

Nigiri de salmón



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 100 g Arroz de grano redondo (arroz bomba)
- 20 ml vinagre de manzana (sustituye al de arroz)
- Azúcar y sal
- 40 g salmón ahumado (también se puede bacalao o trucha ahumada)
- Langostinos cocidos



ELABORACIÓN

Goham o arroz blanco japonés

Lava el arroz: Sumérgelo en un cuenco con agua fría y muévelo, cambia 5-6 veces el agua, hasta que ésta quede limpia. Escurre el arroz.

Coloca 2 tazas de arroz + 3 tazas de agua en una cazuela, cuando empiece a hervir, baja el fuego y cuece unos 15 min. Retíralo del fuego y deja reposar otros 15 min sin destaparlo.

Elabora el Sushisu (aderezo): Mezcla 4 cucharadas de vinagre de manzana + 2 de azúcar + 1 de sal en un cazo; remuévelo al fuego hasta que se diluya.

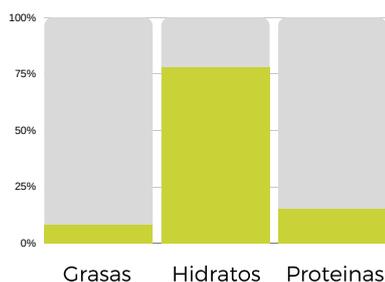
Mezcla en una bandeja el arroz cocido con el aderezo. Déjalo reposar a que enfríe.

Preparación de los niguiris de salmón y langostino

Moldea el arroz en pequeñas porciones y coloca encima una pequeña lámina de salmón ahumado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	58.5 kcal	268.97 kcal
Grasas	0.5 g	2.29 g
Hidratos	11.2 g	51.51 g
Proteínas	2.09 g	9.62 g
Fibra	0.02 g	0.11 g
Sal	0.67 g	3.11g



Consejo:

Para dar forma al arroz, se pueden utilizar moldes específicos para ello o utilizar las manos, en este caso, hay que humedecerlas previamente.