



# SHOW COOKING

## SUSHI VEGETARIANO

Recetas de la ponencia en las  
1ª Jornadas Gastronómicas Vegetarianas  
realizadas por:

**Jacobo Olaya Abad.**

# Arroz de sushi:

## Ingredientes para la cocción del arroz :

200 gr de arroz de variedad japónica o tamaki.

250 gr de agua.

Punta de sal.

## Ingredientes para el aliño:

50 gr de vinagre de arroz.

20 gr de melaza .

1 trocito de alga kombu deshidratada

## Elaboración :

En primer lugar vamos a preparar el aliño del arroz, para ello colocaremos en un cazo el vinagre con la melaza y el alga kombu al baño maria hasta que se deshaga la melaza y se integren los sabores alga-melaza-vinagre. (De aquí depende la calidad del sabor final de nuestro arroz.) Después lo colaremos y reservaremos.

Por otro lado vamos a dejar en remojo 10 minutos el arroz, lavándolo de vez en cuando hasta que el agua este mas clarita y no tenga restos de fécula.

Una vez que el arroz está lavado y escurrido colocamos el agua en el rondón añadimos punta de sal y lo ponemos en marcha a fuego vivo.

En el momento que empiece a hervir añadimos el arroz repartiéndolo bien por el recipiente y dando dos minutos de fuego vivo, bajando el fuego al mínimo y tapando con una tapa. (la cocción de este arroz es de 12 minutos, dos a fuego vivo y 10 a fuego mínimo tapado).

Transcurrido este tiempo lo dejamos 12 minutos más en reposo con el recipiente tapado.

Es en este momento cuando traspasamos el arroz a un cuenco de madera u otro recipiente que tengamos pero siempre sin aplastar el arroz y ayudando a enfriarlo con un abanico para que pierda la temperatura.

Añadir el aliño repartiéndolo bien por todo el arroz.

Reservar con paño húmedo tapado para que el arroz no se seque estando listo para su utilización cuando pierda temperatura.



## **Maki de tempeh y membrillo.**

### **Ingredientes:**

Un trocito de alga nori.

Un lingotito de membrillo.

Un lingote de tempeh pasadito por la plancha.

Una bolita de arroz.

### **Elaboración:**

Preparamos los ingredientes del relleno y colocamos el alga en el tapiz o makisu con la parte brillante del alga hacia abajo y la rugosa hacia arriba.

Repartimos el arroz por toda la superficie del nori exceptuando 1 cm por la parte superior.

Añadimos los rellenos en la parte centro-inferior del nori y wasabi si lo deseamos (esto es opcional).

Enrollamos ayudándonos con el tapiz o makisu hasta cerrar el maki.

Prensamos y cortamos cada maki en 8 piezas.

Servir con un poco de soja bio y decoramos con ensalada de nabo daikon y ensalada de algas, jengibre y punta de wasabi.

## **Maki tempurizado de aguacate queso de almendras y mangonesa de ajo negro.**

### **Ingredientes del maki :**

3/4 partes de alga nori.

Dos trocitos de aguacate.

Un trocito de queso de almendras con forma de lingote.

Arroz para cubrir el maki.

Un poco de pasta de témpura.

Panko o pan en escamas japones.

### **Ingredientes de la mangonesa:**

Medio mango avion.

3 dientes de ajo negro.

50 gr de aceite de semillas, girasol o soja.

### **Elaboración de la mangonesa.**

Trituramos el ajo negro y el mango pelado con ayuda de un turmix, y emulsionamos con el aceite de semillas.

Reservamos en biberón o manga.

### **Elaboración del maki.**

Preparamos los ingredientes del relleno y colocamos el alga en el tapiz o makisu con la parte brillante del alga hacia abajo y la rugosa hacia arriba.

Repartimos el arroz por toda la superficie del nori exceptuando 1 cm por la parte superior.

Añadimos los rellenos en la parte centro-inferior del nori y wasabi si lo deseamos (esto es opcional).

Enrollamos y prensamos bien ayudándonos con el tapiz o makisu hasta cerrar el maki.

Pasamos por témpura nuestro maki y luego rebozamos con pan japonés, friendo a gran fritura hasta que quede con un agradable color dorado.

Ecurrir en papel el exceso de aceite y cortar en 8 partes iguales, recordad que hay que realizar cortes precisos con el cuchillo bien limpio en cada corte.

Disponer la mangonesa en cada trocito de maki y glasear con un soplete. Servir y disfrutar de esta gran receta.



## **URAMAKI O CALIFORNIA ROLL de shitake y enoki con queso crema vegano.**

### **Ingredientes:**

Unas tres setas shitake.

Un trocito de seta enoki.

Un chorrito de mirin y de soja bio.

Puntita de queso crema vegano.

Semillas de sésamo blanco y negro.

### **Elaboración:**

Preparamos los ingredientes del relleno cocinamos en una sartén el shitake laminado con aceite de soja y cuando este medio dorado añadimos mirin y soja bio hasta que la seta lo empape.

Colocamos el alga en el tapiz o makisu con la parte brillante del alga hacia abajo y la rugosa hacia arriba.

Repartimos el arroz por toda la superficie del nori, reservamos y forramos con plástico film el tapiz (tened en cuenta que es un maki invertido).Situamos el nori en la parte inferior del tapiz.

Añadimos los rellenos en la parte centro-inferior del nori y wasabi si lo deseamos (esto es opcional).

Enrollamos ayudándonos con el tapiz o makisu hasta cerrar el maki. Prensamos el maki, pasamos por sésamos y cortamos cada maki en 8 piezas. Servir con un poco de soja bio y decoramos con ensalada de nabo daikon y ensalada de algas, jengibre y punta de wasabi.

