**onigiri**

**Ingredientes:**

* 2 xícaras de arroz japonês (ou arroz para sushi)
* 2 ½ xícaras de água
* 1 colher de chá de sal (para temperar o arroz)
* Folhas de alga nori (opcional)
* Sementes de gergelim ou furikake para decorar (opcional)

**Sugestões de Recheios:**

* 1 colher de sopa de salmão grelhado ou enlatado (temperado com sal)
* 1 colher de chá de umeboshi (conserva de ameixa japonesa)
* 1 colher de sopa de atum enlatado misturado com maionese
* Fatias finas de pepino ou abacate para versões vegetarianas

**Modo de Preparo:**

**1. Preparar o Arroz:**

1. Lave o arroz japonês em água corrente até que a água fique transparente. Isso remove o excesso de amido e ajuda a deixar o arroz mais soltinho.
2. Cozinhe o arroz com a água em uma panela ou panela elétrica. Depois de cozido, deixe-o descansar tampado por cerca de 10 minutos para que o arroz fique bem úmido e pegajoso.

**2. Temperar o Arroz:**

1. Após o arroz descansar, adicione uma pitada de sal e misture suavemente. Espere até o arroz esfriar o suficiente para que você possa manuseá-lo com as mãos.

**3. Montar os Onigiris:**

1. Umedeça as mãos e coloque um pouco de sal nas palmas para evitar que o arroz grude. Pegue uma pequena quantidade de arroz (cerca de 1/2 xícara) e molde em forma de bolinha.
2. Faça um pequeno buraco no centro do arroz e coloque uma colherzinha do recheio escolhido (salmão, umeboshi, atum com maionese, etc.).
3. Feche o arroz sobre o recheio e molde em forma de triângulo ou bola, pressionando levemente para firmar o onigiri.
4. Se desejar, enrole uma pequena tira de alga nori na base de cada onigiri para facilitar na hora de pegar. Salpique sementes de gergelim ou furikake por cima para um toque extra de sabor.

**4. Servir:**

Sirva os onigiris frescos ou embale-os em filme plástico para levar como lanche.

Bom apetite!