



SUSHI KVÄLL
MED
CHARLOTTA STUDE

HELSINGFORS
16.3 2011

MENU

MISO-SOPPA

SUSHI-RIS

SIK-SASHIMI

NORIMAKI (LAX, ROM OCH GRÖNSAK)

NIGIRI-SUSHI



Miso Soppa

Ingredienser:

1/3 Miso pasta

2/3 Vatten

Grönsaker som blir snabbt färdiga, tex purjo
eller morötter skurna i tunna skivor

Skär grönsakerna i tunna strimlor och lägg dem på botten
av sopptallriken.

Koka upp vattnet och lägg till Miso pastan. Miso pastan får
inte koka.

Häll buljongen över grönsakerna, de mognar av den heta
vätskan.

Servera.

Sushi ris

Ingredienser:

4 dl Sushi ris (Japonica)

4 ½ dl Vatten

7 msk Risättika

½ msk Salt

4 msk Socker

Blanda ättika, salt och socker. Värm så saltet och sockret smälter, kyl ner (alternativt kan användas färdig Awasezu sås).

Skölj riset väl med kallt vatten, 3-4 gånger. Häll riset i en kastrull och tillsätt vattnet. Låt stå ca 15 minuter med locket på.

Värm upp på högsta effekt tills vattnet börjar koka. Sänk värmen till minimum och låt sjuda sakta i ca 10 minuter. Tag kastrullen av värmen och låt badda i ytterligare ca 10 minuter. Lyft inte på locket.

Flytta riset i en annan skål, kyl ner.

Fukta sedan riset med shushu-su ättika, dvs Awasezu såsen. Det är viktigt att riset är tillräckligt fuktigt så att det inte är för klibbigt.

Riset kan sparas i ett dygn, men inte i kylskåp (ättikan stelnar). Täck riset med en fuktig handduk.

Sik-sashimi

Marinad:

2 st	Schalottenlökar
3	
skivor	Skalad ingefära
1 dl	Vatten
1 msk	Havssalt
	Vitpeppar
1 dl	Japansk soja
2 cl	Torr sherry
40 gr	Socker

Denna marinad passar alla fiskar men använd alltid havsfisk (risk för parasiter i sötvattenfisk).

Blanda ihop soja, salt, socker, peppar och sherry. Skär schalottenlöken och ingefäran i riktigt små bitar och lägg i en kastrull med vattnet.

Koka upp och sjud på svag värme ca 5 minuter. Sila och spara vätskan. Sila och spara vätskan. Kyl ner. Blanda ihop med soja –kryddblandningen.

Skär mycket tunna skivor av sikfilen (på samma sätt med annan fisk, tex lax). Häll marinaden över fisken på en flat tallrik eller i en form och vänd om bitarna. Täck med folie och låt stå i kylan ½ - timme.

Nori-Maki

Nori = torkat och rostat sjögräs

Maki = ris inrullat i rostat sjögräs med olika fyllningar (fisk, grönsaker eller japansk omelett)

Nigiri-Sushi

Oval risboll som formas för hand och täcks över med rå fisk eller skaldjur

Skall vara oval och inte väga mer än 20 – 25 gr.

Serveras med Japansk soija, wasabi och Gari mellan munbitarna.