

# Iria's Sake Futomaki!

*Come piace a me!*

v0.1 | 11/01/2009 - [www.iria2k.net](http://www.iria2k.net)

Con: *funghi shiitake, salmone, avocado, carota, frittata, cetriolo.*

---

Ad ogni ingrediente segue la sua preparazione.

## **Riso per sushi**

Preparate il riso per sushi nella maniera che preferite. Io uso una cuoceriso giapponese, molto comoda in quanto non si è costretti a curare il riso mentre si preparano gli altri ingredienti. (E poi viene perfetto! <3)

## **Funghi Shiitake**

*4 funghi shiitake secchi*

*1 1/2 cucchiaini di Zucchero*

*1 1/2 cucchiaini di Salsa di soia*

*1 cucchiaio di Mirin*

*2 tazze del liquido con cui si son fatti rinvenire i funghi*

1. Mettere i funghi shiitake a bagno in acqua calda per più o meno un ora finchè non si ammorbidiscono.
2. Mettere da parte il liquido e togliere i gambi dai funghi.
3. Tagliare i funghi in strisce di circa 1cm di larghezza.
4. Mettere i funghi in un pentolino con lo zucchero, salsa di soia, il mirin e il liquido messo da parte in precedenza.
5. Fate bollire il tutto finchè il liquido si sarà quasi del tutto asciugato.

## **Avocado**

*1 avocado maturo*

1. Tagliate l'avocado a metà girando intorno al nocciolo.
2. Prendendolo con entrambe le mani e girate una delle due metà in modo da dividerle.
3. Liberatevi del nocciolo, sbucciate il frutto e tagliatelo a strisce larghe più o meno 1cm.

## **Carota**

*1 carota grande, pelata e lavata*

*2 cucchiaini di zucchero*

*1 1/4 tazza d'acqua*

*un pizzico di sale*

1. Tagliare per il lungo in 8 strisce.
2. Mettere le strisce in una pentola col sale, lo zucchero e l'acqua.
3. Cuocere a fuoco alto fino a che il liquido non si sarà asciugato.

## **Frittata**

*2 uova*

*3 cucchiaini di hondashi*

*1/4 cucchiaino di sale*

*1 1/2 cucchiaio di zucchero*

*1/2 cucchiaio di olio vegetale*

1. Unire le uova con l'hondashi, il sale e lo zucchero.
2. Sbattere gentilmente il composto cercando di fare meno schiuma possibile.
3. Scaldare l'olio in una padella
4. Aggiungere l'uovo e cuocere a fuoco basso rompendo le bolle che si potrebbero formare.
5. Quando si solidifica girare con una spatola e cuocere l'altro lato per alcuni secondi facendo attenzione a non farlo imbrunire.
6. Ribaltare la frittata su un piatto e lasciar raffreddare.
7. Tagliare per il lungo in strisce larghe circa 1cm.

## **Cetriolo**

*1 cetriolo*

1. Lavare e pelare il cetriolo.
2. Tagliare a metà per il lungo, togliere i semi al centro e tagliare in tante strisce larghe circa 3-4mm

## **Salmone**

*1 Filetto di salmone*

*Il salmone può essere sostituito da tonno, ricciola e tutti gli altri pesci adatti ad essere consumati crudi.*

1. Se presente, togliere la pelle al pesce usando un coltello molto affilato.
2. Eliminare parti in eccesso fino ad avere un filetto pulito.
3. Tagliare il pesce a strisce di circa 1cm di larghezza

## **Alga Nori**

*1 foglio di alga nori ogni 6 futomaki*

1. Se la nori non è tostata passarla velocemente 2-3 volte su una fiamma viva.

Ed ora viene il bello:

1. Preparate una ciotola con acqua e aceto di riso (o aceto di mele) per inumidirvi le mani mentre spargerete il riso.
2. Stendete orizzontalmente la stuoia di bamboo per i maki sul ripiano della cucina e posizionateci su un foglio di alga nori con la parte lucida verso il basso.
3. Allineate la parte più vicina a voi della nori con il bordo della stuoia.
4. Inumidite le mani nella bacinella con acqua e aceto e posizionate il riso al centro del foglio di nori spargendolo verso i bordi con le mani lasciando circa 3cm liberi dal riso lungo il bordo superiore.
5. Posizionate orizzontalmente una striscia di uovo circa a 1/3 dell'altezza del riso partendo dal bordo più vicino a voi.
6. Allo stesso modo posizionate gli altri ingredienti sempre formando righe orizzontali in modo da occupare tutta la lunghezza del foglio.
7. Inumidite leggermente il bordo superiore della nori lasciato libero come se fosse un francobollo, ci aiuterà a chiudere il futomaki quando sarà arrotolato.
8. Per arrotolare alzate il bordo più vicino a voi della stuoia tenendo fermi gli ingredienti con le dita (finché potete) e arrotolatelo fino a che non tocca il bordo del riso. Tenendolo sempre ben fermo con le mani arrotolatelo un pelo oltre per far aderire bene l'alga nori.
9. Togliete il rotolo dalla stuoia e posizionate su un tagliere.
10. Preparate uno strofinaccio o anche alcuni fogli di carta assorbente inumiditi con l'acqua e l'aceto per pulire il coltello (che dovrà essere molto affilato) durante l'operazione di taglio. Se non lo inumidite spesso mentre tagliate le fette il riso potrebbe appiccicarsi alla lama smontando il futomaki.
11. Tagliate il rotolo a metà, in seguito tagliate le due metà in 3 parti.

Fine!

I maki si servono con una ciotolina di salsa di soia, fettine di ginger dolce e wasabi.

Io non amo il ginger, personalmente adoro pucciarli nella salsa di soia dopo averci sciolto un sacco di wasabi.

Buon appetito! :D

*Questa ricetta è stata creata prendendo spunto da varie ricette prese sul web con l'intento di creare il Futomaki perfetto con ingredienti facilmente reperibili in Italia.*

*Siete liberi di ridistribuirlo a patto che citiate sempre la fonte.*

*Gloria - [www.iria2k.net](http://www.iria2k.net)*