MAISON PRIMAGO

SUSHI NORI

Ingrediënten voor Sushi Nori circa 40 stuks

- 400 gram pandanrijst, sushi rijst (plakrijst)
- 5 el sushiazijn - mirin
- 1 spriet citroengras
- zout
- 5 à 6 norivellen
- bamboe rolmatje
- sojasaus
- wasabi
- sushi gember

Koolhydraatarme sushi nori met bloemkoolrijst

- 400 gram bloemkoolrijst
- 4 el mayonaise
- 1 tl wasabi
- 5 à 6 norivellen
- bamboe rolmatje
- sojasaus
- wasabi
- sushi gember

Voorbeelden van ingrediënten voor de nori vulling:

- Surimisticks met komkommer of avocado
- rauwe verse tonijn met avocado
- rauwe verse zalm met komkommer en wasabimayonaise
- omelet in reepjes met lente ui
- krokant gebakken kip met komkommer of avocado

Zijn er eters die zwanger zijn of geen rauw vlees mogen?

- vervang de rauwe tonijn door krokant gebakken kip
- vervang de rauwe zalm door uitgebakken ontbijtspek

Wil je vegetarische sushi?
Probeer ook eens vulling uit met gegrilde groenten als courgette, aubergine of paprika.

Voorbereiding:
Stap 1
Kook de rijst volgens de verpakking en kook een snufje zout en 1 spriet citroengras in stukken van 5 cm gesneden mee.

Stap 2
Laat de rijst afkoelen in een wijde schaal, verwijder de citroengras en roer de mirin erdoor en proef of de smaak goed is. Zo niet, dan nog wat mirin erbij of beetje zout.

MAISON PRIMAGO

Voorbereiding Sushi Nori van bloemkoolrijst:
Doe 400 gram bloemkoolrijst in een schaal.
Giet 1 ketel koken water over de bloemkoolrijst en gooi de bloemkool direct weer in de vergiet. De bloemkool is nu geblancheerd. Laat de bloemkoolrijst afkoelen. Meng dan de bloemkoolrijst met de mayonaise en de wasabi zodat de bloemkoolrijst plakkerig wordt.

Bereiding:
Stap 1
Leg een Nori zeewier vel met de ruwe zijde naar boven op de sushi mat, want de Nori zeewier vel heeft ook een gladde kant. Spreid de rijst over zeewier naar alle randen behalve de bovenste rand. Laat daar een strook van 1 cm vrij van rijst want dit wordt de plakrand van de sushi rol. Zorg dat je handen vochtig zijn, dan verwerk je de rijst makkelijker.

Stap 2
Leg in het midden de gewenste norivulling en rol met het bamboematje de sushirol op. Laat de rol in aluminiumfolie opstijven in de koelkast.
Herhaal dit nu met een andere vulling.

Stap 3
Voor het serveren haal je de sushirol uit de koelkast en snijd je met een nar scherp mes de rol in 6-8 stukjes
Serveer de sushi op een schaal met sojasaus, wasabi en sushi gember erbij.