

СОСТАВИТЕЛЬ
АЛЕКСАНДР МАЛЬКОВ

Кухня народов мира

ОТ БУРГЕРА ДО СУШИ



Александр Мальков

**Кухня народов мира.
От бургера до суши**

«Издательские решения»

Мальков А.

Кухня народов мира. От бургера до суши / А. Мальков —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939142-1

Новая книга кулинара Александра Малькова посвящена рецептам разных национальных кухонь мира. Даже самые мудреные национальные кушанья в его интерпретации становятся понятными, нехитрыми и вполне доступными, ведь в них нет сложных кухонных техник или девайсов: Александр Мальков готовит так, как издавна делали хозяйки и в России, и в далеком Китае, Мексике или Иордании. Главное — с душой!

ISBN 978-5-44-939142-1

© Мальков А.
© Издательские решения

Содержание

Вместо вступления	6
Японская кухня	7
Блюда из риса	8
Рис с бобами	9
Рис с горохом	10
Рис с грибами	11
Рис с грибами и креветками	12
Рис с дайконом и тофу	13
Рис с овощами и тофу	14
Рис с грибами, овощами и курицей	15
Рис с овощами и яйцами	16
Рис с овощами и креветками	17
Рис с овощами и лососем	18
Рис с говядиной	20
Суши и роллы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Кухня народов мира От бургера до суши

Составитель Александр Мальков

ISBN 978-5-4493-9142-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо вступления

Добрый день, дорогие читатели, любители вкусной домашней еды!

Безусловно, одной книжки мало, чтобы превратить молодую неопытную женщину в профессионального повара, но мы с вами все-таки рискнем. Пусть вам не покажется странным, что в книге будет много информации, казалось бы, не относящейся напрямую к рецептуре домашней кулинарии. Это и есть наш с вами главный секрет! Мы попробуем промчатся «галопом по Европам», побывав почти на всех континентах, немножко поднатоем в теории, которая вам позволит определить тип вкусовых пристрастий вашей семьи (это, кстати, пригодится не только дома, но и в случае выбора страны для ближайшего семейного отдыха).

Азы готовки вы освоите очень легко. Это мы вам обещаем! А вот стать виртуозом и отменной кулинаркой можно только тогда, когда к базовым навыкам подключается фантазия, виртуозно «жонглирующая» теми самыми теоретическими знаниями.

Итак, в путь! Что нам нужно первым делом?

Правильно выбрать продукты, правильно их сохранить и подготовить к процессу кулинарной обработки, правильно подобрать посуду и прочую кухонную утварь и... выбрать «жанр», в котором ваши таланты раскроются ярче всего. Со временем вы будете в равной степени хорошо готовить салаты, печь пироги и творить самые замысловатые десерты, но начинать мы будем все-таки с осмысления того, что «ест мир», и где в этом трапезничающем мире вам лично и вашим домашним комфортнее всего. Даже если вы коренная москвичка, может оказаться так, что ментально и органолептически вы тяготеете к средиземноморской кухне, или к североамериканской, или к мексиканской, или к тайской... Как знать. Поживем, прочитаем, разберемся!

Наша с вами первейшая задача – подобрать для приготовления блюд продукты таким образом, чтобы они обладали энергией и питательными веществами, жизненно необходимыми для всех членов вашей семьи: для бабушек и дедушек, для здоровых работающих взрослых, для хворающих, для активных тинейджеров и для растущих малышей. А основными источниками энергии, как мы знаем, служат белки, жиры и углеводы. Следить за тем, чтобы они были только натуральными и только подходящего качества (высшего сорта и первой свежести), вам помогут ваши интуиция, знания и выбор исключительно «живых», здоровых (лучше всего деревенских, фермерских или дачных, выращенных самостоятельно) продуктов, а вот правильно сочетать их в разнообразных рецептах вы будете с помощью наших подсказок.

Особенности кухонь разных регионов мира

В этом разделе мы перечислим основные продукты, которые в разных кухнях активно используются в кулинарии и входят в рецепты самых популярных блюд. Понятно, что какие-то ягоды или фрукты (например, клубнику, яблоки), какие-то молочные продукты или те же яйца употребляют практически на всех континентах и в рецептуре, и в чистом виде. Но если вы хотите освоить секреты специфических блюд, познакомиться с основами (или вкусовым профилем) тех или иных кухонь (для того, чтобы выяснить и подобрать вкусовой профиль уже вашей семьи), вам придется некоторые продукты старательно поискать в нашем регионе или заказать в международных интернет-магазинах.

Кухни экзотических стран, или особо яркие, ставшие знаменитыми на весь мир кухни (такие как израильская (еврейская), тайская, вьетнамская, ланкийская, марокканская, центральноафриканская, мадагаскарская и т. л.), мы рассмотрим в отдельных публикациях и книгах, равно как и кухни нашей страны, которые достаточно подробно описаны в уже вышедших книгах «Что мы ели в СССР» и «Рецепты кулинарной оптимистки».

Японская кухня

Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге

Бобы адзуки – мелкие бобы разного цвета – красного, зеленого, желтого и белого. Красные бобы часто используются в праздничных блюдах.

Вакамэ – сушеная бурая водоросль.

Васаби – японский морской хрен, продается в виде пасты или порошка.

Гиннан или орехи гинкго – плоды японского клена, продаются в свежем виде в скорлупе или очищенными, а также сушеными или законсервированными.

Гобо – корень лопуха.

Дайкон – японская редька.

Даси – основной бульон для супов.

Даси комбу – сушеная бурая водоросль.

Даси мото – рисовые изделия в виде гранул.

Зелень адзисо – съедобная зелень.

Каботя – японская тыква.

Кацуобоси – сушеные рыбные хлопья.

Комбу – большая бурая водоросль, называемая морской капустой.

Конняку – растение, родственное ямсу, выпускается промышленностью в виде желеобразных брикетов.

Крыжанат – съедобное растение.

Макису – бамбуковый коврик Ациновка или салфетка для скручивания роллов.

Моти – выпускаемые промышленностью рисовые лепешки, булочки или пирожные из клейкого риса. Пирожные моти обычно бывают начинены сладкой пастой из бобов адзуки.

Нигири – маленькие суши в виде колобков и треугольников.

Нори – водоросль, продается в виде высушенных пластин в полиэтиленовой упаковке.

Сакэ (допустимая транскрипция «саке») – традиционное рисовое вино, применяется также в кулинарных целях.

Сашими – маленькие кусочки свежей сырой или маринованной рыбы.

Ситими тогараси – выпускаемая промышленностью распространенная приправа из семи компонентов: семян жареного кунжута, семян мака, конопли и колючего ясеня, а также перца чили, зелени сисо и водоросли нори.

Сисо – растение, родственное мяте, но по вкусу напоминает базилик.

Сиро мисо – приправа из ферментированных бобов и риса.

Соус якинику но таре – соус, выпускаемый промышленностью, на основе соевого соуса, используется для барбекю.

Су меси – маринованный рис, обязательный компонент всех видов суши, также используется как гарнир или самостоятельное блюдо.

Суши – маленькие рулетики из су-меси с тонкими ломтиками сырой рыбы.

Тофу – соевый сыр или творог.

Тэмаки – конусовидные роллы с различными начинками.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла.

Умэбоси – острые маринованные сливы.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки.

Чили – красный острый перец.

Чашка и стакан, упоминаемые в тексте в качестве мерительных ёмкостей, по объему равны 200 мл.

Блюда из риса

Японцы едят рис три раза в день в качестве основного блюда или гарнира. Рис также является основным компонентом суши.

Для гарниров используют простой отварной рис, варят такой рис из расчета 200 г риса на 250 мл воды. Предварительно рис тщательно промыть в холодной воде не менее 3-х раз, каждый раз сливая воду. Хорошо промытый рис откинуть на сито и выдержать 30—40 минут, за это время рис впитает в себя всю оставшуюся на нем влагу и в дальнейшем не будет развариваться. Затем подготовленный рис выложить в глубокую металлическую кастрюлю с толстым дном, залить водой, так чтобы кастрюля была заполнена водой не более чем на 1/3 ее объема, довести до кипения и на слабом огне под крышкой проварить около 10—15 минут. Как только рис впитает всю воду и начнет немного потрескивать, снять с огня и, не открывая крышки, выдержать его еще около 15 минут на горячей плите.

Для приготовления рисовой каши на 1 часть риса берут 3—4 части воды.

Рис с бобами



Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Сухие красные бобы – 0,3 стакана

Жареные зерна кунжута – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чашка и стакан, упоминаемые в тексте в качестве мерительных ёмкостей, по объему равны 200 мл

Рис с горохом



Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Горох – 0,5 чашки

Сакэ – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на бамбуковое сито и оставить на 40 минут. Затем рис засыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой, смешанной с сакэ, довести до кипения, убавить огонь, сверху ровным слоем выложить промытый горох, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне до готовности гороха.

Рис с грибами



Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Морская капуста – 10—15 см

Грибы шиитаке свежие – 2 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 2—3 чайные ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, выложить на сито и выдержать 30—40 минут. Затем рис выложить в кастрюлю, залить слегка подсоленной водой и отварить до готовности. Морскую капусту нарезать кусочками, выложить в кастрюлю на рис. Грибы хорошо промыть, немного обсушить салфеткой, мелко нашинковать, добавить к рису, сбрызнуть сакэ и соевым соусом, посыпать солью и варить около 40 минут.

Рис с грибами и креветками



Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Креветки очищенные – 4 шт.

Грибы шиитаке свежие – 4 шт.

Соевый соус – 2 столовые ложки

Мирин – 1 чайная ложка

Водоросль нори – немного

Масло кунжутное – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на сито, оставить на 30 минут, затем выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Грибы и мясо креветок отдельно нарезать кусочками. На сухой сковороде быстро обжарить креветок, выложить их на тарелку и сбрызнуть вином мирин. На эту же сковороду влить кунжутное масло, обжарить грибы в масле до готовности.

В тарелки разложить теплый рис, сверху положить грибы с креветками, посыпать по вкусу толченой водорослью нори и сдобрить соевым соусом или подать соус отдельно.

Рис с дайконом и тофу



Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Дайкон (редька) -100 г

Тофу (соевый творог) – 100 г

Бульон даси – 0,5 стакана

Мирин – 2 столовые ложки

Красный жгучий перец – 1 стручок

Масло кунжутное – 1 столовая ложка

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рис сварить до готовности, как в предыдущем рецепте. Редьку почистить, нарезать кубиками. Тофу также нарезать кубиками. Стручок перца очистить от семян, мякоть очень мелко нарезать. На горячую сковороду налить масло, в горячее масло положить нарезанный дайкон и измельченный перец и, часто перемешивая, обжарить овощи в масле. Затем овощи слегка посыпать сахаром и солью, прожарить на небольшом огне еще 1 минуту, добавить измельченный тофу, прожарить еще 1 минуту, влить бульон и мирин, перемешать и потушить под крышкой около 15 минут.

Теплый рис разложить по чашкам, на рис выложить порциями тофу с овощами и подать на стол.

Рис с овощами и тофу



Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Морковь – 1 небольшой корнеплод

Нори измельченная (морская водоросль) – по вкусу

Гобо (корень лопуха) – 0,5 корня

Тофу (соевый творог) – 100 г

Сакэ – 1 столовая ложка

Соевый соус – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить соль, сакэ и соевый соус и перемешать.

Тофу нарезать мелкими кубиками. Гобо предварительно вымочить в воде с добавлением чайной ложки пищевой соды в течение 2—3 часов, затем отварить его в свежей воде в течение нескольких минут. Овощи почистить, также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тофу. Смесь равномерно выложить на поверхность риса. Варить блюдо до готовности. Готовое блюдо осторожно перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам и посыпать по вкусу измельченной нори.

Рис с грибами, овощами и курицей



Компоненты

Рис – 2 стакана

Грибы шиитаке свежие – 3—4 шт.

Морковь – 1 маленький корнеплод

Филе курицы – 150 г

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 1 столовая ложка

Мирин (рисовое вино) – 2 чайные ложки

Соль – 0,75 чайной ложки

Способ приготовления

Грибы промыть, зачистить ножки и нашинковать тонкими пластинками. Морковь почистить, нарезать мелкими кубиками.

Филе курицы нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть смесью, состоящей из чайной ложки сакэ и такого же количества соевого соуса и оставить на некоторое время.

Промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить оставшееся сакэ, соевый соус, мирин и соль.

Грибы, морковь и мясо курицы перемешать и выложить ровным слоем на поверхность риса, варить блюдо до готовности, перемешать, разложить по тарелкам и подать на стол.

Рис с овощами и яйцами



Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Морковь – 1 маленький корнеплод

Корень лотоса – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Морская капуста – немного

Бульон даси – 0,5 стакана

Соевый соус – 1 чайная ложка

Сахар – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Для заправки риса

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

Уксус рисовый – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Рис промыть, выдержать на воздухе не менее 30 минут, засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сакэ и сварить рис.

Почистить морковь и корень лотоса, мелко нарезать. На сковороду влить бульон даси, добавить чайную ложку сахара, соевый соус и соль по вкусу, положить нарезанные овощи, перемешать и потушить под крышкой до полного выпаривания жидкости.

Взбить яйца, вылить на чистую сковороду и прогревать при постоянном интенсивном взбивании до образования мелких яичных шариков.

Приготовить соус для заправки риса: сахар и соль перемешать с уксусом, можно немного подогреть до полного растворения кристаллов.

Готовый рис немного остудить, смешать с приготовленным соусом и выдержать некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался соусом. Затем рис переложить в пароварку и пропарить его 10 минут. Пропаренный рис тщательно перемешать, чтобы не было комочков, добавить овощи и яйца и еще раз тщательно перемешать. Готовое блюдо разложить по тарелкам.

Рис с овощами и креветками



Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Креветки – 4 шт.

Перец сладкий – 1 шт.

Баклажан – 0,5 шт.

Соевый соус – 4 столовые ложки

Сахар – 4 чайные ложки

Мирин (рисовое вино) – 2 столовые ложки

Бульон даси – 1 стакан

Способ приготовления

Приготовить бульон даси: развести в стакане воды необходимое количество гранул даси-номото.

Подготовленный рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить его водой.

Перец и баклажан выпотрошить, разрезать на 4 части. Креветок почистить. Овощи и креветок выложить на рис и варить блюдо до готовности.

Приготовить бульон: в глубокой сковороде смешать соевый соус, сахар и мирин, влить даси, перемешать и проварить 2—3 минуты.

Готовое блюдо выложить в специальные чашки, добавив в каждую чашку по 2 кусочка овощей и по 1 креветке. Блюдо залить приготовленным горячим бульоном.

Рис с овощами и лососем



Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе лосося – 200 г

Огурец свежий – 1 шт.

Маринованный имбирь – 50 г

Для маринада

Рисовый уксус – 4 столовые ложки

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Приготовить маринад для риса: соль и сахар растворить в уксусе, можно немного подогреть для полного растворения кристаллов.

Рис отварить до готовности, немного остудить, перемешать с приготовленным маринадом и дать ему полностью впитаться.

Рыбу разрезать на 2 части вдоль и обжарить с обеих сторон в гриле до готовности. Жареную рыбу освободить от костей и мелко нарезать. Огурец почистить, нарезать кружочками, немного посолить, выдержать 5 минут, затем сок отжать, он больше не нужен.

Рис с соусом выложить в пароварку, пропарить его в течение 10 минут, тщательно перемешать, разложить по тарелкам, сверху положить порции рыбы, украсить кружочками огурца и кусочками имбиря.

Рис с говядиной



Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Говядина постная – 150 г

Репчатый лук – 1 маленькая головка

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сакэ – 1 столовая ложка

Мирин – 2 столовые ложки

Бульон даси – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить рис.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать тонкими колечками.

В кастрюлю влить бульон, добавить мирин и сакэ, перемешать, довести до кипения, положить в кипящий бульон мясо, довести до кипения, снять пену, убавить огонь, добавить измельченный лук и варить до готовности мяса. К концу варки вся жидкость выкипит.

Готовый рис выложить в чашки, сверху положить порции мяса с луком и соевый соус.

Суши и роллы

Суши и роллы готовят из риса и сырой или обработанной рыбы, морепродуктов и овощей. Рис для суши и ролл пропитывают специальным маринадом, состоящим из уксуса, сахара и соли. Суши представляют собой небольшую порцию риса, на которую сверху кладут кусочек рыбы, морепродуктов, овощей и оборачивают полоской сушеной водоросли нори. Роллы – это разновидность суши – рулеты из риса с начинкой внутри. В Японии рис варят в электрических рисоварках, что очень удобно, т. к. рисоварка может сохранять рис теплым длительное время, кроме того, этот прибор имеет метки для риса и воды. Можно варить рис в пароварке или в обычной кастрюле. Чтобы избежать пригорания риса, кастрюлю лучше взять металлическую с толстым дном.

Для приготовления суши и роллов используется белый и коричневый японский рис с пометкой «для суши». Сваренный рис для суши и роллов должен быть тверже, чем для остальных блюд. На 200 г белого риса нужно 250 мл воды, на 200 г бурого риса нужно 200 мл воды. Рис хорошо промыть в холодной воде, откинуть на сито и оставить не менее чем на 30 минут. Затем рис засыпать в соответствующую глубокую кастрюлю, залить водой. Общий объем риса с водой не должен превышать 1/3 объема кастрюли. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить на средний огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении около 10—12 минут. За это время рис должен впитать всю воду. Затем кастрюлю с рисом снять с плиты и, не открывая крышки, оставить на 15 минут. Рис готов. Чтобы рис получился ароматным, перед варкой в кастрюлю с рисом нужно положить небольшой кусочек водоросли конбу. Перед закипанием водоросль нужно обязательно вынуть.

Для приготовления суши и роллов сваренный рис необходимо замариновать. Пример классического маринада для риса: на 1 кг вареного риса нужно 5—6 столовых ложек рисового 3% уксуса, 1 чайная ложка соли и 2—3 столовые ложки сахара. В зависимости от вкуса возможны различные вариации этих компонентов. Соль и сахар перемешивают с уксусом до полного растворения кристаллов. Для лучшего растворения сахара и соли маринад нужно немного подогреть, но не доводить до кипения. Сваренный горячий рис выкладывают из кастрюли на широкое блюдо или в специальный деревянный широкий таз. Приготовленным маринадом поливают рис, деревянной лопаточкой быстро его перемешивают (переворачивают, но не размешивают) несколько раз, стараясь равномерно распределить маринад в рисе и выдерживают некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался маринадом. Во время перемешивания риса желательно обмахивать его ладонью или веером. Это необходимо делать для более быстрого охлаждения и обсушивания риса. Если соблюсти правильно всю процедуру приготовления и маринования риса для суши и роллов, то готовый рис получается немного клейким и с блестящим отливом. Промаринованный рис называется су-меси. Вместо рисового уксуса допускается использование яблочного или сливового уксуса, иногда используют натуральное виноградное вино.

Белый рис можно подкрасить натуральными красителями. Для получения ярко-желтого риса в воду для его отваривания добавляется 1 чайная ложка порошка куркумы.

Если в качестве маринада использовать красный сливовый уксус, то рис получится розовым. Для получения зеленого риса сваренный для суши рис нужно смешать с 2-3-мя столовыми ложками молотых водорослей.

Если в магазинах невозможно купить рис с пометкой «для суши», то можно использовать обычный круглозернистый рис. Технология приготовления риса такая же. Только на 1 часть риса берется 1,5 части воды. Перебранный и хорошо промытый рис засыпать в большую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, затем огонь убавить, рис варить под крышкой около 15 минут. По истечении этого времени огонь выключить, а рис оставить

на горячей плите, не открывая крышки, еще около 10 минут. Если рис впитал всю воду – значит он готов. Объем риса с водой в кастрюле не должен превышать 1/3 объема кастрюли, иначе при варке отвар будет постоянно убегать.

Для приготовления суши и роллов используются высушенные прессованные водоросли – нори и японский очень острый морской хрен васаби. Нори продаются в пачках по 5—10 или 50 листов. Листы водоросли имеют окраску от зеленой до темно-зеленой, почти черной. Для лучшего впитывания влаги из риса листы водоросли поджаривают над открытым огнем, тогда нори становится еще и более хрустящей и ароматной.

Васаби продается в виде пасты и порошка. Более экономична упаковка порошка. Порошок разводят водой в соотношении 1:1 и настаивают 10—15 минут.

Подают суши и роллы с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

В Японии представлен большой ассортимент суши и роллов, в состав которых входит огромное разнообразие местных морепродуктов. Суши и роллы (маки) отличаются друг от друга не только по составу ингредиентов, но и по размерам, способам приготовления, порядку расположения ингредиентов и т. д., например:

Нигири – маленькие суши в виде треугольников и колобков. Готовят нигири вручную, т. е. руками придают порциям риса заданную форму. В состав нигири входит рис и рыба, иногда добавляют кусочек жареной нори.

Тэмаки – конусовидные роллы, обернутые нори и наполненные различными ингредиентами.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки, завернутые в нори.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла. Начинка расположена в середине ролла и обернута в нори, а нори с начинкой завернута в рис.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов, завернутые в нори.

Для приготовления суши и роллов необходимо приобрести в специализированных магазинах макису – бамбуковый коврик-циновку, неглубокие пиалы, плоскую деревянную лопаточку для перемешивания риса, удлиненную форму-контейнер для приготовления прессованных суши, пищевую пленку.

С помощью макису можно довольно легко и быстро научиться готовить роллы дома. Получив некоторый опыт в этом деле, можно скручивать роллы с помощью полотенца и пищевой пленки.

Макису раскладывают на столе, ближе к ее короткому краю кладут лист водоросли нори. Влажными руками равномерно раскладывают промаринованный рис по всему листу водоросли, оставляя противоположный край нори в 11,5 см свободным от риса. Высота рисового слоя должна составлять не более 5—7 рисинок. По центру листа вдоль смазывают рис пастой васаби, на васаби также вдоль всего листа кладут начинку. Начинку нельзя класть друг на друга, кладут только рядом.

Когда будут выложены все компоненты, край макису осторожно приподнимают вместе с нори и рисом и начинают сворачивать рулет, осторожно натягивая макису вперед и прижимая ее к рулету. Постепенно, отгибая планки макису и натягивая ее вперед, продолжают сворачивать рулет. Свернутый рулет для его уплотнения прокатывают на столе несколько раз. По свободной от риса полосе нори проводят мокрым пальцем и склеивают таким образом рулет. Затем осторожно вынимают его из макису, разрезают пополам, каждую половину разрезают на 3 части. Таким образом, получается 6 роллов, завернутых в нори.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.