

Sushi

met tonijn

VOORGERECHT

Kok: Christoph Koscielniak, CHEFS CULINAR

BEREIDING

Sushi rijst

Was de rijst in ruim water tot het water helder blijft. Vervolgens zeven en 30-60 minuten laten staan. Hierna de rijst gedurende 2 minuten op hoog vuur aan de kook brengen en daarna circa 15-20 minuten op de laagste temperatuur door laten koken. Vervolgens het deksel eraf halen en afdekken met een doek, laat het op deze manier 10 minuten afkoelen.

Verwarm de suiker, het rijstazijn en zout en laat het oplossen – aansluitend af laten koelen. Doe de afgekoelde rijst in een grote kom, verdeel het gelijkmatig over de bodem en maak het los. Voeg het rijstazijnmengsel toe. Hierbij kan de rijst worden belucht met een ventilator, waardoor hij een lichte glans krijgt. Ga ongeveer 10 minuten door met dit proces totdat de rijst op kamertemperatuur is.

Wasabi mayonaise

Meng het eigeel met wasabi pasta, mosterd, limoensap en zeezout en roer goed door. Voeg dan de pompoenpitolie en raapolie er druppelsgewijs aan toe.

Overigens: de hoeveelheid olie bepaalt de romigheid en consistentie van de mayonaise.

Sushi rollen

Meng het water met rijstazijn. Schil de wortelen en snijd deze Julienne. Snijd de komkommers, verwijder de pitlijsten en snijd ze in lange repen. Snijd ook de tonijn in repen.

Spread een bamboematje uit, leg er een nori vel op en beleg deze dun met de sushirijst. Hierbij steeds de handen bevochtigen met het azijnwater.

Leg de wasabi mayonaise op de rijst en met de vinger verdelen. Leg wortel, komkommer en tonijn in het midden van de rijst en rol ze strak met de bamboemat. Bevochtig de rol licht met het azijnwater.

Snijd de rol vervolgens gelijkmatige stukken van ongeveer 1 cm breed.

CHEFS TIP

Serveer de sushi met lichte sojasaus, ingelegde gember en – indien mogelijk – vers geraspte wasabi.

SERVEERTIP

Leg de sushirulletjes per portie op een sushibord of serveer ze in een rij op een grote schaal als fingerfood.

EET SMAKELIJK!

CHEFS CULINAR

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

Sushi rijst

- 300 g sushi rijst
- 450 ml water
- 40 g suiker
- 40 ml rijstazijn (5%)
- 5 g bakkerszout

Wasabi mayonaise

- 20 g eigeel
- 2 g wasabi pasta
- 2 ml rijstazijn (5%)
- 2 g middelscherpe mosterd
- 2 g limoen
- 1 g zeezout
- 100 ml pompoenpitolie
- 50 ml raapolie

Sushi rollen

- 10 ml water
- 10 ml rijstazijn (5%)
- 50 g wortel
- 100 g komkommer
- 150 g tonijnfilet
- 25 g nori vellen

Voedingswaarden

(per portie à 130 gram)

Energie: 308 kcal / 1295 kJ

Vet: 18,6 gr

Koolhydraten: 29,0 gr

Eiwitten: 6,0 gr