

Por: Miguel Ángel Mateos



## Sushi con Ajo Morado.



**DIFICULTAD**  
BAJA

\*\*\*\*\*



**TIPO DE COCINA**  
FUSIÓN



**Nº DE COMENSALES**  
4



**TIPO DE PLATO**  
PRINCIPAL



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 MINUTOS



**VARIEDAD DE AJO**  
MORADO

### Ingredientes

- 10 dientes de Ajo Morado
- 2 Zanahorias
- 200 gr de Arroz para Sushi
- 5 láminas de Algas Nori
- 2 gr de Semillas de Sésamo tostado
- 5 ml de Vinagre de Arroz tipo Mirin
- 20 ml de Salsa de Soja
- 5 gr de Azúcar

## Paso a Paso



1. Pelamos los dientes de Ajo y los reservamos enteros.
2. Pelamos las Zanahorias y las cortamos en bastones más o menos del mismo grosor.
3. En una cazuela con Agua hirviendo y una pizca de Sal, cocemos las Zanahorias dejándolas al dente y escurrimos.
4. En una cazuela a fuego medio, añadimos 5 partes de Agua por 1 de Arroz y las llevamos a la ebullición. Cuando esté hirviendo añadimos el Arroz y los dientes de Ajo. Cocemos durante 8 minutos y lo colamos.
5. En un bol, mezclamos el Azúcar y el Vinagre de Arroz hasta que esté bien disuelto. Rociamos el Arroz con esta salsa y mezclamos bien.
6. Sobre una tabla, colocamos una esterilla de hacer Sushi y sobre ella colocamos una lámina de Alga Nori.
7. Extendemos un poco de Arroz en la mitad de la Alga y, en el centro de este, colocamos tiras de Zanahoria y encima los dientes de Ajo (enteros o laminados, al gusto de cada uno).
8. Con ayuda de la esterilla vamos enrollando el Alga, apretando con los dedos hacía dentro para que vaya cogiendo forma.

### TERMINADO DEL PLATO:

9. Retiramos la esterilla con cuidado y, con un cuchillo afilado, cortamos el Sushi en rodajas adecuadas para un bocado.
10. En un plato llano, colocamos las rodajas de Sushi y acompañamos con Salsa de Soja y con las Semillas de Sésamo tostado.

### CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- En este caso hemos hecho el Sushi con Ajo y Zanahoria, pero lo podemos hacer con una infinidad de verduras y de pescados, e incluso con alguna fruta.
- El arroz que se utiliza para realizar el Sushi es muy glutinoso, por lo que se enrolla y mantiene la forma con facilidad.
- El Vinagre de Arroz Mirin es un condimento esencial en la comida japonesa de sabor dulce. Es una mezcla de sake destilado (shochu), con arroz glutinoso cocido y hongo koji.