Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Makis y uramakis

4 raciones 391 kcal

Ingredientes

- 1 vaso grande de arroz para sushi
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 algas nori
- 1 aguacate
- 2 palitos de cangrejo
- 1 cucharada de philadelphia
- 1 pieza de salmón fresco
- Sal
- Azúcar
- Agua
- Salsa de soja, wasabi y jengibre (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	12 g
Hidratos	58 g
Fibra	3,2 g

Elaboración

MARINADO DEL SALMÓN

1. Marinamos el salmón, poniendo sal y azúcar a partes iguales en un bol y cubriéndolo por todas partes
2. Lo metemos en la nevera cubierto con film transparente y lo dejamos marinándose unas 5 o 6 horas como mínimo

ARROZ

3. Después nos ponemos con el arroz
4. Para que el arroz salga bien, tenemos que lavarlo hasta que suelte todo el almidón y el agua salga transparente en vez de blanca
5. Lo ponemos en un colador y echamos agua mientras vamos escurriendo y removiendo repetidas veces
6. Cuando ya el agua salga transparente, lo podemos poner a hervir en una olla durante 4 minutos sin remover, a fuego alto
7. Añadimos una cucharada de vinagre de arroz, 1/2 de azúcar y 1/2 de sal y removemos un poquito durante otros 3 minutos más aproximadamente, a fuego medio

8. Servimos el arroz en una fuente y con un paño mojado la tapamos y lo dejamos enfriar en la nevera durante al menos 20 minutos

MAKIS

9. Troceamos finamente el salmón y el aguacate y pasamos a preparar nuestros rollitos
10. Colocamos la esterilla con el alga encima (la parte brillante para fuera y la parte rugosa para dentro, donde pondremos el arroz encima)
11. La humedecemos por todas partes y cubrimos con arroz
12. Después ponemos trocitos de aguacate y de salmón a un lado, y vamos enrollando con la esterilla con cuidado, haciendo presión
13. Por último troceamos el rollito en trozos de 1 cm aproximadamente

URAMAKIS

14. El proceso es igual solo que el arroz va por fuera, después el alga y después los ingredientes
15. Esta vez he usado philadelphia y palitos de cangrejo
16. Y el otro de salmón y aguacate

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta