



CULINÁRIA JAPONESA **VEGANA**

Chef Patricia Helu



A alimentação saudável entrou na minha vida por acaso e quanto mais eu pesquisava sobre o assunto mais sentia que deveria passar meus conhecimentos adiante.

Eu acredito que a alimentação vai muito além da nossa saúde, ela também está diretamente ligada à forma como vemos o mundo e cuidamos da natureza.

Por este motivo gosto de chamar o meu trabalho de culinária sustentável, pois trará benefícios diretos para nossa saúde e para o nosso planeta.

Além de cursos online e presenciais, ministro workshops, desenvolvo novos produtos para empresas e presto consultoria para restaurantes e casas. Levo alternativas nutritivas para quem tem algum tipo de restrição alimentar e transformo os pratos mais desejados em opções vegetarianas e veganas surpreendentes.

Cursei nutrição ayurvédica com o Dr. Luiz Guilherme Corrêa Neto e Jacqueline Péret, fui assistente da chef canadense de raw food Joanne Gerrard Young, além de ter feito cursos no Natural Gourmet Institut em NY, estagiei no restaurante Satori do Mestre Kikuchi, especializado em comida macrobiótica, entre outras experiências que fundamentaram definitivamente minha ligação e intimidade com o preparo dos alimentos.

"Eu acredito na transformação através da alimentação, respeitando a nossa personalidade e aceitando que somos diferentes e que não necessariamente o que é bom ou faz sentido para um tem que ser bom para todos. Meu desafio é despertar a vontade de transformação e mostrar como é possível ser muito mais feliz tendo um estilo de vida saudável e simples. Adaptando a culinária tradicional de uma forma nutritiva, consciente e cheia de sabor, gerando saúde e restabelecendo o equilíbrio físico e mental."

- PATRICIA HELU



AULA 1

RECEITAS **BASES** SABORES SURPREENDENTES



"DASHI" TEMPERO DE MAR

INGREDIENTES:

- ½ xícara de alga kombu
- ¼ de xícara de cogumelos desidratados
- 2 colheres de chá de coentro em pó
- 2 colheres de chá de lemon pepper
- 2 colheres de chá de sal rosa
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes até virar um pó fino, se desejar passe em uma peneira para ficar soltinho.



CALDO DO "MAR"

INGREDIENTES:

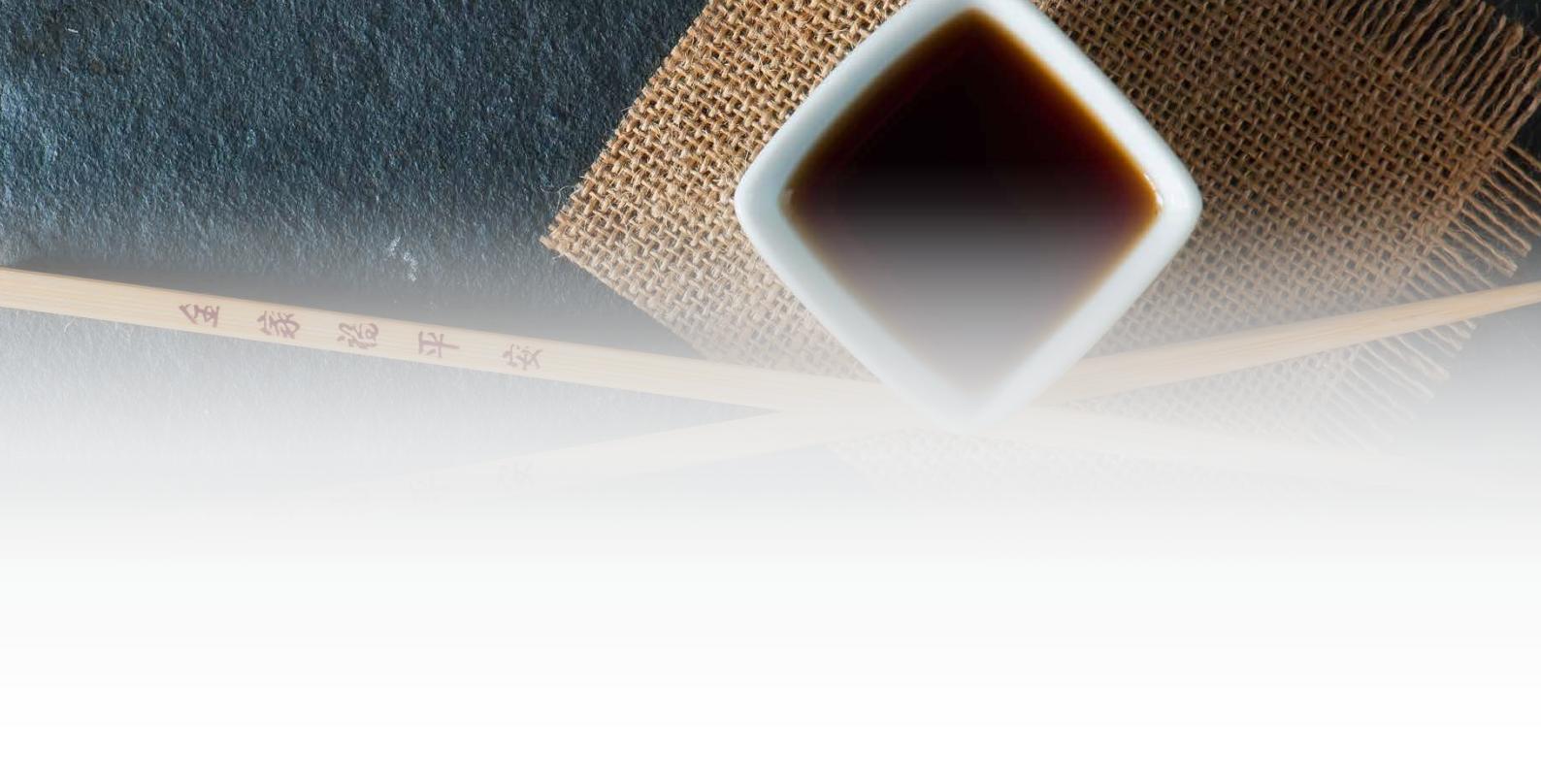
- 1 folha de alga kombu cortada em pedacinhos
- 10 cogumelos desidratados
- 3 xícaras de água quente
- $\frac{1}{2}$ xícara de shoyu sem glutamato ou coco aminos
- 4 colheres de sopa de melado de cana

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela pequena, cubra os cogumelos e a alga com água quente. Deixe-os de molho por 1 hora, ou até amolecerem por completo;
- Se não tiver certeza, corte um ao meio para verificar se amoleceu. Leve os cogumelos, alga e a água do molho ao liquidificador junto com os demais ingredientes;
- Bata até formar um creme liso;
- Guarde em pote de vidro esterilizado na geladeira por até 1 mês.

OPCIONAL: Passe a mistura para uma panela pequena e deixe cozinhar por alguns minutos em fogo médio, até ferver e engrossar.





MOLHO TERIYAKI

INGREDIENTES:

- ½ xícara de shoyu sem glutamato ou coco aminos
- 2/3 de xícara de tâmaras hidratadas sem caroço
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de suco de gengibre
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim cru
- 1 dente de alho ralado

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um molho uniforme.

OPCIONAL: Passe a mistura para uma panela pequena e deixe cozinhar por alguns minutos em fogo médio, até ferver e engrossar.

AULA 2

CREMOSIDADE E SABOR





MOLHO DINAMITE PICANTE

INGREDIENTES:

- 1/4 de xícara de pasta de castanhas ou biomassa de banana verde
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de café de alho em pó
- 1 colher de café de gersal
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 1/4 de colher de sopa de páprica defumada
- 2 colheres de chá de melado de cana
- 2 colheres de chá de vinagre de arroz ou maçã
- 1/8 de colher de chá de pimenta caiena
- 1/4 de colher de chá de tempero dashi
- 1 colher de sopa de shoyu

MODO DE PREPARO:

Coloque os ingredientes em um processador de alimentos e bata até incorporar bem.

CREAM CHEESE DE CASTANHAS

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de castanhas-de-caju cruas e sem sal já hidratadas por 12h
- 1 dente de alho ralado
- 8 colheres de sopa de suco de limão coado (aproximadamente)
- 4 colheres de chá de vinagre de maçã (aproximadamente)
- 2 a 3 colheres de café de sal rosa
- $\frac{1}{2}$ a 1 xícara de leite vegetal ou água
- Pimenta-do-reino moída na hora



MODO DE PREPARO:

Deixe as castanhas de molho, caso não tenha deixado de molho tempo suficiente coloque ela em uma panela e deixe ferver para que amoleça bem, se necessário cozinhe em água fervente por 30 minutos;

Processe $\frac{1}{4}$ das castanhas com o alho, vinagre, limão e o sal, $\frac{1}{4}$ do leite e bata até ficar cremoso;

Adicione o leite ou água aos poucos (somente se necessário) e vá colocando as castanhas pouco a pouco para manter a consistência aveludada e sem nenhum pedaço;

Quando estiver extremamente aveludado e sem nenhum pedaço está pronto.

Acerte no sal e na acidez e mantenha refrigerado por 15 dias.

OPCIONAL PARA DAR TEXTURA:

Coloque em uma frigideira ampla e reduza no fogo baixo até ficar firme e na consistência desejada, e bata ainda quente para a textura ficar aveludada.





MAIONESE DE WASABI

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ xícara de green tahine, pasta de castanhas, biomassa ou avocado
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de pasta de wasabi
- $\frac{1}{2}$ dente de alho pequeno ralado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de mostarda dijon
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal rosa
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de spirulina (opcional)
- 4 colheres de sopa de caldo do mar ou água

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes até chegar na consistência de um creme e mantenha refrigerado.

AULA 3

AGREGANDO SABORES E TEXTURAS





VEGAN CAVIAR

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de grãos de amaranto lavados
- 3 beterrabas descascadas em cubos pequenos
- 3 e $\frac{1}{2}$ xícaras de caldo do mar ou água
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ xícara de shoyu sem glutamato ou coco aminos
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de tempero dashi (se optar pela água)
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de óleo de gergelim

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as beterrabas por 20 minutos;

Bata a beterraba ainda quente com o caldo do mar ou água + tempero dashi + shoyu e coe em uma peneira bem fina ou voal;

Coloque o caldo de beterraba em uma panela e deixe ferver. Adicione o amaranto e o óleo de gergelim e cozinhe com a panela destampada por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente para garantir que ele não grude no fundo da panela. Deixe a água secar totalmente até que o amaranto esteja totalmente rosado;

Para armazenar, deixe com um pouco de líquido na geladeira.

CRISP DE TAPIOCA

INGREDIENTES:

- ½ xícara de flocos de tapioca ou flocos de arroz
- 2 colheres de chá de melado de cana
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ de colher de chá de tempero dashi

FORMA DE PREPARO:

Misture o melado de cana com o azeite e tempero dashi;

Incorpore nos flocos de tapioca e coloque em uma assadeira sem deixar que fiquem um sobre o outro;

Leve para assar no forno preaquecido a 170 °C por 10/15 minutos, mexendo de tempos em tempos até que fique crocante;

Coloque em um recipiente frio assim que tirar do forno para ele ficar crocante.

Mantenha em um recipiente tampado e se perder a crocância, asse novamente antes de usar





TOFU MARINADO

INGREDIENTES:

- 100g de tofu firme
- 1 xícara de marinada

MODO DE PREPARO:

Drene o tofu colocando um peso sobre ele para perder todo seu líquido, se preferir tire sua água apertando com um papel toalha; quanto mais você tirar a água de dentro dele, mais saboroso irá ficar;

Corte o tofu em "fatias" de 1 dedo de grossura ou do tamanho que desejar;

Coloque em um recipiente deixando os tofos um ao lado do outro sem deixar muito espaço para a marinada ficar bem concentrada no tofu;

Coloque a marinada e deixe descansar no mínimo por 1 hora virando na metade do tempo; se possível deixe marinando de um dia para o outro ou até 7 dias na geladeira.



MARINADA PINK

INGREDIENTES:

- Suco de 1 laranja
- $\frac{1}{4}$ de beterraba pequena
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de tempero dashi
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de sopa de missô claro orgânico
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim ou azeite
- 4 colheres de água

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da marinada e coe em uma peneira ou com um voal

MARINADA GOLDEN

INGREDIENTES:

- 1 a 2 colheres de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó ou 1 pedaço de 1 cm dele fresco
- 1 pedaço de 4 cm de gengibre fresco
- Suco de 1 laranja
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de tempero dashi
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim ou azeite
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- 4 colheres de água
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da marinada e coe em uma peneira ou com um voal



AULA 4

PARECE MAS NÃO É



SASHIMI

INGREDIENTES:

- 300 g de melancia

MARINADA:

- $\frac{1}{4}$ de xícara de caldo do "mar"
- $\frac{1}{3}$ de xícara de shoyu sem glutamato ou coco aminos
- $\frac{1}{4}$ de xícara de vinagre de arroz ou maçã
- 2 colheres de sopa de suco de gengibre
- 4 colheres de chá de tempero hondashi
- 2 colheres de chá de pálrica defumada
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim





MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 160 °C;

Escolha a parte da melancia com menos sementes e corte em pedaços de aproximadamente 4x8x2 cm;

Cubra uma assadeira quadrada ou retangular com papel dover e distribua a melancia sem deixar que fique muito espaço entre elas;

Bata todos os ingredientes da marinada e leve para aquecer, antes de levantar fervura tire do fogo e jogue sobre as melancias;

Leve para assar por aproximadamente 1h30 virando pelo menos 3 ou 4 vezes; vá incorporando o molho sempre que mexer;

Use uma espátula fina para ajudar a virar, não amassar e manter o formato retangular;

Ela deve ficar bem macia.

Deixe esfriar na própria assadeira e tire os pedaços escuros caso tenha ficado uma parte do molho concentrada em um lugar.



BATERA

UTENSÍLIOS:

- Moedor

INGREDIENTES:

- 1 cenoura grande ou 200g de cenoura descascada
- 6 gotas de tabasco ou mais
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de melado de cana
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher de chá de tempero "dashi"
- 2 colheres de sopa de cebolinha francesa picadinha
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de shoyu sem glutamato
- 2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO:

Descasque e corte a cenoura em pedaços pequenos, embrulhe no papel dover e leve para assar a 180 °C por aproximadamente 30 minutos; quando ela já estiver totalmente amolecida, tire do forno e passe a cenoura (ainda quente) em um moedor; adicione os demais ingredientes e se possível deixe o tempero curtir por pelo 2h.

Coloque a cebola apenas na hora de servir e acerte nos temperos.



ARROZ LOWCARB

INGREDIENTES:

- 1 cabeça de couve-flor pequena (5 xícaras cortada em floretes grandes)
- 1 colher de chá de melado de cana
- 1 colher de chá de sal rosa
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- $\frac{1}{2}$ colher de café de cúrcuma em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tempero "dashi" (opcional)
- Coalhada de castanhas para dar o ponto para sushi

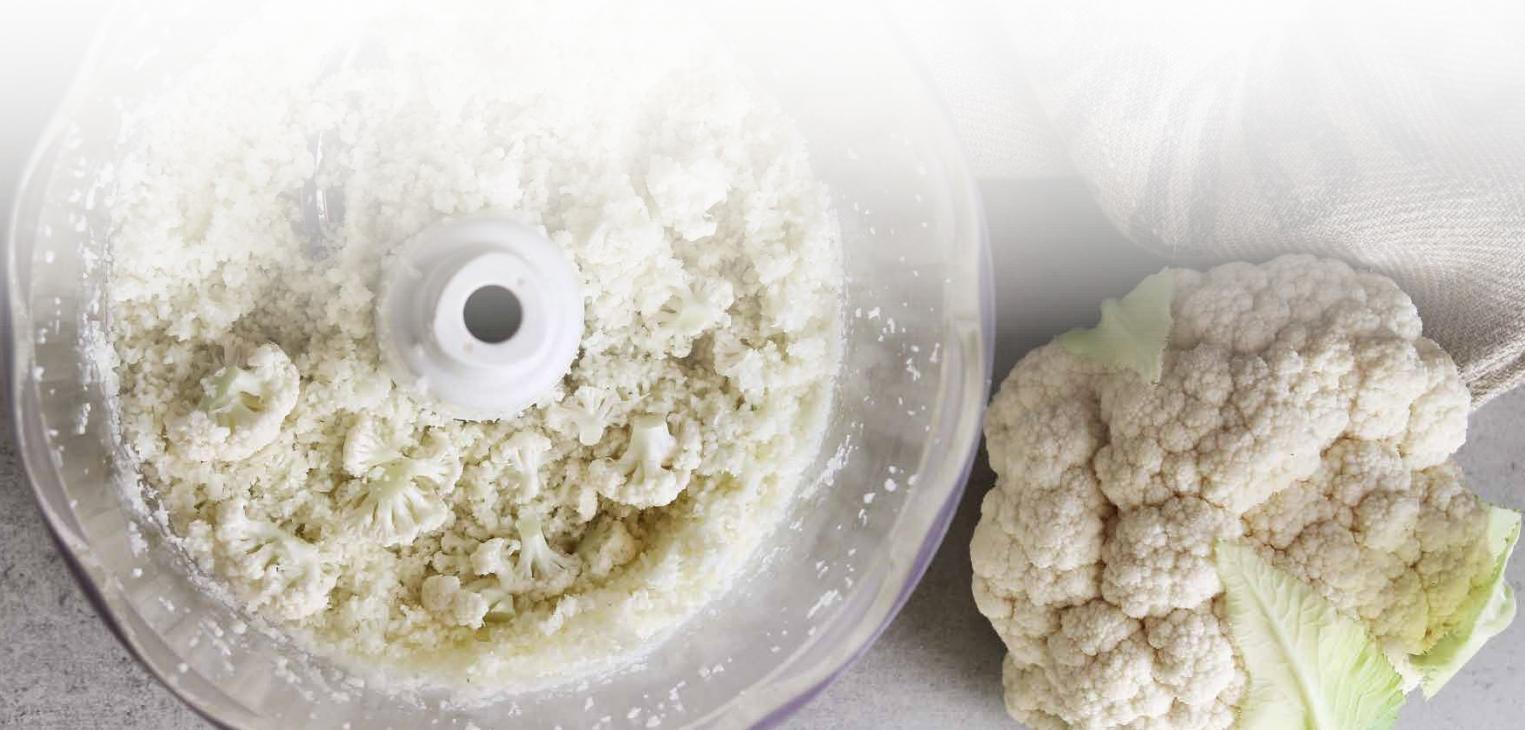
MODO DE PREPARO:

Corte a cabeça de couve-flor crua em pedaços grandes e leve ao processador de alimentos. Triture no modo pulsar até que se obtenha uma textura parecida com pequenos grãos.

Coloque o óleo de gergelim em uma frigideira ampla e refogue a couve-flor rapidamente com o sal, tempero "dashi" e açafrão, quando passar 1 minuto e ela estiver um pouco mais mole, peneire o polvilho doce deixando espalhar bem (não jogue tudo no mesmo lugar) refogue por mais 30 segundos e termine de incorporar em um recipiente frio para o "arroz" não juntar água e ficar difícil de modelar.

Coloque em um recipiente, adicione os demais ingredientes e deixe esfriar.

Para dar firmeza ao arroz na hora de preparar os sushis, incorpore o cream cheese de castanhas até ele ficar mais firme e não soltar.



FARINHA NUTRITIVA

INGREDIENTES:

- 1/3 de xícara de farinha amêndoas
- 1 colher de sopa de gergelim branco torrado ou gersal
- ½ colher de café de sal rosa
- 1 colher de chá de alho em pó
- ¼ de xícara de polvilho doce

OU

INGREDIENTES:

- 1/3 de xícara de parmesão vegano Puravida
- ¼ de xícara de polvilho doce
- ½ colher de café de sal rosa

MODO DE PREPARO:

Bata o polvilho com o alho, gergelim e sal para sumir o gergelim e ficar uma farinha sem pedaços; incorpore com a farinha de amêndoas e mantenha armazenado em um recipiente fechado por 1 mês.



AULA 5

PRATOS QUENTES





SPICE BALLS

CROCANTE DE COUVE-FLOR ENVOLTO
COM MOLHO CREMOSO APIMENTADO

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de couve-flor crua
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de gersal (opcional)
- 1 xícara de molho dinamite picante
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha nutritiva



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 185°C;

Corte a couve-flor em floretes arredondados de aproximadamente 2,5cm, tempere com azeite e gersal ou apenas sal rosa e deixe descansar por 15 minutos;

Incorpore uma parte do molho (1/3 a ½ aproximadamente) deixando todos os floretes melados e passe na farinha nutritiva até cobri-los por inteiro;

Coloque em uma assadeira sem deixar que elas fiquem muito próximas umas das outras para ficar crocante e leve para assar 185°C durante 15 minutos;

Retire do forno, coloque um pouco de azeite, vire e retorne ao forno por mais 15/20 minutos;

Enquanto isso coloque um pouco de água quente, de 1 a 3 colheres de sopa para diluir um pouco do molho;

Retire do forno quando estiver crocante e incorpore o restante do molho;

Sirva imediatamente.

TEMPURÁ DE COGUMELOS ENOKI

INGREDIENTES:

- 100g de cogumelos enoki
- $\frac{1}{4}$ de xícara de maionese de wasabi, cream cheese de castanhas ou outra pasta de sua preferência
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim ou azeite
- 1 colher de chá de tempero dashi
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha nutritiva



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 185°C;

Solte os cogumelos deixando em ramos menores;

Tempere os cogumelos com azeite e tempero dashi/gersal ou sal e deixe por 15 minutos;

Dilua um pouco da pasta com água (se necessário) e com ajuda de um pincel passe nos cogumelos;

Coloque os cogumelos em um prato amplo e passe a farinha nutritiva até incorporar os cogumelos por inteiro;

Coloque em uma assadeira deixando espaço entre eles e leve ao forno a 185°C durante 20 minutos aproximadamente, até que estejam crocantes; vire na metade do tempo.

Coloque em um recipiente frio para manter ele crocante.





"UNAGUI" DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 2 berinjelas médias
- 2/3 de xícara de molho tarê
- 2/3 de xícara de caldo do mar
- Óleo de gergelim ou azeite



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180°C

Coloque o molho tare e o caldo do mar em uma panela e reduza um pouco;

Lave as berinjelas, descarte os pontas e descasque;

Parta-as ao meio. Corte cada pedaço em fatias de mais ou menos 2 cm, depois corte em retângulos de 3cm x 8cm.

Lambuze as berinjelas com o molho e disponha em uma assadeira forrada com papel dover deixando um pouco de espaço entre cada uma delas;

Tampe a assadeira com outra assadeira do mesmo tamanho ou cubra com papel manteiga sem deixar que o vapor saia; leve para assar por aproximadamente 40 minutos / 1 hora;

Abra de 15 em 15 minutos e vá incorporando mais molho e virando as berinjelas; continue cobrindo a assadeira até que a berinjela esteja totalmente macia por dentro; tire o papel e vire a berinjela mais uma vez, leve para o forno por mais uns 5/10 minutos e deixe assar sem tampar;

Deixe esfriar um pouco e finalize com mais molho na hora de servir.

YAKISOBA

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 150g de macarrão de yakisoba
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 10 xícaras (aproximadamente) de legumes frescos de sua preferência

SUGESTÃO:

- 1 cebola em finas tiras
- 4 folhas de acelga cortada em tiras médias na diagonal
- 1 cenoura em meia lua
- $\frac{1}{2}$ maço pequeno de brócolis em floretes pequenos
- $\frac{1}{2}$ maço pequeno de couve-flor em floretes pequenos
- 1 xícara de ervilha torta cortada na diagonal (3 cm);
- 1 xícara de pimentão vermelho
- 1/2 xícara de cebolinha verde fatiada na diagonal



- Azeite de oliva para refogar
- 4 xícaras de caldo do "mar"
- 1 xícara de molho teriaki
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de tempero dashi
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim para finalizar
- Pimenta de sua preferência para finalizar

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande refogue com azeite o gengibre e tempero dashi por 30 segundos para acordar as especiarias, em seguida adicione a cebola e refogue por 1 minuto;

Coloque os legumes começando pelos mais tenros e que precisam de mais tempo de cozimento (couve-flor, brócolis, cenoura, ervilha, pimentão e acelga (o tempo de cozimento vai depender do tamanho do corte, os legumes devem ficar bem crocantes);

Vá colocando o caldo do "mar" e refogando os legumes para ir agregando sabor e não grudar na panela;



Cozinhe o macarrão de acordo com a forma de preparo e coloque ele na hora de finalizar, incorpore o restante dos molhos e cozinhe rapidamente o macarrão com os legumes; prove para corrigir os temperos e finalize com a cebolinha picada e o óleo de gergelim.

OPCIONAL: cozinha um pouco de macarrão, tempere com azeite e sal e coloque em uma assadeira grande sem deixar que eles se encostem, leve ao forno até que ele fique totalmente crocante;

Incorporar apenas na hora de servir.



AULA 7

SUSHI 1



ARROZ JAPONÊS

INGREDIENTES:

MOLHO

- 1/3 de xícara de vinagre de arroz ou tempero para sushi
- 1/3 de xícara de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de sake mirin
- 1 colher de chá de sal rosa
- ½ colher de chá de tempero "dashi" (opcional)

ARROZ

- 1 xícara de arroz para sushi
- 2 xícaras de água





MODO DE PREPARO:

MOLHO

Misture bem os ingredientes e leve o molho em fogo baixo somente para diluir, reserve;

ARROZ

Lave o arroz até que a água fique totalmente transparente, faça com cuidado para não quebrar,

Deixe descansando no escorredor por 15 minutos.

Em uma panela coloque a água e o arroz; feche bem a panela (importantíssimo) e deixe em fogo alto; quando o vapor começar a sair, coloque em fogo baixo por aproximadamente 5/7 minutos. Desligue e mantenha a panela fechada por 15 minutos;

Despeje o arroz em um recipiente largo não metálico (nesse estágio o arroz é chamado de Gohan) e coloque o molho aos poucos;

Misture bastante e vá ""cortando"" o arroz e abanando. Por isso é importante que o arroz ainda esteja quente; a partir de agora o arroz é chamado de shari: depois de pronto, o arroz deve ser guardado fora da geladeira para esfriar e tem validade de dois a três dias; Espere o arroz esfriar para começar a fazer os sushis ou outros pratos da comida japonesa, pois com o arroz ainda quente ou morno, a alga vai amolecer.



URAMAKI CALIFÓRNIA

RENDE 1 PORÇÃO

INGREDIENTES:

- 1 alga nori cortada ao meio
- 1/3 de xícara, aproximadamente, de arroz japonês (shari)
- Tofu marinado pink
- Pepino em finas tiras
- Beterraba cozida ao dente
- Avocado ou manga

PARA FINALIZAR: Gergelim e maionese de wasabi

MODO DE PREPARO:

Pegue um tapete de sushi e cubra com filme plástico. Coloque uma folha de nori, com o lado brilhante para baixo, no tapete. Umedeça seus dedos com um pouco de água para evitar que o arroz grude e então espalhe o arroz uniformemente sobre o nori, deixando cerca de $\frac{1}{2}$ cm de altura.

Polvilhe com uma colher de sopa de sementes de gergelim, vire o nori para que o arroz esteja encostado na esteira e o lado liso do nori esteja para cima.

Coloque o recheio no centro do uramaki e role o sushi para o lado contrário de você, segurando o tapete com firmeza, mas com cuidado de acordo com os ensinamentos do Kazuo;

Agora corte o sushi ao meio com uma faca bem afiada (não se esqueça de correr a lâmina sob água para um corte mais limpo), corte novamente para ter de 6 a 8 pedaços por alga;

Finalize com maionese de wasabi, se desejar.





FUTOMAKI DE COGUMELOS E AVOCADO

RENDE 1 PORÇÃO

INGREDIENTES:

- 1/2 alga nori
- 2/3 de xícara de arroz de couve-flor (aproximadamente)
- Cenoura cozida ao dente em finas tiras
- Avocado
- 2 cogumelos shiitake
- Cream cheese de castanhas (opcional)

MODO DE PREPARO:

Tire o talo e tempere o shiitake com azeite e shoyu, coloque em um recipiente bem pequeno e leve para forno para assar e incorporar o sabor;

Pegue um tapete de sushi e cubra com filme plástico. Coloque uma folha de nori, com o lado brilhante para baixo, no tapete. Umedeça seus dedos com um pouco de água para evitar que o arroz grude e então espalhe o arroz uniformemente sobre a nori deixando 2,5 cm de espaço sem arroz na borda mais próxima de você, coloque o arroz com cerca de 1,5/2 cm de altura.

Coloque o recheio no centro do arroz e role o sushi para o lado contrário de você, segurando o tapete com firmeza, mas com cuidado de acordo com os ensinamentos do Kazuo;

Coloque um pouco de água ou arroz na ponta da alga para firmar e o futomaki não abrir.

Corte o sushi ao meio com uma faca bem afiada (não se esqueça de correr a lâmina sob água para um corte mais limpo), corte novamente para ter de 6 a 8 pedaços por alga;



SUSHI ESPECIAL

RENDE 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 alga nori
- 80g de arroz de sushi
- 4 pedaços de "unagui"
- 1 pedaço pequeno de abacate
- 2 colheres de café de batera

PARA FINALIZAR: Molho tare





MODO DE PREPARO:

Corte a alga ao meio e então corte ao meio novamente. Reserve.

Com as mãos molhadas, pegue aproximadamente 20 gramas de arroz e molde em um formato longo e oval. Lembre-se de não apertar muito o arroz, ele deve ficar firme, porém soltinho;

Coloque o "Unagui" sobre o arroz e então um coloque um pedaço pequeno de 1 ou 2 cm de abacate sobre ele; Finalize com 1/2 colher de café de batera;

Coloque o sushi sobre a alga nori e finalize com molho tare, sirva imediatamente.

AULA 8

SUSHI 2



BATERA

UTENSÍLIOS:

- Forma para batera

INGREDIENTES:

- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de arroz japonês
- 1 xícara de batera
- 1 pedaço de alga (opcional)

PARA FINALIZAR: Crisp de tapioca





MODO DE PREPARO:

Coloque o arroz japonês na base da forma de batera;

Coloque uns pedaços de alga e adicione o batera;

Prense bem com a tampa da forma e desenforme o batera;

Corte ao meio de comprido e então corte em mais ou menos 6 ou 8 totalizando em 12 a 16 pedaços pequenos;

Finalize com o crisp de tapioca.



TEMAKI SPICE

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ alga nori
- $\frac{1}{3}$ de xícara de arroz japonês aproximadamente
- 2 sashimis
- Tiras de pepino
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de caviar
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de maionese de wasabi



MODO DE PREPARO:

Organize o local que irá preparar o temaki, deixe um potinho com água e os recheios, o arroz e a alga nori com fácil acesso.

Pegue uma alga, dobre-a ao meio deixando o lado brilhante para baixo;

Preencha com o arroz, apenas na metade dela formando um quadrado, porem deixe a ponta superior esquerda livre, sem arroz;

Coloque o recheio, no sentido da diagonal, saindo do centro e finalizando nessa ponta sem arroz. Enrole, apertando levemente, para formar um cone. Coloque alguns grãozinhos de arroz na ponta para fixar e sirva imediatamente.

*PARA MAIORES DETALHES ASSISTA NOVAMENTE O CURSO ONLINE
E VEJA PASSO A PASSO COM O MESTRE KAZUO COMO PREPARAR SEU TEMAKI.*

GUNKA COM TEMPURÁ E SHISSLÔ

RENDE 3 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 3 tempuras de cogumelo enoki
- 3 folhas de shisslô
- $\frac{1}{2}$ alga nori
- 1/3 de xícara de arroz japonês

PARA FINALIZAR: Molho teriaki





MODO DE PREPARO:

Corte a alga nori em 3 pedaços de comprido;

Com as mãos molhadas, pegue aproximadamente 20 gramas de arroz e molde em um formato longo e oval. Lembre-se de não apertar muito o arroz, ele deve ficar firme porem soltinho;

Coloque a alga em volta do arroz e use um pouco de arroz na ponta dela para ajudar a firmar e não soltar;

Pique rusticamente o cogumelo deixando a parte de cima dele inteira para finalizar;

Coloque a folha de shissô então adicione os cogumelos e finalize com molho teriaki.



GUNKA CAVIAR

RENDE 3 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa cheias de caviar
- ½ alga nori
- 1/3 de xícara de arroz japonês

PARA FINALIZAR: Pepino (opcional)



MODO DE PREPARO:

Corte a alga nori em 3 pedaços de comprido;

Com as mãos molhadas, pegue aproximadamente 20 gramas de arroz e molde em um formato longo e oval. Lembre-se de não apertar muito o arroz, ele deve ficar firme porem soltinho;

Coloque a alga em volta do arroz e use um pouco de arroz na ponta dela para ajudar a firmar e não soltar;

Recheie com 1 colher de sopa generosa de caviar ou mais e finalize, se desejar, com um mini leque de pepino.

SASHIMI

INGREDIENTES:

MONTAGEM

- Nabo
- Shissô ou pepino
- 5 fatias de sashimi

MODO DE PREPARO:

Corte o nabo com um descascador de legumes formando finas tiras;

Coloque um punhado generoso sobre um prato retangular e então coloque a folha de shissô ou um leque de pepino;

Acomode as fatias de sashimi e sirva com wasabi e gengibre a parte.





SUSHI TOFU

RENDE 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 pedaços de tofu marinado pink cortado em retângulos
- 1/4 de xícara de arroz japonês
- 1 pedaço de alga
- Wasabi

PARA FINALIZAR: cream cheese de castanhas

MODO DE PREPARO:

Com as mãos molhadas, pegue aproximadamente 20 gramas de arroz e molde em um formato longo e oval. Lembre-se de não apertar muito o arroz, ele deve ficar firme, porém soltinho;

Coloque um pouco de wasabi sobre o arroz e acomode o tofu, prenda com um pedaço de alga e finalize com o cream cheese de castanhas.

AULA 9

PREPARANDO

SEU SUSHI

REFERÊNCIA: fazersushi.com





COMO FAZER SUSHI MAKI

1. "O LADO MAIS DURO DO NORI"

Sinta a folha de nori dos dois lados e você perceberá que um lado é um pouco liso e o outro é um pouco mais grosso. O nori deve ficar posicionado na esteira de bambu com o lado grosso para cima.

2. "SE OCUPANDO COM O ARROZ"

Molhe as suas mãos e pegue mais ou menos uma mão de arroz para fazer uma bola de arroz. É importante manter as suas mãos molhadas enquanto estiver trabalhando com o arroz de sushi porque ele é grudento. Quando for cuidar do nori, no entanto, você deve deixar a mão o mais seca possível. É por isso que você deve deixar uma vasilha com água (e um pouquinho de vinagre) e uma toalha seca por perto quando for fazer sushi.

3. "ESPALHANDO"

Gentilmente, coloque a bola de arroz no meio da folha de nori e comece a espalhar igualmente pelo nori, criando uma camada de arroz que cubra quase toda a folha, exceto uma margem de aproximadamente 2cm no topo que deve ficar descoberta. Mais tarde, essa margem precisa estar vazia para conseguirmos fechar o sushi corretamente. Cuidado para não apertar o arroz, apenas o espalhe sob o nori.

4. "DÁ PRA VOCÊ ENCHER ISSO?"

Vamos colocar o recheio do roll, por exemplo uma fatia de abacate, na borda do nori. Você pode colocar mais uma fatia ou duas de vegetais.

5. "QUE COMECE A SEQUÊNCIA DE ROLAGEM"

Usando a borda mais próxima da esteira de bambu, feche o recheio com o nori formando um monte retangular e sele bem por cima.

6. "QUE CONTINUE A SEQUÊNCIA DE ROLAGEM"

Seguindo em frente, continue rolando em etapas que formem montes retangulares, mantendo o roll bem estreito até que você chegue no fim do nori. Pressione o roll por todos os três lados o tempo todo, especialmente em cima para permitir que ele se mantenha bem justo. Assegure-se de que você esteja firmando o roll com movimentos que vão dos cantos para o centro. Cuidado para não apertar o recheio do roll.

7. "E....CORTA!"

Use uma faca afiada molhada para cortar o rolo em pequenas unidades de sushi. 6-8 unidades por rolo – é isso que você está buscando. É útil deixar a faca molhada quando for cortar, isso ajuda ela a passar pelo arroz e pelo nori.





SUSHI INVERTIDO

1. "ENVOLVENDO A ESTEIRA DE BAMBU"

Isto é, na esperança de que você esteja usando a esteira "arredondada de um lado e lisa do outro" e não o tipo mais barato com ambos os lados arredondados. Cubra a esteira com plástico filme, começando e terminando pelo lado redondo. Faça 2-3 rodadas de embrulho. Quando você terminar de embrulhar, enrole a esteira para tirar todo o ar preso dentro do invólucro. Se precisar – fure com um palito de dente para deixar o ar sair.

2. "PONTO DE QUEBRA"

Pegue uma folha de nori e quebre no meio. Se ela não se quebrar facilmente, ou está velha ou não é uma marca de nori muito boa de se trabalhar. Coloque a folha de nori na esteira, a mais ou menos 5cm da borda, com o lado grosso do nori para cima.

3. "A VIRADA"

Molhe ambas as mãos e faça uma bola de arroz, usando mais ou menos uma mão de arroz (você pode colocar mais arroz depois, mas moldar o arroz é um pouco complicado depois que você o coloca no nori). Coloque a bola de arroz no meio do nori e comece a espalhar o arroz, pressionando gentilmente, até que ele esteja igualmente espalhado na folha. Você deve ter agora uma camada uniforme de 1cm de arroz em cima do nori. Se preciso, coloque um pouco mais de arroz – só lembre-se de manter a camada uniforme. Agora, vire o nori para que o arroz esteja encostado na esteira e o lado liso do nori esteja para cima.

4. "DÁ PRA VOCÊ ENCHER ISSO?"

Agora é hora de colocar uma fatia do recheio (preferencialmente não mais de uma) na borda do nori, junto com 1-3 fatias de vegetais (cenoura, pepino, cebolinha, aspargos, e por aí vai... se permita inovar nessa parte)..

5. "QUE COMECE A SEQUÊNCIA DE ROLAGEM"

Usando a borda da esteira mais próxima, feche o recheio com o nori fazendo um monte de aspecto retangular e comprima por cima, com cuidado para não apertar o recheio.

6. "QUE CONTINUE A SEQUÊNCIA DE ROLAGEM"

Seguindo em frente, continue a rolar em etapas que formem montes retangulares, mantendo o roll sempre bem justo até que você chegue ao fim do nori. Pressione o roll pelos três lados o tempo todo, especialmente nas pausas para permitir que ele vá se enrolando bem estreito.

7. "E....CORTA!"

Use uma faca afiada molhada para cortar o rolo em pequenas unidades de sushi. 6-8 unidades por rolo – é isso que você está buscando. É útil deixar a faca molhada quando for cortar, isso ajuda ela a passar pelo arroz e pelo nori.





COMO FAZER SUSHI NIGIRI

1. "MOLDE O ARROZ"

Com as mãos molhadas, pegue aproximadamente 20 gramas de arroz e molde em um formato longo e oval. O arroz será a base onde o vegetal irá se deitar, então a parte de baixo deve ser reta e o topo pode ser mais arredondado. Os lados devem definitivamente ser um pouco arredondados.

2. "CORTE UMA FATIA"

Pegue uma fatia de vegetal de aproximadamente 1cm de espessura, 5cm de comprimento e 3cm de largura.

Pegue uma porção de wasabi do tamanho de uma ervilha e esfregue pelo meio da fatia. O wasabi ajudará a fatia a grudar no pedaço de arroz para formar um nigiri bem firme.

3. "FORME UM NIGIRI!"

Agora é hora de colocar a fatia com o lado do wasabi para baixo, no arroz. Deite gentilmente no arroz e então pressione firmemente para que os elementos se grudem. Você pode usar a outra mão para segurar o nigiri pelos lados enquanto pressiona por cima, para evitar "perda de arroz".



PURAVIDA | ACADEMY

CONHECIMENTO PARA VIVER MELHOR

