

CENA “SUKI DA”

Sopa Oriental

Sushi Maki y Niguri

Piña salteada con especias

Recetas y maridaje:



Sopa Oriental

- Caldo oriental ecológico Amandin
- Un trozo de 12 cm de puerro.
- Una zanahoria mediana
- Un trozo de calabacín de unos 12 cm
- Cilantro fresco.

En una olla verter un chorrito de AOVE ecológico, cuando esté caliente añadir la verdura picada y remover durante 3 minutos. Añadir dos vasos y medio de caldo oriental ecológico

Amandin. Hervir hasta que las verduras estén hechas pero crujientes. Opcionalmente puedes añadir guindilla picante y dados de tofu. Justo al servir incorpora en cada cuenco una cucharada de cilantro fresco picado.

Sushi Maki y Naguri

Maridaje: Vino blanco verdejo ecológico Piedra Luenga. (Temperatura de servicio 5-7 °C)

Preparar el Jengibre:

- Jengibre encurtido tradicional ecológico Clearspring 105 gr

Disponlo en un cunenquecito junto la bandeja de makis y nagiri

Preparar la salsa Tamari:

- Salsa de soja Tamari ecológica Biocop. 140 ml

Dos cuenquecitos o platitos pequeños, uno por comensal.

Preparar la pasta de Wasabi:

- Wasabi ecológico Clearspring 25 gr
- Agua

Mezcla una parte de agua tibia con una parte de polvo de wasabi en polvo. Deja reposar 5 minutos tapado. Reserva para hacer los maki y naguri y el resto ponlo en la bandeja para acompañar durante la comida. Por la intensidad de su sabor recomendamos añadir poco.

Preparar el Arroz:

- Arroz para sushi ecológico Clearspring 500 gr.
- Vinagre de arroz o manzana.
- Azúcar, sal,

Paso 1: cocer el arroz

Para 2 personas pondrás un vaso de 250 cc de arroz en un colador grande, lo introduces en un bol con agua fría y lo mueves con los dedos, verás que el agua se torna turbia. Cambia el agua y repite hasta que salga transparente (al menos tres veces). Deja el arroz en remojo en agua fría (un vaso de arroz y vaso y medio de agua) durante 30 minutos. Pasado el tiempo viértelo en una olla (preferiblemente con tapa de cristal) añade media cucharadita de sal y pon al fuego fuerte. Procura no destapar, para remover, coge la olla junto con la tapa y muévela en círculos. Cuando veas que comienza a hervir baja el fuego y cuece 10 minutos (hasta que absorba todo el agua). Sin destapar apartar del fuego y deja reposar otros 10 minutos.

Paso 2: hacer el aliño o sushizu

En un cacito pon 4 cucharadas soperas de vinagre (de arroz o de manzana) añadiendo 2 cucharadas de azúcar y una de sal. Pon al fuego y remueve hasta que se disuelva el azúcar y la sal. Apártalo que se temple y reserva.

Paso 3: enfriar el arroz

Añade el aliño sushizu a la olla con el arroz, mezcla bien y cuando esté bien mezclado vuélcalo sobre una tabla de madera limpia o una bandeja de plástico, extiéndelo y con un abanico en una mano y una espátula en la otra ve extendiendo removiendo y abanicándolo para que enfríe. Debe estar frío en 5 a 10 minutos realizando el abanicado.

PARA LOS SUSHI TIPO MAKI

- Esterilla de sushi
- Papel de film
- Pasta de wasabi
- Hojas de alga nori tostadas Mitoku 17 gr
- Propuestas de relleno:
 - a) Aguacate, zanahoria, palitos de cangrejo.
 - b) Lomo de atún y cebollino (se le puede añadir wasabi).
 - c) Salmón con pepino.

Prepara los ingredientes:

Relleno: Haz tiras del resto de ingredientes de unos 2mm de ancho, parte así la zanahoria, el pepino, los palitos de cangrejo el aguacate y los pescados. Reserva.

Haz los Rollitos: en una tabla de madera coloca la esterilla. Cúbrela con film de modo que sobre por ambos extremos. Encima, con la cara brillante hacia abajo y con las ralas paralelas a las varillas de la esterilla pon la lámina de alga nori tostada.

Prepara un bol con agua fría para ir mojándote las manos ya que el arroz está pegajoso. Mójate las manos, ve cogiendo puñaditos de arroz, y distribuye una capa de 0,5 cm de arroz sobre el alga, prensándolo con los dedos dejando un espacio de 1,5 cm de alga sin cubrir de arroz en el extremo más alejado de ti. Una vez cubierta entera de arroz, coge con la punta del dedo un poco de wasabi y “pinta” levemente una franja inicial de 2 dos dedos de ancho. El wasabi es muy fuerte y picante así que añade poco. Encima pon el pescado o verdura que quieras a todo lo ancho.

Poco a poco ve enrollando con ayuda de la esterilla y el film poco a poco. Hasta formar un rulo, cuando llegues al final, frota con agua la parte de alga nori libre de arroz para que se pegue.

Para cortarlo empieza haciéndolo en dos mitades; tras esto cada mitad divídela en dos y cada cuarto en otros dos. Sirve en un plato y opcionalmente espolvorea con semillas de sésamo.



PARA LOS SUSHI TIPO NIGIRI:

- Wasabi ecológico Clearspring 25 gr.
- Propuestas de relleno: Lomo de atún, salmón, lomo limpio de sardina o langostino

Prepara los ingredientes:

Pescados crudos: Corta el atún y el salmón en laminas de medio centímetro de espesor, unos dos centímetros de ancho y 4 de largo. Reserva.

Marinados (sardina y langostino): Opcionalmente para “principiantes” en el sushi algunos pescados pueden marinarse ligeramente. La sardina puedes comprarla limpia en la pescadería. Ponla en una tabla y con un cuchillo bien afilado corta los filitos, y cola. Lávala bajo el grifo para quitar las escamas. Pela el langostino y córtalo a lo largo, lava bajo el grifo.

En un bol pon dos partes de vinagre de arroz o manzana por una de agua una pizca de sal y cebollino o cebolleta picada. Sumerje la sardina durante tres a cinco minutos, sácala y lávala bajo el grifo. Marina del mismo modo que la sardina dejándolo hasta que adquiera un color ligeramente blanquecino.

Para hacer los NAGUIRI Mójate las manos y toma un puñado de arroz del tamaño de una pelota de ping-pong, aplástalo suavemente y lo pasas de una mano a otra formando una croquetita. Unta con un poquito de wasabi. Repute hasta hacer tres para cada variedad.

Sólo queda poner encima cada uno de los pescados y ya está listo para comer.

Nuestro consejo: Ambienta la habitación con incienso de jazmín o sándalo. Sirve la sopa bien caliente y ya en la mesa añade a tu cuenco y el de tu pareja el cilantro. Posteriormente cada uno irá tomando una pieza de maki o naguiiri, lo deja reposar en el cuenco de soja (donde cada uno mezcla un poco de pasta de wasabi a gusto) hasta que empape el punto justo de salsa. Comer y masticar suavemente mezclando los sabores en boca. Marida con uno sorbitos de nuestro vino blanco de verdejo Piedra Luenga, servido bien frío.



Piña fresca salteada con canela y ron

- Una piña fresca.
- Salsa de soja tamari.
- Canela, azúcar de caña.
- Ron negro.

Limpia la piña quitando los extremos primero, parte en cuartos y quita la parte dura del centro. Quitla la cáscara. Parte en triángulos de 1,5 cm de espesor. En una sartén derrite un poco de mantequilla, añade los trozos de piña y saltea 3 minutos a fuego medio. Espolvorea con canela y azúcar de caña ecológico, subir el fuego y añadir 3 cucharadas soperas de salsa de soja tamari; saltear hasta que comience a caramelizar con cuidado de que no se queme pues amarga. Flambear con ron negro. Los más atrevidos también podéis añadir un punto de nuez moscada, anís estrellado vainilla o pimienta.

¡Feliz San Valentín!