Sushi

Ingrediënten (2 personen)

- 360 gr sushirijst (korte korrel)
- 520 cl water
- 5 el. sushi azijn
- 6 rol zeewier (bv. Nori)
- 2 avocado
- 1 komkommer
- 120 gr zalm
- 1 kipfilet

Omschrijving

1. Was de sushirijst +- 4 tot 5 keer met water in een kom. Spoel telkens (gebruik een zeef) en blijf herhalen totdat het water proper ziet.
2. Plaats de rijst in een kookpot en voeg het afgewogen water toe. Breng aan de kook en zet daarna het vuur zachter zodat het nog net kookt. Plaats een deksel op de kookpot. Laat koken voor 15 minuten
3. Het is super belangrijk dat je tijdens het koken van de rijst het deksel niet oplicht om eens te kijken!!
4. Snijd ondertussen de avocado's en kommer (verwijder pitjes) in reepjes, bak de kipfilet en marineer (bv. Teriyakisaus) en snijd de zalm in dunne plakjes.
5. Na de 15 minuten koken moet je de rijst nog 10 minuten laten staan met het vuur uit. Het deksel moet nog steeds dicht blijven! Pas na deze 10 minuten mag je het deksel oplichten.
6. Plaats de rijst in een brede lage kom en voeg de sushi azijn met een houten lepel toe. Verspreid over de rijst en roer voorzichtig doorheen de sushi. Laat vervolgens de rijst afkoelen. Ideale temperatuur is kamertemperatuur.
7. Plaats een kommetje met koud water naast de rijst. Dip telkens je vingertoppen in het water wanneer je de rijst wilt gebruiken voor de sushi rollen. Zo zal de rijst niet plakken aan je vingers.
8. Plaats een vel zeewier met de ruwe kant omhoog op het sushi matje. Zorg ervoor dat de strepen die je op het zeewier ziet verticaal liggen en niet horizontaal. Je rolt dus in principe tegen de richting van het zeewier in.
9. Dip je vingertoppen in het water en neem een bal rijst (ong. grootte citroen) en plaats het op het zeewier. Verspreid teder met je vingertoppen naar alle kanten buiten de bovenste strook. Laat deze +-3 cm vrij.
10. Plaats in het midden van de rijst de ingrediënten. Probeer deze compact bij elkaar te leggen. Meestal legt men 2 tot 3 ingrediënten in een rol. Gebruik eventueel sesamzaadjes, sauzen zoals teriyaki mayo ... voor extra smaak.
11. Je rolt nooit met een bamboematje maar maakt altijd een soort knijpbeweging om zo de juiste vorm te krijgen en de rol te dichten. Je knijpt in totaal 3 keer om een maki rol te maken.
12. Voor de eerste rol is het belangrijk dat de onderste strook van de sushirol net sluit boven de ingrediënten, waar de rijst zichtbaar is. Knijp goed samen met het matje zodat de ingrediënten compact bij elkaar zitten en de rijst goed dicht.
13. Doe het matje terug open en rol met de hand de rol 1 cm verder. Sluit terug met het matje en maak een tweede knijpbeweging.