



BITE THE EXPERIENCE

GUACAMOLE CON CRUDITÉS

Ingredientes:

Para las verduras

Zanahoria (1)

Calabacín (1)

Rabanitos (1 paquete)

Endibias (1 barqueta)

Para el guacamole

4 aguacates maduros

Zumo de 2 limas

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Para las verduras:

Cortar las verduras en formas irregulares y preservar.

Para el guacamole:

Pelar y deshuesar los aguacates y triturar con el zumo y la sal. Añadir 100 ml de aceite de oliva virgen extra.

ARROZ PARA SUSHI

Ingredientes:

Para el sushi-zu (aderezo):

300ml de vinagre de arroz
6 cucharadas de mirin (o azúcar)
6 cucharillas de sal
Sake

300g de arroz blanco japonés
(75g por persona)
430 ml de agua
(es decir 1,2 por la cantidad de arroz)
3cm de kombu (hidratado)

Aguzar el arroz, expresión japonesa para definir el acto de lavar el arroz para quitar el exceso de almidón.

Este acto se ejecutará con agua fría y con ayuda de un colador, echando agua y retirando, hasta que el agua salga totalmente transparente.

Escurriremos el arroz y lo dejaremos reposar 30

minutos. Debe volver a secarse.

Poner el agua a hervir con kombu previamente hidratado. El agua debe cubrir el arroz y sobresalir un dedo. Cuando el agua rompa a hervir, apagar el fuego y dejar tapado 20 minutos sin abrirlo en ningún momento.

Aderezarlo con el sushi-zu en una ensaladera, sin romper los granos de arroz y abanicándolo para enfriarlo. No enfriarlo en el frigorífico ya que cambiaría la textura del arroz.

MAKI (Rollos de alga nori)

Para dos rollos
(12 piezas):

1 taza de arroz sushi
2 láminas
rectangulares de alga
nori

Relleno (al gusto)

Salmón
Atún
Aguacate
Philadelphia
Calabacín
Cebollino
Sésamo

**Makisu (esterilla de
bambú)**

Coloque el alga con el lado brillante hacia abajo sobre la esterilla, cerca de uno de los bordes para facilitar el enrollado.

Extienda arroz sobre el alga, dejando el tercio superior sin cubrir. Humedecemos las manos con agua de vez en cuando para que nos resulte más fácil.

Si quiere, extienda wasabi por el centro del arroz. Coloque los ingredientes seleccionados también en el centro. En esta clase utilizaremos: Gamba cocida, queso crema y cebollino, pero puedes usar salmón, atún, calabacín y otras verduras.

Levanta el borde de la esterilla de sushi y enrolla, empujando el arroz y el relleno hacia el interior con las yemas de los dedos. Enrolla el sushi con suavidad, pero con firmeza hasta darle forma redonda. Desenrolla la esterilla, retira el rollo y colócalo en una tabla seca.

Moja un cuchillo con un paño húmedo. Corta los rollos por la mitad. Coloca las dos mitades juntas y corta ambos rollos en tres trozos simultáneamente hasta formar seis trozos. Limpia el cuchillo entre corte.

Otra opción es hacer **Uramaki**, que consisten en rollos invertidos. El proceso es el mismo, pero se coloca em primer lugar sobre la esterilla el arroz, encima el alga y a continuación los ingredientes. De esta forma el arroz queda por fuera y se le añade sésamo por los bordes.

MOUSSE DE CHOCOLATE (4 RACIONES)

Ingredientes:

250 gr de chocolate
con leche (también
podemos usar chocolate
de 75 % cacao)

100 gr. Mantequilla

4 claras de huevo

100 gr. de azúcar

200 ml de nata

Una pizca de sal

50 gr de frutos secos
variados

50 gr de galleta

Derretimos el chocolate junto con la mantequilla al baño maría, reservamos.

Montamos la clara de huevo al punto de nieve, junto con el azúcar y una pizca de sal.

Montamos la nata al 50%, es decir, semi montada.

Mezclamos las claras con el chocolate con movimientos envolventes, luego repetimos el mismo procedimiento con la nata, es decir, mezclamos la nata con la mezcla anterior.

Rellenamos un recipiente.

Añadimos como topping: frutos secos y las galletas al gusto.