

Los ingredientes imprescindibles

¿Listo para crear magia en la cocina? Estos son los ingredientes que no pueden faltar:

- **Arroz para sushi** – No vale cualquier variedad, debe ser una variedad japonesa de grano corto, esa que al cocerse queda un poquito pegajosa para que todo permanezca en su sitio.
- **Vinagre de arroz** – Este no es el momento de escatimar, el vinagre de arroz le da ese toque ácido y dulzón que hace bailar al arroz.
- **Azúcar y sal** – Pequeños pero matones, estos dos dan el equilibrio perfecto a tu mezcla de vinagre. Una pizca de cada uno y verás cómo se transforma el sabor.
- **Salmón fresco** – Aquí no hay medias tintas, el salmón debe ser fresquísimo, con ese color rosado que te invita a morderlo. Si tienes la suerte de conseguirlo directo del mercado, ¡no lo dudes! Para evitar problemas te recomiendo que lo congeles, y antes de usarlo vuelve a descongelarlo.
- **Aguacate** – Este ingrediente fresco y cremoso es el complemento perfecto para el salmón. También puedes agregar tiras de pepino, queso cremoso o zanahorias.
- **Alga nori** – Esas hojas que parecen sacadas del mar profundo son el secreto para un rollo de sushi con carácter. Asegúrate de que estén crujientes al tacto para que tu sushi sea un éxito.

Cómo hacer sushi de salmón

Te voy a contar mi método para que consigas la perfección en este plato japonés.

1. **Selecciona un salmón fresco y de calidad.** No hay nada como un lomo de salmón fresco y de calidad para hacer un sushi espectacular. Fíjate en el color: debe ser un rosa intenso y brillante. Además, ¡no lo dudes! Tócalo: debe estar firme al tacto y no debe desprender olores fuertes. Mi recomendación es que lo compres unos días antes y lo congeles para evitar problemas. Luego, descongélalo en la nevera antes de cortarlo.
2. **Prepara el arroz para sushi.** Preparar arroz para sushi por primera vez puede parecer difícil, pero te prometo que es más sencillo de lo que piensas. Son tres pasos: lavar, cocer y sazonar. Es fácil, solo tienes que [seguir los pasos que te muestro en este post](#). Asegúrate de hacerlo con antelación para que esté frío cuando lo necesites.
3. **Corta el salmón.** Una vez descongelado, lávalo bajo el grifo y sécalo con papel de cocina. Luego, con un cuchillo afilado, corta las lonchas en tiras finas y uniformes. Primero, corta directamente a través del filete, luego corta esa pieza por la mitad a través del centro para obtener una tira pequeña. Asegúrate de usar un cuchillo afilado y deslizarlo en un solo movimiento para obtener un corte limpio y uniforme.
4. **Corta el aguacate.** Córdalo en tiras del mismo grosor.

5. **Prepara el tezu.** Tezu es una mezcla de 60 ml de agua y 2 cucharadas de vinagre de arroz que debes tener cerca para mojar tus manos al manipular el arroz. Este sencillo paso evitará que el arroz se te pegue en las manos.
6. **Coloca el alga nori.** Ahora coloca el alga nori sobre una esterilla de bambú en vertical (las hojas no son cuadradas), y con el lado brillante hacia abajo. Si vas a usar dos o tres rellenos, utiliza una hoja entera, pero si el rollo solo va a tener una tira de salmón, utiliza media hoja.
7. **Distribuye el arroz.** Con las manos húmedas, extiende una capa uniforme de arroz (unos 250 g) sobre el alga nori, dejando un margen libre de unos dos centímetros en la parte de arriba (para sellar el rollo). Si utilizas media hoja de nori, añade 80 g de arroz.
8. **Añade el relleno.** Luego, coloca una tira de salmón horizontal, en la mitad inferior encima del arroz, con cuidado para no aplastarlo. Al lado del salmón añade una tira de aguacates. Es el momento de añadir cualquier otro relleno que quieras (unas tiras de pepino, queso cremoso, etc.).
9. **Enrolla.** Utiliza la esterilla de bambú para comenzar a enrollar por la parte más cercana a ti. Trata de mantenerlo lo más apretado posible sin apretar demasiado, de modo que el relleno no salga. Asegúrate de tirar ligeramente de la esterilla de bambú a medida que avanzas para que no se enrolle dentro del rollo de sushi. Sigue con este proceso de "enrollar y tirar" hasta que todo el rollo de sushi esté enrollado, apretado y uniforme.
10. **Corta.** Para cortarlo, utiliza un cuchillo afilado y mojado en agua para evitar que se pegue al arroz. Mójalo tras cada corte para que el arroz no se pegue.

Consejos para que tu sushi de salmón salga perfecto

- ¡El arroz está pegajoso! Mis primeros rollos no fueron los más bonitos y me sentí un poco desanimada. ¡Pero no te des por vencido! **Ten un cuenco con agua y un chorrito de vinagre de arroz cerca**, y mantén los dedos húmedos mientras extiendes el arroz sobre el nori.
- **No los cargues demasiado.** Basta con una línea fina de rellenos que envolverás y enrollarás con el nori. Igual para el arroz, solo una capa fina distribuida de forma uniforme, sin amontonar.
- **Afila tu mejor y más afilado cuchillo.** Y limpia el cuchillo entre cortes para hacer cortes limpios y evitar que el nori se rompa y el salmón se desmenuce.
- Asegúrate de planificar con antelación y **descongelar el pescado en la nevera**. De hecho, es mucho más fácil de cortar si aún está un poco congelado. Por favor manipúlalo con cuidado y no lo dejes a temperatura ambiente para descongelar. ¡La seguridad primero!
- ¿Quieres darle un **toque picante**? Entonces marina el salmón en salsa sriracha durante 30 minutos antes de ponerlo en el rollo.