

NON SOLO SUSHI

Chef Francesca Marsetti

**22 e 29 ottobre 2009
Ore 19,30 – 22,30**

Sommario

Ricette prima lezione.....	2
Cottura del riso.....	2
Aceto per profumare il riso	3
Salsa no teriaky.....	3
To ponzù (per carpacci)	4
Pulitura e sfilettatura del pesce	4
Uramaki: alga dentro riso fuori.....	5
Hosomaki: alga fuori riso dentro.....	5
Temaki: cono di alga	6
Futomaki: rotolo grande alga fuori	6
Nigiri: polpetta di riso con pesce sopra	7
Ricette seconda lezione	8
Yakitori	8
Ebi shinjo	9
Yakiudon	10
Misoshirù.....	11
Tempura udon.....	12

Aceto per profumare il riso

1 lt di aceto di riso

100 gr zucchero

70 gr sale

1 pezzetto di combu

Miscelare il tutto facendo scaldare leggermente. Usare freddo.

Salsa no teriaky

1 lt soya

1 lt mirin

1 lt sakè per cucinare

cipollotto,zenzero,mele, arance

500 gr zucchero

fare una riduzione ed usare fredda.

To ponzù (per carpacci)

Salsa di soia

succo d'arancia

succo di lime

sesamo pestato

Far riposare una mezz'ora e accompagnare ai carpacci.

Pulitura e sfilettatura del pesce

Uramaki: alga dentro riso fuori

Hosomaki: alga fuori riso dentro

Temaki: cono di alga

Futomaki: rotolo grande alga fuori

Ricette seconda lezione

Yakitori

2,5 kg petto di pollo
salsa no teriaky
sesamo
olio di semi

Tagliare a cubetti il pollo e cuocerlo a fiamma viva in poco olio di semi.

Alla fine condire con la salsa e decorare con il sesamo.

Yakiudon

1 kg di noodle
2 zucchine
1 carote
1 cipolla rossa
1 peperone rosso
1 cavolo cinese hon-dashi
salsa di soia
katzobushi
olio di sesamo.

Cuocere la pasta in acqua bollente non salata per 10 minuti e poi farla riposare ancora per altri 5 prima di scolarla a fuoco spento. Saltare le verdure e unirvi la pasta. Decorare con il katzobushi.

Misoshirù

300 gr pasta di miso
 100 gr alga wakame
 200 gr tofu al naturale
 1 cipollotto

Bollire l'acqua e sciogliervi all'interno la pasta di miso.
 In una scodella mettere un po' di wakame e dei cubetti di tofu,
 versarvi sopra la zuppa e decorare con del cipollotto tagliato
 finissimo. Bere calda.

Tempura udon

500 gr di udon
1 lt salsa di soia
200 ml di mirin
300 ml acqua
2 n. carote
1 mazzo d'asparagi
1 melanzana
10 code di gambero
500 gr fecola di patate
500 gr di farina "00"
3 lt olio di semi per friggere

Cuocere gli udon e tenere da parte.
Preparare il brodo di condimento e tenere in caldo.
Pulire le verdure, i gamberi e prepararli per la tempura.
Per una buona tempura miscelare le farine molto accuratamente ed assicurarsi che l'olio sia a 170°C

