# Sushi con salmone, cetriolo, avocado e mango

| | |
|---|---|
| Preparazione | 30 Min. |
| Tempo di cottura | 30 Min. |
| Porzioni | 4 |
| Elettrodomestico | Combair-Steam SL dal 2015 |

## Preparazione

200 g di riso per sushi

300 ml di acqua

Mettere il riso in un setaccio e lavarlo sotto l'acqua corrente fino a quando non sarà limpida. Scolare bene. Distribuire il riso nella teglia d'acciaio inossidabile e aggiungere l'acqua. Inserire la teglia nella camera di cottura fredda e muoverla avanti e indietro per distribuire il riso in modo uniforme nella teglia.

**Cottura a vapore 100 °C per 30 Min.**

50 g di aceto di riso

2 CT di zucchero a velo

½ CT di sale

Scaldare l'aceto di riso e sciogliervi il sale e lo zucchero a velo. Distribuire l'aceto in modo omogeneo sul riso per sushi cotto a vapore ancora caldo servendosi di un pennello.

1 CT di pasta wasabi

4 fogli di alga nori

1 mango

1 avocado

1 cetriolo

1 mazzetto di cipollotti

100 g di formaggio fresco

100 g di salmone

Sbucciare il mango e l'avocado. Tagliare tutti gli ingredienti per il ripieno a strisce lunghe.

Coprire il riso per sushi con un foglio di alga nori facendo in modo che il lato liscio sia rivolto verso l'alto. Di lato l'alga si sovrapporrà leggermente alla teglia d'acciaio inossidabile. Tagliare il foglio di alga nori lungo il riso per sushi servendosi della paletta per sushi. La paletta per sushi deve essere bagnata con acqua. Sollevare la porzione di riso e il foglio di alga nori dalla teglia servendosi della paletta per sushi.

Adagiare la stuoia per sushi sul foglio di alga nori e rovesciare il tutto in modo che il riso risulti in alto. Liberare delicatamente la paletta per sushi dal riso. Spalmare un po' di pasta wasabi sul riso per sushi. Spalmare a piacere del formaggio fresco sul bordo inferiore e farcire con gli ingredienti preparati.

Arrotolare bene il sushi aiutandosi con l'apposita stuoia. Il lato del foglio di alga nori privo di riso è la parte finale. Far aderire il foglio di alga nori al rotolo con un po' di acqua e riporre in frigorifero. Prima di servire, tagliare il rotolo di sushi in pezzi uguali larghi circa 2-4 cm.

## Consigli

Il sushi viene tradizionalmente mangiato con le mani in Giappone, mentre nei paesi occidentali si usano le bacchette. Prima di consumarlo, lo si immerge di solito nella salsa di soia. La salsa di soia può essere mescolata in precedenza con un po' di wasabi.

La degustazione dei vari involtini è intervallata dallo zenzero sott'aceto (Gari) che aiuta a "pulire" il palato e apprezzare al meglio il gusto dei singoli bocconcini.

## Accessori

Paletta per sushi

Teglia d'acciaio inossidabile

Stuoia per sushi