



cursosdecocina  
— ESCUELA —

# ***CURSO DE SUSHI***

**LIBRO DE RECETAS**



COMIDA, FAMILIA & AMIGOS  
[www.cursosdecocina.cl](http://www.cursosdecocina.cl)





# *Sushi*



— ESCUELA —  
**CURSOSDECOCINA**  
comida, familia & amigos

# Arroz



## Ingredientes:

### ARROZ

- \* Arroz grado 2
- \* Vinagre de manzana
- \* Azúcar
- \* Sal
- \* Por 1 kilo de arroz 1.6 litros de agua para la cocción. (siempre que el arroz este sin agua)
- \* Por un kilo de arroz se utilizan 350 cc. de vinagre ya preparado.

## Así se hace:

### PREPARACIÓN VINAGRE:

Poner el vinagre de manzana (350 cc.) en una olla, encender la olla a fuego directo, agregar el azúcar ( 350 grs.) dejar que se disuelva y agregar sal ( 4 grs.).

### PREPARACIÓN DEL ARROZ:

Lavar en un olla al menos 6 o 7 veces, hasta que el agua de este salga clara. Dar cocción a partir de agua fría en una arrocera eléctrica o olla a fuego alto por 10 minutos y luego 10 minutos fuego bajo.

Dejar que el arroz repose en la olla por 15 minutos. Luego estirarlo en una lata y dejar que se enfríe, cuando este tibio juntar con el vinagre ya preparado y dejarlo nuevamente reposar hasta que se enfríe por completo. 🍴



\* 7 raciones x kilo de arroz



\* 35 a 40 min.



# Hosomaki

## Ingredientes:

- \* Alga nori
- \* Arroz preparado
- \* Esterilla de sushi

## Así se hace:

Cortar el alga nori de forma horizontal en dirección a las rayas que se ven en ellas.

Colocar el alga sobre una esterilla de sushi y comenzar a disponer el arroz sobre el alga por el lado rugoso de esta, siempre dejando un pequeño borde de nori sin arroz de 1 cm., para que al momento del cierre se nos haga mas fácil y no se nos abra el rollo.

Agregar el relleno por el lado del arroz siempre manteniendo el relleno al medio (Para este rollo se le agrega poco relleno ya que es un rollo mas pequeño).

Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz.

Colocar el rollo sobre una tabla y cortar en 6 piezas. 🍴



\* 7 raciones x  
kilo de arroz



\* 3 minutos



# California rolls

## Ingredientes:

- \* Alga nori
- \* Arroz de sushi
- \* Esterilla
- \* Sésamo, ciboulette o masago

## Así se hace:

Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori.

Colocar el alga sobre una esterilla de sushi y comenzar a disponer el arroz sobre el alga por el lado rugoso de esta, en esta ocasión dejaremos una pestaña de arroz de 0,5 cms. por sobre el contorno del nori, esto nos servirá para facilitar el cierre del rollo.

Disponer el nori ya con el arroz puesto sobre la esterilla por el lado del nori mirando hacia arriba. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándose de que siempre quede al medio de este.

Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz.

Cuando el rollo ya este cerrado colocar la envoltura deseada para este california (estas pueden ser sésamo, masago o ciboulette )

Colocar el rollo sobre una tabla y cortar en 8 piezas. 🍴



\* 7 raciones x kilo de arroz



\* 4 minutos





# Avocado roll



## Ingredientes:

- \* Alga nori
- \* Arroz de sushi
- \* Esterilla
- \* Palta
- \* Alusa plast

## Así se hace:

Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori.

Colocar el alga sobre una esterilla de sushi y comenzar a disponer el arroz sobre el alga por el lado rugoso de esta. Dejar un pestaña de arroz de 0,5 cm. por sobre el contorno del nori esto nos servirá para facilitar el cierre del rollo.

Disponer el nori ya con el arroz puesto puesto sobre la esterilla por el lado del norimirando hacia arriba. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándose de que siempre quede al medio de este.

Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz.

Pelar la mitad de una palta y cortarla finamente sobre una tabla. Estirar alusa plast sobre la tabla y comenzar a disponer la palta ya laminada sobre la alusa plast tratando de ocupar los márgenes y tamaño del nori, cuando ya este estirada la palta cerrarla con los excesos de alusa plast.

Luego sobre la esterilla colocamos la plaqueta de palta ya hecha y sobre esta colocamos el rollo y procedemos a enrollar nuevamente la plaqueta sobre el rollo.

Colocar el rollo sobre una tabla y cortar en 8 piezas. 🍴



\* 7 raciones x kilo de arroz



\* 6 minutos



# Rollo furay

## Ingredientes:

- \* Alga nori
- \* Arroz de sushi
- \* Esterilla
- \* Harina 100 grs.
- \* Panko 100 grs.
- \* 3 huevos

## Así se hace:

Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori.

Colocar el alga sobre una esterilla de sushi y comenzar a disponer el arroz sobre el alga por el lado rugoso de esta. Dejar un pestaña de arroz de 0,5 cm por sobre el contorno del nori esto nos servirá para facilitar el cierre del rollo.

Disponer el nori ya con el arroz puesto puesto sobre la esterilla por el lado del nori mirando hacia arriba. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándose de que siempre quede al medio de este.

Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz.

En tres recipientes planos colocar harina, huevo y panko. Tomar con cuidado el rollo y pasar el rollo por el recipiente con harina cubrirlo por completo luego repetir la acción y pasarlo por el huevo y por ultimo en el plato con panko. Apretar un poco con la ayuda de la esterilla y freír en abundante aceite.

Disponer el rollo sobre la tabla y cortar en 8 piezas. (para este tipo de rollo se recomienda también cortar con cuchillo cierra). 🍴



\* 7 raciones x kilo de arroz



\* 7 minutos



# Rollo tempura

## Ingredientes:

- \* Alga nori
- \* Arroz de sushi
- \* Esterilla
- \* Harina 250 grs.
- \* Agua fría 400 cc.
- \* 1 huevo

## Así se hace:

Cortar el alga nori horizontal en dirección a las rayas que se ven en el nori.

Colocar el alga sobre una esterilla de sushi y comenzar a disponer el arroz sobre el alga por el lado rugoso de esta. Dejar un pestaña de arroz de 0,5 cms. por sobre el contorno del nori esto nos servirá para facilitar el cierre del rollo.

Disponer el nori ya con el arroz puesto puesto sobre la esterilla por el lado del nori mirando hacia arriba. Agregamos el relleno deseado por el lado del nori preocupándose de que siempre quede al medio de este.

Disponer el nori en la orilla de la esterilla y comenzar a enrollar con cuidado y presionando hasta que llegue al final del arroz.

Preparar en un bowl el batido tempura agregando 400 cc. de agua, 250 grs. de harina y un huevo (lo importante es que el agua siempre este helada, para un mayor resultado de crocancia en el rollo).

Pasar el rollo con cuidado por un recipiente con harina, luego pasar el rollo ya con harina por el batido tempura cubriéndolo por completo y con cuidado freir en abundante aceite.

Colocar el rollo sobre una tabla y cortar en 8 piezas. 🍴



\* 7 raciones x kilo de arroz



\* 7 minutos



