

Sushi-Ris

Hur man kokar riset.

- Skölj riset i kallt vatten flera gånger.
- Lägg riset i en kastrull, häll på kallt vatten (drygt 1dl per dl ris). Låt riset stå och svälla i kastrullen ca 30 minuter.
- Koka sedan upp riset utan lock, 1-2 minuter i hög värme.
- Lägg på ett tätslutande lock och låt det småputtra på svag värme i ca. 15-18 minuter.
(Om du inte har gasspis, flytta över kastrullen till en annan platta med lägsta värme på)
OBS! Lyft aldrig på locket under kokningen.
- När riset kokat klart, tar du kastrullen av plattan, lyfter av locket och lägger en kökshandduk över kastrullen. (För att dra till sig ångan.)
- Låt sedan riset stå och dra i ca. 15 minuter.
- Lägg över riset i en flatbottnad skål/bunke.
OBS! Ej metallskål eftersom det kan påverka risets smak.
- Använd en trä eller platslev och vänd försiktigt riset, samtidigt som du håller över sushivinäger c:a 1dl per 4 dl ris. Fläkta riset med t ex locket tills det nått rumstemperatur.
OBS! Ställ inte riset i kylskåpet.
- Om du inte använder det med en gång, är det bra att täcka riset med en lätt fuktig kökshandduk tills du börjar till laga sushi.

Shari

6 personer

Ris 8dl
Vatten drygt 8dl
Sushi-su 1,5dl



Blöt bunken och tränsleven, torka sedan lätt med en kökshandduk

Hälla över det nykoktariset i kärlet.

Blanda med sushivinäger försiktigt.

Fläkta riset tills det nått rumstemperatur. Riset blir då blankt och fint.

Atsuyaki Tamago (Japansk rullad "tjock" omelett)

6-10 personer

Ägg 6 st

Dashi ½ msk

Socketer 1 msk

Sake 2 msk

Soja ½ - 1 msk

Salt lite

Olja lite

Boljong Fisk Tang

Ymasa

stek, matoljor

- Blanda noga alla ingredienser noga i en skål.
- Värma upp stekpanna till hög värme och sänk sedan värme lite, så att ytan inte blir bränd när äggblandning hålls in i pannan.
- När äggblandningen stekts halv färdig, samlas ägget längst fram i stekpannan.
- Häll ut lagom mycket blandning (ca. 1msk) så att ägget sprids tunt över hela stekpannan.
- Lyfta upp det stekta ägget så att äggblandningen kommer in under det stekta ägget.
- När det nyss i lagda äggblandningen är halvtstekt rullas det
- För att det bli flera fina lager, kan du upprepa proceduren åtminstone 5ggr så att det blir 5 lager.
- När omeletten är färdigt, formatera det i bambumatta, så att det får en fyrkantigt form.

Misoshiru (Miso soppa)

4 personer

Vatten	6 dl
Tofu	1 paket
Wakame	½ dl
Dashi	1 msk
Miso	3 msk
Purjolök	½ st

- Skära Tofun i 1cm tärningar.
- Den torkade wakame är i lagom stora bitar.
- Wakamen ska läggas i vatten och stå och dra ca i 5min, så att de blir mjuka och stora.
- Vatten och dashi hålls i en kastrull och värms upp.
- När det börjar ryka, lägga i misopastan, wakame ajinomoto och tofun.
- Soppan ska bara, precis koka upp, stäng sedan av värmen.
- Dra av kastrullen från plattan.
- Soppan serveras direkt.

I misosoppan passar de flesta grönsaker som ex. kål, potatis, rättika, morot, lök, zucchini, purjolök, spenat mm. Även fisk, kött och kyckling passar bra.

Meny

Maki-sushi (rullad)

Tonfisk-rulle

Lax-rulle

Nigiri-sushi (kramad)

Tamago

Lax

Räka

Inari-sushi (i tofupåse)

がんばって

Ganbatte!

(Lycka till)

Sushi förberedelser

(8 personer)

Maki-sushi (Tuna-kan och gurka) Tuna-kan 1 brk Majonnäs 3-4 msk Salt lite Gurka ½ Citronsaft lite <ul style="list-style-type: none">• Skära gurkan i stavar ca 7x0,7x0,7cm• Blanda tonfisken, majonnäs, salt och citronsaft.	
Maki-sushi (California roll) Sallad 2-3 blad Gurka ½ Avokado 1 st Citronsaft 1 msk Lax 50g <ul style="list-style-type: none">• Skär salladen i smala / strimlor.• Skär gurkan i stavar ca 7 cm långa och 0,7x0,7cm• Skär avokado och ta ur kärna. Skär i smala stavar. Häll på citronsaft för att undvika oxidering.• Lax skärs i långa och smala strimlor.	
Nigiri Räka / Lax	
Nigiri (Atsuyakitamago) <ul style="list-style-type: none">• Se receptet sidan 3.	
Inari-sushi <ul style="list-style-type: none">• Aburaage (tofupåser)• Öppna tofufickor försiktigt i mitten så att påsen inte går sönder.• Lägg sedan i sushiriset ca en dubbel nigiri.	