



Vask og koking av ris:

1. Skyll risen i rennende kaldt vann til vannet er mere klart enn melkehvitt
2. La risen stå i kaldt vann i ca 30 minutter til riskornene har blitt hvite
3. Hell av og skyll en gang til
4. Hell av vannet og fyll opp 4 dl vann i gryta sammen med risen
5. Kok opp med lokk, og sett over på svak varme straks vannet koker. Risen skal såvidt simre.
6. Når alt vannet er tatt opp i risen etter ca 15 minutter tar du gryten til side. La stå i 15 minutter med lokket på etter koking.
7. Spre risen utover for nedkjøling og bland inn sushi-zu.
8. Risen vendes 7-8 ganger under nedkjøling. Klar til bruk når den har nådd kroppstemperatur.
9. Risen kan holdes varm i ovnen på 40-50 grader med folie over, men bør brukes samme dag.

Bampuspinner til koking av reker:

Strekk ut reka så den er helt rett. Pinnen føres så gjennom hele kroppen. Reke trekket i ca 1 minutt i nesten kokende vann. Fjern skallet etter koking og lag et lite snitt i ryggen for å fjerne tarmen.

Blande wasabipulver:

Rør inn vann litt etter litt til riktig konsistens er nådd.

Forslag til fyll i maki:

Sjømat: Laks, tunfisk, kveite, kamskjell, scampi, kongekrabbe, rogn og mye annet

Grønnsaker: Agurk, asparges, avocado, vårløk, salat, mango, etc

Annet: Sesamfrø, koriander,

Hvordan rulle maki:

- På rullematten legg et helt ark nori med den blanke siden ned. Stripene på arket skal gå i samme retning som du ruller og arket skal ligge i kant med bakre enden av rullematten.
- Fukt fingrene og fordel uten å presse en håndfull sushiris på 3/4 av arket nærmest deg. Pass på at risen går helt ut til kantene, men det gjør ikke noe om det er små åpninger i risen midt på arket.
- Når risen er fordelt stryker du en tynn stripe med wasabi ovenpå risen. Deretter kan du legge i fyllet.
- For å rulle så løfter du den enden av rullematten som vender mot deg opp med tommlene. Med de andre fingrene holder du fyllet i rullen på plass mens du vipper rullematten over fyllet.
- Legg så pekefingrene på toppen av rullen og press ned, mens du med de andre fingrene presser mot deg. Løft opp enden av rullematten og fortsett rullebevegelsen slik at den siste fliken av noriarket slutter om makien. Legg påny pekefingrene på toppen av rullen og press bestemt mot deg.

For å lage mindre ruller kan du dele tangarket i to like deler. Del parallellt med stripene som allerede er på arket. Rulles på samme måte. Se illustrasjon.

