

# Sushi



## met gembersaus

### Ingrediënten voor circa 24 stuks:

- 250 gram sushirijst \*)
- 3,4 dl. water
- 4 vellen nori \*)
- 0,5 dl. rijstazijn \*)
- 1,5 eetlepel rietsuiker
- 1 theelepel zout
- 2 eieren
- 15 gram roomboter
- stuk komkommer
- ½ eetlepel crème fraîche
- ½ eetlepel mierikswortelpasta \*)

\*) Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels of Japanse toko.

### gembersaus:

- stukje verse gember
- 2 eetlepels rijstazijn
- 1 theelepel rietsuiker

### **Bereiding:**

1. Spoel de rijst in een zeef af met koud water en laat even uitlekken.
2. Laat de rijst in 3,4 dl. water 30 minuten weken.
3. Schil de komkommer snij hem in de lengte doormidden en verwijder de zaden.
4. Bestrooi de komkommerhelften met zout en laat dit 30 minuten in een vergiet staan (hierdoor wordt er vocht aan de komkommer onttrokken).
5. Breng de rijst aan de kook en laat het 10 minuten koken op een laag vuur met het deksel op de pan.

6. Neem de pan van het vuur het laat de rijst nog 10 minuten nawellen op een warme plek.
7. Roer daarna 1,5 eetlepel rietsuiker, 1 theelepel zout en 0,5 dl. rijstazijn door de rijst en laat dit afkoelen.
8. Bak ondertussen van de eieren en wat zout een omelet in de roomboter en laat dit afkoelen.
9. Snij de omelet in reepjes.
10. Dep de komkommer droog en snij het in smalle repen.
11. Vermeng de crème fraîche met de mierikswortelpasta.
12. Leg een vel nori op een sushimatje (of schone theedoek).
13. Verdeel ¼ van de rijst over het vel nori, laat 1 cm. van de kant die het verst van je af ligt vrij.
14. Bestrijk een gedeelte met de mierikswortelsaus en gebruik ¼ van de komkommer en de omelet om te beleggen.
15. Rol de nori op met behulp van het matje of de doek.
16. Snij de uiteinden bij en maak er 6 mooie sushi van.
17. Maak een sausje van de geraspte gember, azijn en rietsuiker (even verwarmen om de suiker beter op te laten lossen).

*Serveer de sushi met sojasaus en gembersaus.*

### **Nori**

Nori is gemaakt van zeewier. Dit zeewier komt van nature voor in ondiep zeewater, daar wordt het ook gekweekt vooral in Japan. Bij laag water wordt dit zeewier geogst, tussen matten geperst en gedroogd. Daarna worden er vierkante vellen van gesneden.

Nori heeft een ruwe en een glanzende kant. Soms moet de nori nog geroosterd worden, dit kan boven een kleine vlam op het fornuis. De kleur verandert dan van zwart in groen.

Zeewier is een bron van eiwitten, vitamines en mineralen, ze zijn vooral rijk aan jodium (werking schildklier), consumptie van een paar gram per week is al voldoende.