una quantità di riso grande come una mela sull'alga nori.

2. Cospargete il riso di semi di sesamo tostati, quindi girate insieme con cura l'alga nori e il riso piegando la parte libera della stuoia sopra il riso, quindi capovolgetela. Aprite nuovamente la stuoia e posizionate la parte con il riso e l'alga più vicina a voi.

3. Disponete le farciture al centro dell'alga nori in strati ordinati, uno sopra l'altro.

4. Iniziate ad arrotolare! Piegare il bordo vicino di alga nori, lasciando circa 1,5 cm liberi all'altra estremità. Controllate che le farciture al centro siano dritte, quindi premete il riso lungo la stuoia.

5. Srotolando la stuoia, avrete un perfetto rotolo di sushi.

6. Passate un canovaccio bagnato sulla lama di un coltello e tagliate il rotolo al centro. Posizionate le due metà fianco a fianco e tagliatele in 4 pezzi, per 8 porzioni in totale.

32 TECNICHE BASE DEL SUSHI



TEMAKI



1. Tagliate il foglio di alga nori a metà e tenetelo steso sulla mano, con il lato ruvido rivolto verso di voi. Inumidite l'altra mano con l'acqua per evitare che il riso si attacchi. Distribuite delicatamente una manciata di riso su metà dell'alga nori. Formate un solco al centro del riso per le farciture.

2. Aggiungete il wasabi lungo il solco, se volete, e aggiungete le farciture.

3. Ora iniziate ad arrotolare! Piegare l'angolo in basso a sinistra dell'alga nori a coprire il riso e le farciture, piegandolo verso l'alto al centro dell'alga per creare un cono.

4. Arrotolate il cono sull'altro bordo dell'alga nori, proprio come un cono gelato. Mangiatelo subito! Gusterete la croccantezza dell'alga nori che altrimenti, dopo poco, inizierà ad afflosciarsi.

TECNICHE BASE DEL SUSHI 33



OSHI SUSHI

MOSAICO DI SUSHI

La parte più difficile di questa ricetta è trovare una scatola delle dimensioni giuste! La preparazione del sushi in sé è relativamente facile, ma richiede un po' di attenzione ai dettagli. Si tratta di creare una composizione bilanciata ma elaborata con guarniture semplici, deliziose e originali. Una scatola per il pranzo "alla Mondrian"!

PER 2 PORZIONI

600 g di riso per sushi
misto a cereali, condito
(per il peso da cotto,
vedere pp. 22-23)
zenzero sottaceto,
per servire
wasabi, per servire
salsa di soia, per servire

GUARNITURE

¼ di cetriolo
1 ravenello rosso
80 g di salmone
affumicato
80 g di tonno
(qualità sashimi)
4 fettine di omelette per
sushi (vedere
pp. 36-37)
4 gamberi al vapore,
tagliati a farfalla
(vedere p. 17)
2 cucchiaini di uova
di salmone
erbe per guarnire
come erba cipollina,
foglioline di shiso, fiori
edibili (facoltativo)

CONSIGLIO

Tutti le guarniture
devono essere tagliate
in quadrati sottili.
Vi suggerisco di misurare
le dimensioni della scatola
e tagliare gli ingredienti
di conseguenza.
Le due scatole che ho
usato qui misurano
8 x 23 cm e 5 cm di altezza
e **12 x 14 cm e 5 cm**
di altezza.

1. Tagliate il cetriolo a bastoncini e il ravenello a fettine sottili. Tagliate il salmone affumicato, il tonno e il rotolo di uova in quadrati di dimensioni uniformi (vedere il suggerimento, a sinistra).
2. Mettete il riso per sushi nella scatola per il pranzo o nella bento box, premete bene e appiattite la superficie.
3. Disponete le guarniture sopra il riso per ottenere un motivo a mosaico.
4. Guarnite con aneto, erba cipollina o altre erbe e servite con zenzero sottaceto, wasabi e salsa di soia.



POKE

SALMONE CON AVOCADO
E CONDIMENTO AL SESAMO

Questa è la versione hawaiana del donburi giapponese ed è probabilmente il piatto preferito delle Hawaii. Il poke è semplicemente composto da pesce tagliato a cubetti con riso per sushi e verdure. È un piatto per le torride giornate estive, che rinfresca al solo guardarlo! Questa è una ricetta comune che prevede l'uso di pesce crudo: il salmone si scioglie in bocca e si amalgama deliziosamente agli altri ingredienti.

PER 4

- 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo tostati**
- 2 cucchiai di olio di semi**
- 1 cucchiaio di mandorle in scaglie**
- 2 spicchi d'aglio, a fettine sottili**
- 2 cucchiaini di zenzero tritato finemente**
- 3 cucchiai di salsa di soia scura**
- 2 cucchiai di mirin**
- 2 cucchiai di semi di sesamo tostati**
- 800 g di riso per sushi condito (per il peso da cotto, vedere pp. 22-24)**
- 500 g di salmone (qualità sashimi), tagliato a cubetti (vedere p. 14)**
- 1 avocado, tagliato a cubetti di 2 cm di lato e bagnato con 1 cucchiaino di succo di lime fresco per evitare che la polpa annerisca**
- 2 ravanelli rossi, tagliati a fettine sottili**
- condimento al sesamo (vedere p. 41)**
- una manciata di foglie di insalata**



- 1.** Versate l'olio di sesamo in una padella e scaldate a fuoco medio finché diventa rovente (ma non raggiunge il punto di fumo) e dorate l'aglio e le mandorle. Se riuscite, inclinate la padella affinché l'olio si accumuli in un angolo, in questo modo la cottura sarà veloce e uniforme. Fate attenzione a non bruciare l'aglio e le mandorle, altrimenti diventano amari.
- 2.** Spegnete il fuoco e togliete l'aglio e le mandorle dalla pentola. Filtrate l'olio della padella con la carta da cucina.
- 3.** Versate lo zenzero nella padella e cuocetelo con il calore residuo.
- 4.** Quando l'olio si sarà raffreddato, aggiungete la salsa di soia, il mirin e i semi di sesamo tostati.
- 5.** Mettete il riso per sushi in una ciotola, aggiungete i cubetti di salmone, l'avocado e i ravanelli. Guarnite con le foglie di insalata e versate il condimento prima di servire.

