

## Cómo hacer el arroz

En primer lugar, lave el arroz sobre un colador o en un bowl con abundante agua fría, moviendo constantemente hasta que el agua que escurra esté totalmente cristalina. Tenga mucho cuidado en no romper los granos ya que si sucede, quedaría muy desagradable para manipularlo y comerlo.



Luego hierva 300cc ( 1 1/2 tasa ) de agua por cada taza de arroz en una olla, cuando ésta comience a hervir agregue el arroz, tape la olla y póngala sobre un tostador.



Deje la olla a fuego alto hasta que el agua vuelva a hervir, y luego continúe la cocción por 10min a fuego medio. Una vez cumplidos, suba la llama por 10 segundos y apáguela.

Deje reposar el arroz durante 10 minutos, sin destapar la olla en ningún momento. Luego, extienda el arroz sobre una superficie grande ( como una bandeja ) y deje que se enfríe.

Una vez frío agregue la mezcla de vinagre sazonado que consiste en colocar por cada 2 cucharadas de vinagre de arroz, 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharadita de sal a fuego medio, revolviendo hasta que se diluya el azúcar. Es mejor si prepara la mezcla con anticipación para que tome mejor sabor.



Finalmente mueva el arroz para que todo se impregne con el vinagre sazonado (se recomienda dejar macerar unas horas ) y estará listo para preparar el mejor sushi.

*"La práctica hace al maestro "*

## *Aprenda a preparar sushi como los grandes maestros...*

El sushi es un exquisito plato de origen japonés a base de arroz adobado con vinagre blanco, azúcar, sal y otros ingredientes como pescados y mariscos.

Este plato, además de ser uno de los más reconocidos de la comida japonesa, es uno de los platos más populares internacionalmente. Sin embargo no es un producto que se prepare usualmente en los hogares debido a que el arte de su preparación no es conocido abiertamente.

Por esto, hemos desarrollado esta completa guía con todas las técnicas, secretos, recetas y tips que debes conocer para preparar el sushi como los grandes maestros japoneses.

健康簡単な  
sushi UP  
栄養価が高い



[www.simplelife.cl](http://www.simplelife.cl)

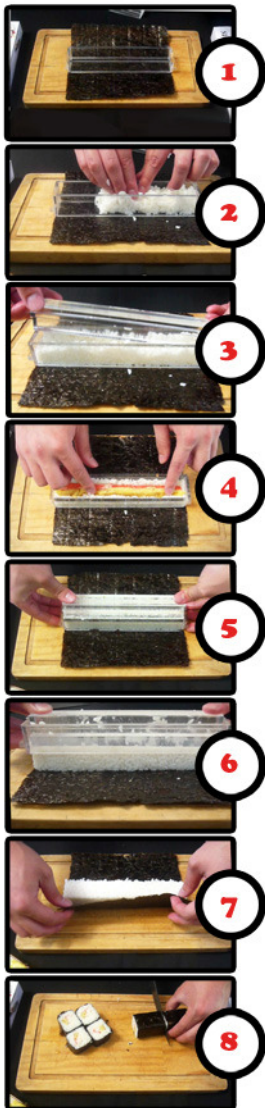
健康簡単な  
sushi UP  
Saludable  
Nutritivo  
栄養価が高い  
fácil



**SIMPLELIFE**  
Simple & Smart Solutions

## Cómo usar tu Sushi UP

Para comenzar asegúrese de tener un bowl de agua cerca para humedecer el Sushi UP y sus manos, así el arroz no se pegará. Humedezca la parte interna del Sushi UP antes de cada roll, cuidando no utilizar demasiada agua.



**1º** Centrar un alga nori bajo el marco del Sushi UP previamente húmedo.

**2º** Introducir el arroz llenando dos tercios del Sushi UP, procurando no compactar o presionar mucho el arroz en este punto.

**3º** Presionar con la barra en forma de T humedecida con agua previamente, para compactar el arroz y formar un canal. No aplique mucha fuerza ya que molería el arroz.

**4º** Llenar el canal con los ingredientes que desee, no abuse de los rellenos ya que su roll podría desarmarse al comerlo.

**5º** Llenar el espacio restante con arroz y presionar con la parte lisa de la T. No olvide humedecer la T previamente con agua.

**6º** Sujetar la T y levantar el marco para que el roll salga por la parte inferior del Sushi UP.

**7º** Terminar de cubrir el roll con el alga.

**8º** Cortar y disfrutar.

Visite nuestra página ante cualquier duda. Encontrará videos y material multimedia para que sea aún más fácil preparar el sushi.

## Cómo hacer Uramakis

Antes que todo, debe saber que hacer los uramaki rolls ( con el alga por dentro ), es muy fácil con su Sushi UP, sólo debe modificar los pasos anteriores realizando lo siguiente:

**1º** En lugar de ubicar un alga bajo el Sushi UP sólo deber poner un papel film.

**2º** Antes de rellenar su roll, debe poner la mitad de un alga sobre el canal y presionar con los dedos ligeramente húmedos, para que tome la forma del canal.

**3º** Luego de rellenar el roll, sólo falta cubrir el relleno con las "aletas" del alga y continuar con el procedimiento normal.

**4º** Una vez que el roll quede sobre el papel film, puede cubrirlo con palta o lo que guste.



## Recubrimientos

### Sésamo, Ciboulette o Masago

Estos los recubrimientos más simples, basta sólo con espolvorearlos sobre el roll una vez que está listo y pasar ligeramente la parte lisa de la T para fijarlos.



### Palta y Salmón

Se deben ubicar las láminas de salmón o los cortes delgados de palta sobre un papel film de modo que la parte más larga

de los cortes quede perpendicular al roll. Luego sólo queda cubrir el roll como si se tratara del alga nori, corte las piezas de sushi con el roll envuelto en el film para que sea más fácil y después retira el film a cada pieza.



### Tempura

Es uno de los mas deliciosos que encontrará. Para prepararla debe hacer una pasta con harina para tempura y agua. Luego cubra el roll con la mezcla y fríalo por 5 minutos. Consúmalo cuando aún esté tibio. ( también puede usar su receta para el pescado frito )

## Combinaciones

Los ingredientes que se pueden utilizar en el sushi son muchos, dentro de los más comunes se encuentra el salmón, kanikama, palta y queso crema, pero existe una infinidad de combinaciones, elija un ingrediente de cada categoría, o combinalos como gustes, también puedes agregar al interior del roll sésamo, ramitas de

Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3
Salmón	Queso Crema	Pepino
Atún	Palta	Zanahoria
Kanikama	Palmitos	Cebollín
Camarones	Tamago	Espárragos
Pollo / Carne	Tofu	Choclos de Cóctel

### Recubrimientos

Nori, Palta, Salmón, Sésamo, Ciboulette, Masago o Tempura

## Tips

- ✓ Utilice cualquier arroz grano corto, son todos iguales. Comprando una marca genérica ahorrará un 60%.
- ✓ El queso crema soft santa rosa, vale 40% menos que el philadelphia y es muy similar.
- ✓ Para cortar el queso crema y el salmón en laminas es recomendable dejarlos entre 20 y 30 minutos en el freezer.
- ✓ Para cubrir los rolls con salmón, palta, etc. poner bajo el papel film un alga nori entera, para saber qué área debe cubrir con los trozos cortados.
- ✓ Para hacer el tempura más crujiente es recomendable mezclar la harina con agua gasificada.
- ✓ Para cortar los uramaki roll, déjelos por 3 minutos en el frízer y luego córtelos, limpiando y humedeciendo el cuchillo cada vez.
- ✓ Para ahorrar y comprar de todo puede ir a estos lugares: Apumanque detrás del faro, venden artículos de sushi. Sushi-don queda en providencia con Suecia. En Patronato hay tiendas como Assimarket y quedan en Antonia López de Bello #326