



Sushi tempura cu macrou afumat

Steps: 14

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

| | | | |
|-----------|---------------------------|--------|--------------------------------|
| 500 g | orez japonez pentru sushi | 100 ml | oțet de orez |
| 800 ml | apă foarte rece | 1 | vârf de cuțit de sare |
| 30 g | zahăr | 5-6 | foi de alge nori |
| 100 g | macrou afumat, fără piele | 1 | castravete |
| 1 | morcov mediu | | sos de soia |
| | pasta de wasabi | | pesmet |
| 1 lingură | de semințe de susan | | ulei pentru prăjit |
| | Pentru aluatul tempura: | 100 g | făină |
| 50 g | amidon de porumb | 2 căni | de apă bine răcită în frigider |
| 1 | ou | | sare, după gust |

Instructions

Tempura este un mod de a găti legumele, peștele sau fructele de mare. Acestea sunt date printr-un aluat și apoi prăjite în baie de ulei. Deși rețeta este de multe ori considerată ca fiind de origine japoneză, acest fel de a găti a fost adus de către portughezi în arhipelagul nipon în secolul al XVI-lea și a fost preluată de gastronomia locală.

Dacă ești pasionat de bunătăți exotice sau locale și vrei să pregătești rețeta sushi, nu uita să îți iei cardul Selgros, care acum se eliberează și persoanelor fizice. Îl poți solicita la birourile de informații clienți din magazine sau poți completa formularul din aplicație.

Pasul 1. Se spală bine orezul de 5-6 ori, până când apa rămâne curată. Se pune într-o oală, se adaugă 600 ml apă, se acoperă ermetic cu un capac sau cu câteva folii de aluminiu și se pune la fiert, la foc mare, până când dă în clocot.

Pasul 2. Se micșorează focul la minim spre mediu și se lasă la fiert, conform indicațiilor de pe pachet sau până când orezul este făcut și a absorbit toată apa.

Pasul 3. Se stinge focul, se lasă oala acoperită și se dă deoparte timp de 15 minute.

Pasul 4. Într-un vas așezat pe foc mic se amestecă oțetul cu zahărul și sarea până când s-au dizolvat. Nu se lasă să fiarbă, se ia de pe foc și se dă deoparte.

Pasul 5. Orezul se scoate într-o tavă de lemn sau plastic și se toarnă peste el oțetul cu zahăr și sare. Se amestecă cu grijă și se lasă până se răcește complet.

Pasul 6. În acest timp, se taie legumele în bastonașe și se rupe macroul în bucăți mici. Într-un vas se combină făina cu amidonul.

Pasul 7. În bolul cu apă rece se sparge oul, se bate cu un tel până la omogenizare, iar lichidul astfel obținut se toarnă peste mixul de făină și amidon și se amestecă ușor, fără a insista prea mult, până se obține un aluat ca cel pentru clătite. Dacă se amestecă prea mult, glutenul din făină se va dezvolta, iar aluatul nu va mai fi ușor și va absorbi prea mult ulei la prăjit.

Pasul 8. Pe o farfurie se amestecă semințele de susan cu pesmetul.

Pasul 9. Pe un fund de lemn, se așază covorașul de bambus, iar peste el se pune o foaie de nori.

Pasul 10. Se întinde o mână de orez răcit într-un strat egal și se lasă la o margine un spațiu de un centimetru, care se umezește pentru a se lipi la formarea ruloului de sushi.

Pasul 11. Peste orez se adaugă bastonașele de legume și bucățelele de macrou afumat. Cu ajutorul covorașului se rulează sushiul cu atenție, cât mai strâns.

Pasul 12. Se pune la încins ulei de un lat de palmă într-o tigaie încăpătoare, cu margini înalte.

Pasul 13. Când toate rulourile sunt gata, se taie fiecare dintre ele în două jumătăți. Fiecare jumătate se dă prin aluat și apoi prin amestecul de susan și pesmet și se pune la prăjit în baia de ulei, una câte una, fără a aglomera tigaia.

Pasul 14. Când sunt gata se scot pe un platou și se se porționează.

Se servesc cu pastă de wasabi și sos de soia.

Ești în căutarea unor rețete deosebite cu care îți poți demonstra talentele de bucătar? Accesează categoria de rețete Selgros și alege-le pe cele care vor face deliciul familiei și prietenilor la următoarele mese festive.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Sushi tempura cu macrou afumat

Stand 02.10.2023