# SUSHI DE ARROZ INTEGRAL

Plato: Primero
Servir: Frío
Proteína: Mixto / Vegetal
36 piezas
Tiempo de preparación: 60’

# INGREDIENTES

ARROZ: 360g. de agua fría
6g. de sal
200g. de arroz integral
6g. de azúcar fundidos en:
20g. de vinagre de arroz

SUSHI: 4 láminas de alga nori
8 tiras de zanahoria de 5mm. de sección
8 tiras de pepino sin pelar de 5mm. de sección
8 tiras de aguacate de 5mm. de sección
8 tiras de pescado azul limpio de 1cm. de sección

SERVICIO: Salsa de soja
Jengibre encurtido

# PREPARACIÓN

Para hacer el arroz, poner el agua, la sal y el arroz en una olla presión. Cerrarla y llevar a presión a fuego vivo. Bajar mucho el fuego para una cocción de 18'. Apagar el fuego y dejar bajar la presión naturalmente. Abrir la olla y dejar enfriar. Anadir el azúcar fundido en vinagre de arroz. Remover delicadamente. Reposar 15' en nevera.

Tostar brevemente las láminas de alga nori en una sartén poco caliente. Colocar la lámina de alga sobre una esterilla para sushi. Estirar arroz sobre el alga, dejando libres dos fajas, una abajo de 2cm. de ancho y otra arriba de 3cm. de ancho.

Para el sushi mixto, poner dos tiras de pescado sobre el arroz, en medio de su ancho. Doblar la faja inferior de alga sobre el arroz, enrollar alrededor del pescado, apretado. Humedecer la faja superior y acabar de enrollar - pegar. Apretar y compactar fuerte el rollo envuelto con la esterilla, en todo su ancho. Proceder igual para el sushi vegetal, cambiando las tiras de pescado por las de verdura.

Reservar en nevera o, mejor, servir ir el sushi cortado a 2cm. de ancho con un cuchillo de hoja estrecha y muy afilada, junto con los ingredientes de servicio, el conjunto bien fresco.

# BENEFICIOS

Otra versión de un gran clásico Japonés implantado con fuerza en nuestra rutina alimentaria. Hay fórmulas que consiguen ser aceptadas por el gran público, y, algunas veces, llegan a generar adicción, como es el caso del sushi, la pizza, la pasta, la paella, el bocadillo, las crêpes, el cous cous, el kebab, la hamburguesa… La utilización del arroz integral en vez de blanco supone una elección nutricional más completa y, sobre todo, un alimento básico no "desprogramado", con la totalidad de sus potenciales (incluyendo la eliminación y el metabolismo). Los alimentos refinados tienen sus cualidades – a veces se digieren mejor o son menos irritantes– pero los integrales proporcionan una calidad nutricional inigualable.

Es interesante considerar dos tipos de rellenos: uno vegetal y otro de pescado. El sushi totalmente vegetal se metaboliza mas rápidamente por personas con tendencia al sobrepeso: la mezcla de proteína animal (pescado) con carbohidrato (arroz) ralentiza la metabolización.

Los pescados utilizados deben ser tiernos y sabrosos, incluso crudos. Pueden ser azules: caballa, sardina, bonito, atún, salmón; o blancos: mero, corvina, lubina… Mejor congelarlos para evitar el anisaki, parásito marino de larvas peligrosas (cocción, congelación y salazón eliminan el peligro).

Las verduras utilizadas son las habituales. La zanahoria se pela y, a ser posible, con una mandolina se cortan las tiras, todas iguales para el sushi. El aguacate se puede cortar con antelación, dejándolo tal cual y cubriéndolo con film alimentario directamente. El pepino se usa sin pelar, por la parte mas carnosa, desechando la parte central más aguada y con pepitas.

El alga nori se vende de distintas procedencias - Japón, Galicia, Normandía - y calidades; unas son muy oscuras, casi negras, otras más verdes o más moradas, con fuertes variaciones en la intensidad de su sabor… al gusto! En todos los casos conviene pasar rápidamente y por ambas caras las láminas por una sartén o plancha caliente durante unos segundos: desaparecerán multitud de parásitos y mejorará la textura del alga.

Existen dos tipos de esterillas: las de madera y las de silicona; las primeras son más flexibles y cómodas a la hora de comprimir el rollo de sushi. Es importante lavarla bien y secarla completamente, como si de un trapo de cocina se tratara, antes de guardarla.

Un cuchillo de hoja estrecha y muy afilado evitará destrozos al cortar los bocados. La salsa de soja debería ser ecológica para garantizar que no lleve glutamato monosódico o cualquier otro realzador de sabor perjudicial para nuestros organismos. El jengibre, opcional, participa de la fiesta de sabores exóticos y de una mejor digestibilidad, por su capacidad de estimular la producción de saliva por las glándulas salivares. ¡A consumir recién enrollado y bien fresco!

Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario