**Bases**

***Arroz para sushi (gohan)***

Ingrediente – cantidad

Arroz para sushi – 500 g

Agua – 625 ml

Preparación

* Lavar el arroz las veces que sea necesario hasta que el agua salga transparente, llevar a una olla el arroz con el agua desde frio, cocinar con una tapa de manera que quede hermético a fuego alto hasta su primer hervor y después cocinar a fuego medio bajo durante 15 o 20 minutos aproximadamente para que el grano se infle, es importante no destapar el arroz los primeros 5 minutos después de que este hierva.

***Vinagre adobado (sushizu)***

Ingrediente – cantidad

Vinagre blanco – 300 ml

Mirín – 100 ml

Azúcar – 300 g

Alga kombu – 1 g

Sal – 4 g

Preparación

* En una olla mezclar el vinagre, el mirín, el azúcar, sal y alga kombu, llevar al fuego sin dejar hervir el vinagre, solo para ayudar a diluir el azúcar en vinagre. Por último, retirar el alga kombu, y reservar.

\* Las variaciones a lo largo del libro son simplemente agregar el ingrediente que indica desde el comienzo del proceso.

***Shari (arroz adobado con el vinagre)***

Ingrediente – cantidad

Arroz para sushi (gohan) – 500 g

Vinagre para sushi adobado (sushizu) – 300 ml

Preparación

* Esparcir en una placa metálica o en un recipiente el arroz e incorporar el vinagre aun cuando el arroz sigue caliente, el vinagre debe quedar bien repartido y se puede agregar más o menos dependiente del gusto. Tener cuidado a la hora de mezclar ya que el grano no se debe romper.

***Apanado***

Ingrediente – cantidad

Huevo – 2 und

Panko – 100 g

Harina – 100 g

Sal – 30 g

Pimienta – 10 g

Paprika ahumada – 50 g

Aceite vegetal – cantidad necesaria

Preparación

* Disponer 3 recipientes diferentes, en el primero agregar el huevo batido, en el segundo agregar el panko y en el tercero agregar la harina, sal, pimienta y paprika ahumada bien homogenizados. Pasar el producto por huevo, luego harina, nuevamente huevo, posteriormente panko y para dar más crocancia nuevamente al huevo y por último al panko. Se puede ayudar de unas pinzas para que el producto quede cubierto del apanado en su totalidad, se recomienda llevar a refrigeración por lo menos 20 minutos antes de freír. Calentar el aceite a 180\*C y fritar el producto hasta que este dorado.

***Mayonesa***

Ingrediente – cantidad

Sal - 2 g

Pimienta - 2 g

Huevo - 1 und

Limón zumo - ½ und

Vinagre de vino blanco - 15 ml

Aceite de oliva - 70 ml

Aceite de girasol - 180 ml

Preparación

* En una licuadora de inmersión agregar el huevo, la sal, la pimienta, el zumo de limón y el vinagre. Incorporar los aceites en forma de hilo, licuando hasta lograr la emulsión.

\* Las variaciones a lo largo del libro son simplemente agregar el ingrediente que indica desde el comienzo del proceso.

**España**

***Entrada 1 - san jacobos de palmito***

Ingrediente – cantidad

* Palmitos de cangrejo / 3 und
* Queso mozzarella / 3 und
* Jamón serrano / 3 und

Preparación

* Tomar los palmitos y enrollarlos con el queso, posteriormente con el jamón serrano enrollar el palmito tratando de que todo el queso quede cubierto para que no se vaya a salir. Apanar y llevar a refrigeración 20 minutos antes de fritarlos.

***Entrada 2 – Nigiri de pulpo***

Ingrediente – cantidad

* Shari con azafrán\* – 20 g
* Alioli – al gusto
* Pulpo / Cn
* Agua / Cn
* Sal / Ag
* Pimienta / Ag
* Hoja de laurel / 1 und
* Alga nori / 1 und

Preparación

Para el alioli

* Llevar una cabeza de ajo al horno a 160 \*C con aceite de oliva, sal y pimienta envueltos en papel aluminio aproximadamente 40 minutos o hasta que estén completamente blandos, posteriormente tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 dientes de ajo confitados y seguir el proceso de la receta base.

Para el pulpo

* Lavar el pulpo con abundante sal para eliminar la textura babosa, posteriormente llevar a una olla grande con suficiente agua que cubra el pulpo, sal, pimienta, una hoja de laurel y llevar a hervor. Cuando este hirviendo vigorosamente, introducir el pulpo cogiéndolo de la cabeza, dejarlo 5 segundos y retirar, repetir el proceso 2 veces más y dejar cocinar (20 minutos por kilo aproximadamente o hasta que no haga resistencia al corte). Sacarlo y llevar a un bowl con agua y hielo, una vez frio cortar los tentáculos en forma diagonal para que salgan trozos más largos y saltear con un poco de aceite, sal y pimienta.

Para el nigiri

* Armar los nigiri humedeciendo las manos para que no se pegue, cortar una lámina delgada y corta del alga nori y envolverla sobre el nigiri, finalizar con el pulpo sobre el arroz y sobre este disponer el alioli y finalizar con un estigma de azafrán.

***Fuerte 1 – Uramaki de pulpo a Feira***

Ingrediente – cantidad

* Shari con azafrán – 200 g
* Alga nori – 1 und
* Pulpo – Cn
* Langostino apanado – 2 und
* Aguacate – Cn
* Alioli – al gusto
* Paprika – al gusto
* Semillas de sésamo – al gusto

Preparación

Para el pulpo

* Lavar el pulpo con abundante sal para eliminar la textura babosa, posteriormente llevar a una olla grande con suficiente agua que cubra el pulpo, sal, pimienta, una hoja de laurel y llevar a hervor. Cuando este hirviendo vigorosamente, introducir el pulpo cogiéndolo de la cabeza, dejarlo 5 segundos y retirar, repetir el proceso 2 veces más y dejar cocinar (20 minutos por kilo aproximadamente o hasta que no haga resistencia al corte). Sacarlo y llevar a un bowl con agua y hielo, una vez frio cortar los tentáculos en forma diagonal para que salgan trozos más largos y saltear con un poco de aceite, sal y pimienta.

Para el alioli

* Llevar una cabeza de ajo al horno a 160 \*C con aceite de oliva, sal y pimienta envueltos en papel aluminio aproximadamente 40 minutos o hasta que estén completamente blandos, posteriormente tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 dientes de ajo confitados y seguir el proceso de la receta base.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el pulpo cortado en laminas, los langostinos apanados y el aguacate, posteriormente enrollar y cortar, finalizar el rollo con alioli, semillas de sésamo y paprika ahumada espolvoreada en la parte superior.

***Fuerte 2 – uramaki rojigualda***

Ingrediente – cantidad

* Shari con azafrán - 200 g
* Alga nori - 1 und
* Anchoas - 3 und
* Palmito de cangrejo apanado – 1 und
* Queso crema - 10 g
* Mango - Cn
* Alioli – al gusto

Preparación

Para el alioli

* Llevar una cabeza de ajo al horno a 160 \*C con aceite de oliva, sal y pimienta envueltos en papel aluminio aproximadamente 40 minutos o hasta que estén completamente blandos, posteriormente tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 dientes de ajo confitados y seguir el proceso de la receta base.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga las anchoas, el palmito cortado por la mitad de forma vertical, el queso crema, el mango y el alioli, posteriormente enrollar y cortar, finalizar el rollo con mango cortado en cubos pequeños y un estigma de azafrán.

***Fuerte 3 – uramaki de camarones al ajillo***

Ingrediente – cantidad

* Shari con azafrán - 150 g
* Alga nori - 1 und
* Camarones - 60 g
* Mantequilla sin sal - 20 g
* Diente de ajo – 2 und
* Sal - Al gusto
* Pimienta – al gusto
* Aguacate – Cn
* Queso crema - 10 g
* Anchoa – 2 und
* Paprika ahumada – al gusto
* Semillas de sésamo – al gusto

Preparación

Para los camarones al ajillo

* Quitar la cascara y limpiar los camarones, en una sartén agregar aceite y mantequilla, agregar el ajo rayado y posteriormente agregar los camarones, saltear con sal y pimienta sin dejar que se sobre cocinen, 2 minutos aproximadamente y retirar.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga los camarones, el aguacate, el queso crema y las anchoas, posteriormente enrollar y cortar, finalizar el rollo con semillas de sésamo y paprika ahumada espolvoreada.

***Fuerte 4 – uramaki ibérico***

Ingrediente – cantidad

* Shari con azafrán - 200 g
* Alga nori - 1 und
* Queso crema / 10 g
* Mango – Cn
* Palmito de cangrejo apanado – 1 und
* Jamón ibérico lamina – 2 und
* Alioli – al gusto

Preparación

Para el alioli

* Llevar una cabeza de ajo al horno a 160 \*C con aceite de oliva, sal y pimienta envueltos en papel aluminio aproximadamente 40 minutos o hasta que estén completamente blandos, posteriormente tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 dientes de ajo confitados y seguir el proceso de la receta base.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el mango, el palmito de cangrejo apanado y el queso crema, posteriormente enrollar y finalizar el rollo con las láminas de jamón ibérico y alioli, por último, cortar.

**México**

***Entrada 1 - aguachile al estilo japones***

Ingrediente – cantidad

Alga nori – 1 und

Camarón – 3 und

Limón – 1 und

Cilantro – 5 g

Chile serrano – 1 und

Chile dulce – 1 und

Puerro – 30 g

Azúcar – 100 g

Mango – al gusto

Pepino – al gusto

Mayonesa de chipotle – al gusto

Brotes – cantidad necesaria

Preparación

Para los camarones

* Quitar la cascara y limpiar los camarones, exprimir el zumo de limón y añadir a los camarones, cortar finamente el cilantro y agregar a la mezcla anterior junto con sal y pimienta, de esta forma las proteínas del camarón se desnaturalizarán.

Para el puerro frito

* Calentar 500 mililitros de agua junto con el azúcar, cuando llegue a hervor agregar el puerro cortado en julianas, dejar hervir vigorosamente 5 minutos aproximadamente, retirar y secar muy bien. Posteriormente a fuego medio calentar aceite y fritar el puerro hasta que tome un color dorado oscuro, se debe tener cuidado ya que este se quema muy rápido.

Para la mayonesa de chipotle y mar

* Lavar muy bien las casaras de los camarones y secarlas muy bien, posteriormente llevar al aceite para confitar, es decir calentar a fuego bajo y mantener una baja temperatura para que no vaya a hervir, después de 15 minutos aproximadamente colar el aceite y dejar enfriar. Tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 chipotles adobados seguir el proceso de la receta base.

Para el aguachile

* Cortar el alga nori circular, que quede con un diámetro de 10 centímetros aproximadamente, disponer los camarones con un poco del cilantro, agregar el mango y el pepino cortado en cubos pequeños, por último, finalizar con el puerro frito, los brotes y puntos de la mayonesa de chipotle y mar.

***Fuerte 1 – maki de langostinos a la mexicana***

Ingrediente – cantidad

Alga nori – 1 und

Shari – 200 g

Queso crema – 10 g

Langostino apanado – 2 und

Zanahoria – Cn

Aguacate – Cn

Ají dulce – al gusto

Mayonesa de chipotle y mar – al gusto

Preparación

Para la mayonesa de chipotle y mar

* Lavar muy bien las casaras de los camarones y secarlas muy bien, posteriormente llevar al aceite para confitar, es decir calentar a fuego bajo y mantener una baja temperatura para que no vaya a hervir, después de 15 minutos aproximadamente colar el aceite y dejar enfriar. Tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 chipotles adobados seguir el proceso de la receta base.

Para el maki

* Disponer el shari sobre el alga nori, posteriormente agregar los langostinos, el queso crema, la zanahoria y el aguacate, seguido enrollar y cortar, finalizar el rollo con salsa de chipotle y ají dulce em la parte superior.

***Fuerte 2 – uramaki cascabel***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Queso crema – 10 g

Pepino – Cn

Mango – Cn

Palmito de cangrejo apanado – 1 und

Salmon – Cn

Mayonesa de chipotle y mar – al gusto

Chile serrano – al gusto

Puerro – 30 g

Azúcar – 100 g

Preparación

Para el puerro frito

* Calentar 500 mililitros de agua junto con el azúcar, cuando llegue a hervor agregar el puerro cortado en julianas, dejar hervir vigorosamente 5 minutos aproximadamente, retirar y secar muy bien. Posteriormente a fuego medio calentar aceite y fritar el puerro hasta que tome un color dorado oscuro, se debe tener cuidado ya que este se quema muy rápido.

Para la mayonesa de chipotle y mar

* Lavar muy bien las casaras de los camarones y secarlas muy bien, posteriormente llevar al aceite para confitar, es decir calentar a fuego bajo y mantener una baja temperatura para que no vaya a hervir, después de 15 minutos aproximadamente colar el aceite y dejar enfriar. Tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 chipotles adobados seguir el proceso de la receta base.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el palmito cortado por la mitad de forma vertical, el queso crema, el mango, el pepino y el salmón, posteriormente enrollar y cortar, finalizar el rollo con la salsa, el chile serrano y el ají dulce cortado en cubos pequeños y coronar con el puerro frito.

***Fuerte 3 – uramaki contramar***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Queso crema – 10 g

Atún – Cn

Aguacate – Cn

Mayonesa de chipotle y mar – al gusto

Semillas de sésamo – al gusto

Mango – Cn

Tamarindo – 20 g

Azúcar – 10 g

Zumo de arándanos – 40 ml

Preparación

Para la mayonesa de chipotle y mar

* Lavar muy bien las casaras de los camarones y secarlas muy bien, posteriormente llevar al aceite para confitar, es decir calentar a fuego bajo y mantener una baja temperatura para que no vaya a hervir, después de 15 minutos aproximadamente colar el aceite y dejar enfriar. Tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 chipotles adobados seguir el proceso de la receta base.

Para la salsa de tamarindo

* En una sartén agregar el tamarindo, el mango, el azúcar y el zumo de arándanos, cocinar durante 10 minutos aproximadamente a fuego medio bajo para que todos los ingredientes se homogenicen lo máximo posible, pasado el tiempo retirar y dejar enfriar. Una vez frío se puede licuar con la ayuda de un mixer para lograr una textura más lisa y homogénea.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el queso crema, el atún, el aguacate y la mayonesa de chipotle y mar, posteriormente enrollar y cortar, finalizar el rollo con semillas de sésamo espolvoreadas y el mango coronado en cubos pequeños. Disponer sobre una cama de la salsa.

***Fuerte 4 – empanizado de crab salad***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Carne de cangrejo – 40 g

Salsa sriracha – 5 g

Azúcar – 10 g

Mayonesa de chipotle y mar – al gusto

Atún - Cn

Queso crema – 10 g

Mango – Cn

Tamarindo – 20 g

Azúcar – 10 g

Zumo de arándanos – 40 ml

Preparación

Para la mayonesa de chipotle y mar

* Lavar muy bien las casaras de los camarones y secarlas muy bien, posteriormente llevar al aceite para confitar, es decir calentar a fuego bajo y mantener una baja temperatura para que no vaya a hervir, después de 15 minutos aproximadamente colar el aceite y dejar enfriar. Tomar la receta base de la mayonesa y agregar 2 chipotles adobados seguir el proceso de la receta base.

Para la salsa de tamarindo

* En una sartén agregar el tamarindo, el mango, el azúcar y el zumo de arándanos, cocinar durante 10 minutos aproximadamente a fuego medio bajo para que todos los ingredientes se homogenicen lo máximo posible, pasado el tiempo retirar y dejar enfriar. Una vez frío se puede licuar con la ayuda de un mixer para lograr una textura más lisa y homogénea.

Para la ensalada de cangrejo

* En una sartén agregar la carne de cangrejo junto con el azúcar y la salsa sriracha, dejar 5 minutos cocinando y rectificar sazón, retirar y dejar enfriar.

Para el uramaki empanizado

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el queso crema, el atún, la mayonesa de chipotle y mar y la ensalada picante de cangrejo, posteriormente enrollar y apanar el rollo completo, por último, cortar.

**Italia**

***Entrada 1 - saltimbocca***

Ingrediente – cantidad

Filetes de ternera finos – 3 und

Lonchas de Jamón serrano finas –3 und

Lonchas de Queso – 3 und

Hojas de Salvia - 3 und

Vino blanco – 100 ml

Caldo de carne – 100 ml

Mantequilla sin sal – 30 g

Sal – al gusto

Pimienta – al gusto

Preparación

* Salpimentar los filetes y colocar encima de cada uno una loncha de jamón y otra de queso. Encima poner una hoja de salvia por filete, enrollar los filetes y sujetarlos con un palillo. En una sartén agregar aceite y sellar los rollitos por todos los lados, agregar el vino blanco y esperar a que se evapore el alcohol e incorporar el caldo de carne y dejar que se reduzca. Sacar los rollitos y agrega la mantequilla a la cazuela para ligar la salsa.

***Entrada 2 – Arancinis***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Queso mozzarella – 50 g

Prosciutto – 50 g

Preparación

* Cortar finamente el prosciutto y rayar la mozzarella, posteriormente tomar 50 gramos de arroz y con las manos húmedas extenderlo a lo largo de la mano, agregar en el centro prosciutto mozzarella y después cerrar la bolita de shari, llevar a congelación por 5 minutos y luego empanizar, llevar a refrigeración por 20 minutos y por último fritar.

***Fuerte 1 – uramaki calamari***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Calamar apanado – 3 und

Durazno – Cn

Queso crema – 10 g

Mayonesa de tomate seco – al gusto

Aceituna – al gusto

Salmon – Cn

Preparación

Para la mayonesa de tomate seco

* En una licuadora de inmersión agregar el huevo, la sal, la pimienta, el zumo de limón, 2 tomates secos y el vinagre. Incorporar los aceites en forma de hilo, licuando hasta lograr la emulsión.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el queso crema, el calamar apanado, el durazno y la mayonesa de tomate seco, posteriormente enrollar y en la parte superior poner láminas de salmón, por último, cortar y coronar con aceitunas en laminas delgadas.

***Fuerte 2 – uramaki a la toscana***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Salmon ahumado – Cn

Calamar apanado – Cn

Aceitunas – 2 und

Queso crema – 10 g

Prosciutto – Cn

Mayonesa de tomate seco – al gusto

Durazno – al gusto

Preparación

Para la mayonesa de tomate seco

* En una licuadora de inmersión agregar el huevo, la sal, la pimienta, el zumo de limón, 2 tomates secos y el vinagre. Incorporar los aceites en forma de hilo, licuando hasta lograr la emulsión.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el queso crema, el calamar apanado, el salmón ahumado y las aceitunas picadas finamente, posteriormente enrollar y en la parte superior poner láminas de prosciutto, por último, cortar y coronar con la mayonesa de tomate seco y durazno cortado en pequeños cubos.

***Fuerte 3 – uramaki de carpaccio al pesto***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Lomo de ternera – 200 g

Zumo de limón – 45 ml

Sal – al gusto

Pimienta – al gusto

Aceite de oliva – 60 ml

Regula – 20 g

Queso parmesano – al gusto

Corazón de alcachofas – 1 und

Queso crema – 20 g

Salmon ahumado – 10 g

Azúcar XXX – 5 g

Eneldo – 5 g

Albahaca fresca – 50 g

Piñones - 20 g

Aceite de girasol – 100 ml

Aceite de oliva – 25 ml

Diente de ajo macerado – 1 und

Queso parmesano rallado – 20 g

Sal – 1 g

Pimienta – 2 g

Preparación

Para el carpaccio

* Limpiar el [lomo](https://elgourmet.com/glosario/lomo), envolver en papel film y cuando haya tomado temperatura cortar en finas laminas. Colocar en un bowl el zumo de [limón](https://elgourmet.com/glosario/limon) junto con la sal y la pimienta, mezclar, agregar el aceite de oliva y emulsionar. Reservar. Condimentar las [rodajas](https://elgourmet.com/glosario/rodajas) de [lomo](https://elgourmet.com/glosario/lomo) y las hojas de [rúcula](https://elgourmet.com/glosario/rucula) con la emulsión reservada y queso parmesano rayado.

Para el pesto

* Llevar la albahaca, los piñones, el aceite de girasol y de oliva, el diente de ajo y el queso parmesano a un procesador y trabajar, por último, rectifique sazón y usar.

Para la crema de queso y salmón

* Picar finamente el eneldo y el salmón, posteriormente mezclar el azúcar con el queso crema y por último añadir a esta mezcla el eneldo con el salmón, mezclar bien y reservar.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga la crema de queso y salmón, el carpaccio en forma envuelta, las alcachofas fritas y un poco de pesto, posteriormente enrollar y, por último, cortar y finalizar en la parte de arriba con pesto.

*Fuerte 4 -*

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Salami – Cn

Portobello – 50 g

Vino blanco – 20 ml

Mantequilla sin sal – 15 g

Sal – al gusto

Pimienta – al gusto

Mayonesa de tomate seco – Cn

Queso crema – 10 g

Salmón ahumado – Cn

Preparación

Para la mayonesa de tomate seco

* En una licuadora de inmersión agregar el huevo, la sal, la pimienta, el zumo de limón, 2 tomates secos y el vinagre. Incorporar los aceites en forma de hilo, licuando hasta lograr la emulsión.

Para el duxelle de portobello

* Cortar finamente el portobello, en una sartén derretir mantequilla y agregar el portobello, cocinar por 3 minutos y posteriormente agregar el vino banco, salpimentar y retirar.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el queso crema, el salami, el duxelle de portobello, y la mayonesa de tomate seco, posteriormente enrollar y, por último, disponer el salmón en la parte superior antes de cortar.

**Japón**

***Entrada 1 - springrolls***

Ingrediente – cantidad

Aceite – 15 ml

Diente de ajo – 2 und

Bondiola de cerdo – 400 g

Shiitake – 6 und

Zanahoria – 125 g

fécula de maíz -5 g

Alza de ostras – 25 ml

Salsa de soja – 10 ml

Masa para spring Rolls – 5 und

fécula de maíz – 10 g

Agua – 15 ml

Aceite vegetal – Cn

fécula de maíz – 10 g

Agua – 30 ml

Vinagre de sidra de manzana – 125 ml

Azúcar morena – 80 g

Salsa de tomate – 30 g

Salsa de soja – 10 ml

Preparación

Para el relleno

* Hidratar los hongos en agua caliente por 10 minutos, posterior a esto cortar finamente, moler o picar la carne de forma que quede muy fina, cortar la zanahoria en cubos pequeños y rayar el ajo, agregar la salsa de ostras, la sala de soja y en una sartén sofreír todo por 5 minutos aproximadamente, salpimentar, rectificar sazón y retirar.

Para el springroll

* Disponer sobre la mesa de trabajo la masa y agregar un poco del relleno, posteriormente enrollar desde la parte de abajo un poco, luego desde los extremos hasta el centro y por último enrollar lo que queda restando, cerrar con la ayuda de una mezcla de agua y fécula de maíz, calentar el aceite a 180\*C y fritar hasta que estén completamente dorados.

Para la salsa

* En una sartén agregar el agua, el vinagre de sidra, azúcar morena, salsa de soja, salsa de tomate y la fécula de maíz, cocinar por 5 minutos a fuego medio, rectificar sazón y servir.

***Entrada 2 – nigiri de tataki***

Ingrediente – cantidad

Shari – 50 g

Atún – 120 g

Togarashi – 20 g

Salsa de soya – 80 g

Sal – 2 g

Pimienta – 1 g

Jengibre – 20 g

Ajonjolí tostado – 3 g

Limón – 80 g

Ají dulce – 3 g

Aceite de ajonjolí – 10 ml

Glutamato monosódico – 1 g

Preparación

Para el tataki

* Cortar y pulir el lomo de atún. Untar el atún con sal, pimienta y zumo de jengibre. Encostrar el atún con el togarashi y el ajonjolí tostado. Sellar el atún con aceite vegetal y un poco de aceite de ajonjolí, aproximadamente 1-2 minutos por lado.

Para la salsa

* En una sartén agregar salsa de soya, aceite de ajonjolí, sal, pimienta, zumo de limón, y glutamato monosódico y cocinar por 5 minutos aproximadamente hasta que se haya homogenizado, retirar y apagar.

Para el nigiri de tataki

* Armar los nigiri humedeciendo las manos para que no se pegue, posteriormente cortar el atún en laminas y servir con la salsa.

***Fuerte 1 – tuna uramaki***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Aguacate – Cn

Queso crema – 10 g

Anguila – Cn

Mayonesa kewpie – al gusto

Atún – Cn

Preparación

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre el alga el queso crema, el aguacate, la anguila y la mayonesa japonesa, posteriormente enrollar y, por último, disponer el atún en la parte superior antes de cortar. Para servir con la ayuda de un soplete flamear la parte superior del atún.

***Fuerte 2 - unagi maki***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Masago – Cn

Anguila – Cn

Queso crema – 10 g

Aguacate – Cn

Zanahoria – Cn

Mayonesa kewpie – al gusto

Preparación

Para el maki

* Disponer el shari sobre el alga nori, disponer la anguila, el queso crema, el aguacate y la zanahoria, posteriormente cerrar y enrollar el rollo, cortar y para finalizar disponer un poco de masago sobre el rollo y bañar con mayonesa kewpie.

***Fuerte 3 – sake maki***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Mango – Cn

Aguacate – Cn

Queso crema – 10 g

Atún – Cn

Salmon – Cn

Masago – al gusto

Semillas de sésamo – al gusto

Preparación

Para el maki

* Disponer el shari sobre el alga nori, disponer el queso crema, el aguacate, el mango y el atún, posteriormente cerrar y enrollar el rollo, disponer láminas de salmón y cortar, para finalizar poner sobre el salmón un toque de masago y finalizar espolvoreando semillas de sésamo al gusto.

***Fuerte 4 – ikura uramaki***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Anguila – Cn

Salmon – Cn

Aguacate – Cn

Queso crema – 10 g

Masago – Cn

Mayonesa kewpie – al gusto

Preparación

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, disponer sobre todo el shari masago y repartir bien por toda la superficie, posteriormente agregar el salmón, el aguacate, la anguila y la zanahoria, después enrollar y, por último, disponer puntos de mayonesa sobre cada bocado.

**Francia**

***Fuerte 1 uramaki au rillette***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Sardinas en conserva – 80 g

Queso crema – 70 g

Zumo de limo – 60 ml

Cebolla ocañera - 40 g

Perejil fresco – al gusto

Pimienta – al gusto

Sal – al gusto

Langostino apanado – 2 und

Queso crema – 10 g

Aguacate – Cn

Zanahoria – Cn

Preparación

Para el rillette de sardinas

* Escurrir el aceite de la lata y con un cuchillo fino retirar la espina central de cada sardina. Echar la carne del pescado en un bowl pequeño, añadir el queso crema, la cebolla picadita, la sal, la pimienta y el perejil picado. Verter el zumo de limón, ajustar sazón y reservar.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, posteriormente agregar el rillette de sardinas, los langostinos apanados, el queso crema, el aguacate y por último la zanahoria, después enrollar y apanar, por último, fritar y cortar.

***Fuerte 2 – maki au bourguignon***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Sardinas en conserva – 80 g

Queso crema – 70 g

Zumo de limo – 60 ml

Cebolla ocañera - 40 g

Perejil fresco – al gusto

Pimienta – al gusto

Sal – al gusto

Morrillo de res – 200 g

Cebolla blanca en cuartos – 180 g

Zanahoria en mitades – 100 g

Tallo de apio, cortado en dos – 60 g

Diente de ajo – 1 und

Vino tinto – 250 g

Tomillo fresco – 2 g

Laurel hoja – 1 und

Pimienta negra en grano – 2 g

Harina de trigo – 30 g

Aceite de girasol – 50 ml

Fondo de res – 250 ml

Tomate cortado en cuartos – 90 g

Aguacate – Cn

Queso crema – 10 g

Preparación

Para el rillette de sardinas

* Escurrir el aceite de la lata y con un cuchillo fino retirar la espina central de cada sardina. Echar la carne del pescado en un bowl pequeño, añadir el queso crema, la cebolla picadita, la sal, la pimienta y el perejil picado. Verter el zumo de limón, ajustar sazón y reservar.

Para el morrillo

* Cortar la carne en cubos de 3 centímetros, mezclar con la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo, el vino, el tomillo, el laurel y la pimienta negra en grano. Cubrir y refrigerar. Retire la carne de la marinada, escurrir y enharinar. Aparte, filtrar la marinada y reservar los sólidos separados de los líquidos. En una cacerola amplia, sellar por todos los lados los cubos de carne previamente enharinados y reservar. Cocinar los vegetales en la misma olla y una vez estén listos, incorporar los cubos de carne y el líquido de la marinada. Llevar a ebullición y agregar los tomates. Utilizar el fondo para hidratar el estofado cada vez que sea necesario. Dejar cocinar durante 4 horas a fuego bajo o hasta que al apoyar uno de los cubos de carne contra el borde de la olla, la carne se deshaga con facilidad.

Para el maki

* Disponer el shari sobre el alga nori, disponer el queso crema, el aguacate, el morrillo y el grillette de sardinas posteriormente enrollar y cortar el rollo.

***Fuerte 3 – uramaki steak au poivre***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Medallón de solomito – 150 g

Sal – 2 g

Aceite de girasol – 15 ml

Mantequilla sin sal – 15 g

Cebolla roja – 30 g

Diente de ajo – 1 und

Vino blanco – 30 ml

Hoja de laurel – 1 und

Tomillo – 1 g

Fondo de res – 125 ml

Pimienta negra – 10 g

Mantequilla sin sal – 30 g

Queso crema – 10 g

Mango – Cn

Semillas de sésamo – Cn

Preparación

Para el steak pimienta

* Espolvorear los medallones de solomito con sal. Calentar una sartén amplia y agregar el aceite vegetal y la mantequilla. Sellar los medallones por todos los lados, retirar y reservar. En la misma sartén saltear la cebolla a fuego bajo hasta que esté traslúcida, agregar el ajo y cocinar durante unos minutos más. Añadir el vino poco a poco, raspando suavemente el fondo de la sartén para desglasar. Dejar reducir a la mitad. Incorporar el laurel, el tomillo y el fondo. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocinar lentamente. Mientras tanto, saltear la pimienta machacada en 15 g de mantequilla e incorporar a la salsa. Llevar la salsa a ebullición y agregar poco a poco el resto de la mantequilla fría en cubos, sin dejar de batir. Rectificar sazón, reservar hasta el momento de servir. Para terminar la cocción de la carne, llevar al horno durante 8-12 minutos según el termino deseado.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, posteriormente agregar el mango, el queso crema y el solomito, después enrollar y cortar, por último, espolvorear semillas de sésamo y disponer en la parte de arriba un poco de la salsa de la carne.

***Fuerte 4 uramaki Merlu au beurre blanc***

Ingrediente – cantidad

Shari – 200 g

Alga nori – 1 und

Pera – Cn

Salmon – Cn

Mango – Cn

Semillas de sésamo – Cn

Lomo de merluza – 100 g

Cebolla ocañera - 1 und

Mantequilla sin sal – 30 g

Vinagre blanco – 100 ml

Preparación

Para la merluza

* Pelar y cortar las cebollas, posteriormente derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio. Pochar la cebolla picada en la sartén junto con el vinagre y el vino, Una vez se haya evaporado añadir la crema de leche, reduciendo la mezcla hasta que tenga una textura de salsa. Salpimentar la merluza y cocinarla a fuego medio en otra sartén con aceite de oliva hasta que esté hecha.

Para el uramaki

* Disponer el shari sobre el alga nori, dar la vuelta de forma que el arroz quede en la parte de abajo, posteriormente agregar el pescado con un poco de la salsa, la pera y el salmón, después enrollar y cortar, por último, espolvorear semillas de sésamo y disponer en la parte de arriba cubos pequeños de mango y pera.