

40

kaarten

originele

SUSHI

recepten



Sushi is een Japans gerecht dat ook onze keuken veroverd. Heel verwonderlijk is dat niet. Omdat je verse ingrediënten gebruikt en sushi's weinig calorieën bevatten, passen ze uitstekend in een verantwoord eetpatroon. Verder zien ze er feestelijk uit en zijn ze gewoon niet te versmaden! Met deze recepten maak je de lekkerste sushi thuis in je eigen keuken. De basis is een klompje kleverige rijst, die een beetje zurig smaakt, omdat hij na het koken vermengd wordt met rijstazijn. Dan voeg je vis, garnalen, groenten of een combinatie daarvan toe. De ingrediënten kunnen op de rijst liggen of erin zitten. Velletjes zeewier (nori) worden gebruikt om er een mooie vorm aan te geven. Bij sushi serveer je kommetjes met sojasaus en wasabi. Na iedere sushi eet je wat gember om je smaak tot rust te brengen. Drink er bijvoorbeeld groene thee bij. En je mag sushi met stokjes eten, maar in Japan gebruiken ze gewoon hun vingers!

Heerlijk sushi!

© 2018 ImageBooks, Veghel

Receptuur: Francis van Arkel, NutriVisie; archief studio ImageBooks

Fotografie: Bart Nijs Fotografie; www.shutterstock.com

Vormgeving: Studio ImageBooks. Alle rechten voorbehouden.

vegetarische
NIGIRI SUSHI



12

Stuks

vegetarische NIGIRI SUSHI

Ingrediënten voor 12 stuks:

- 1 rijpe avocado
- citroensap
- 300 g gare sushirijst
- wasabipasta
- 1 norivel, in repen

Schil de avocado, halveer hem en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in boogjes. Besprenkel het met citroensap om verkleuring tegen te gaan. Vorm met vochtige handen van een portie sushirijst een lang, iets wat ei-vormig geheel.

Bestrijk de porties rijst met een beetje wasabipasta en leg er een paar boogjes avocado op.

Druk het geheel goed aan en bind er een reep norivel omheen.

In plaats van avocado kun je ook Japanse wortel gebruiken, komkommer, omelet of zeewier.

NORIMAKI

sushi



32

Stuks

NORIMAKI *sushi*

Ingrediënten voor 32 stuks:

- 1 rijpe avocado
- citroensap
- 4 norivellen
- 800 g gare sushirijst
- wasabipasta
- 1 komkommer, ontzaad, in lange repen
- 150 g rauwe, zeer verse zalmfilet en/of tonijnfilet, de helft in repen
- 100 g krabsticks, in repen
- Japanse sojasaus

Schil de avocado en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in repen. Besprenkel met citroensap om verkleuring tegen te gaan.

Leg een norivel op een sushimatje, verdeel er een laagje rijst over, maar laat 2 randen vrij.

Bestrijk dun met wasabipasta. Leg er repen komkommer en/of avocado op, repen zalm en/of tonijn en/of krabsticks en rol het geheel met behulp van het sushimatje op.

Maak zo ook de overige 3 sushirollen.

Snijd de sushirollen in 8 gelijke stukken.

Geef er sojasaus bij.

NIGIRI

sushi



32

Sticks

NIGIRI *sushi*

Ingrediënten voor 32 stuks:

- 1 kg gare sushirijst
- wasabipasta
- 16 dunne plakjes zeer verse zalmfilet
- 16 dunne plakjes zeer verse tonijnfilet

Vorm met vochtige handen van een portie sushirijst een lang, ietswat eivormig geheel.

Bestrijk de porties rijst met een beetje wasabi en leg er een dun plakje zalm of tonijn op. Druk het geheel goed aan.

Op deze manier kun je ook Japanse paling of garnalen gebruiken.

SASHIMI

sushirol



32

Stuks

SASHIMI

sushirol

Ingrediënten voor 32 stuks:

- 200 g gerookte zalm, in dunne repen
- 200 g verse tonijn, in dunne repen
- wasabipasta
- 250 g gare sushirijst
- 4 norivellen
- ½ komkommer, zonder zaad, in repen
- 4 lente-uitjes
- 200 g gare en gepelde garnalen (of krabsticks)

Leg huishoudfolie op een sushimatje en leg hierop de gerookte zalm. Bestrijk de zalm met wasabi, verdeel er een dun laagje rijst over maar laat 2 randen vrij.

Leg er een norivel op en verdeel er nog een dun laagje rijst over, 2 randen vrij latend. Leg er repen komkommer, lente-ui en garnalen (of krabsticks) op en rol het geheel met behulp van het sushimatje strak op. Maak op deze manier nog een tweede zalmrol en 2 tonijnrollen.

Leg de rollen in de huishoudfolie 30 minuten in de koelkast, dan zijn ze beter te snijden. Snijd de sushirollen in 8 gelijke stukken.