13
jun 2022

Gör din egen sushi

Skribent: **Michael Hoffman**

Lär dig göra egen sushi! Det är enklare än du tror med några få tips på vägen.

Sushi, sveriges kanske populäraste snabbmat i modern tid. Sushin som maträtt har fått ett rejält uppsving i Sverige under de senaste åren och allt fler sushi-ställen slår upp portarna lite här och var, på gott och ont.
En del av er har säkert testat att göra sushi därhemma. Det allra viktigaste elementet när det kommer till just sushi är riset. Det måste vara perfekt för att utgöra grunden i en bra sushi. Inte för luftigt och lätt men inte heller för stabbigt och klibbigt utan precis däremellan. Riset smaksätts sedan med sushi-su (risvinäger och socker). Riset ska ha en lätt och fräsch syra som inte dominerar och tar över smaken helt.

RisetFör ca 4 Nori-makirullar och 20 Nigiri behöver du:500g sushiris (eller grötris som också är ett rundkornigt ris)1 dl risvinäger5 msk strösocker
Börja med att skölja riset ordentligt för att få bort så mycket stärkelse som möjligt. Spola det i kallt vatten i en kastrull, rör om med fingrarna och häll av vattnet. Upprepa 10-15 gånger tills vattnet blir klart när du rör om och riset blivit alldeles vitt. Häll på nytt vatten så det precis täcker ca 2 cm ovanför riset. Låt det sedan koka utan lock på medelhög värme i 10 minuter, sätt på ett lock och dra bort från värmen. Låt riset gå klart på ånga, det tar ca 15 minuter.
Rör ihop risvinäger & socker och häll hälften på riset och rör om. Smaka av riset för att se om det behövs mer. Du ska känna en lätt syra från vinägern kombinerat med en liten svag sötma. Tillsätt mer vinägerblandning tills riset smakar bra. Häll upp riset på en plåt med bakplåtspapper i botten och bred ut det till ett tunt lager. Låt riset kylas ner i rumstemperatur och bli rumstempererat.

FiskenNär det kommer till fisken gäller det att välja fisk av bra kvalité som är så färsk och fin som möjligt. En bra lax som kommit på senare år är Salma- eller Fröyalax som är utmärkt att använda till sushi. Det är fin lax av hög kvalité som inte behöver frysas innan den äts rå. Personligen fryser jag aldrig min fisk innan jag tillagar sushi då det ger en försämring i kvalité på råvaran, dock rekommenderas frysning i 48 timmar om gravida eller personer med nedsatt immunförsvar ska äta sushin.
Prata med din fiskhandlare så kan du få bra tips om fisk till sushi och i vissa butiker även hjälp att skära till fisken om du inte vill göra det själv.

Montering:Nu är det dags att montera din sushi i den variant du föredrar.Gör du Nori-Maki behöver du Nori-ark som är torkad och pressad tång.

Nori-Makirullar
Lägg ut en bit plastfilm på en kökshandduk (eller sushimatta om du har det) på bänken. Lägg Nori-arket med den skrovliga sidan uppåt och den längre sidan av arket mot dig. Blöt dina fingrar och ta lite av ditt ris och tryck ut det försiktigt på Nori-arket, precis lagom så att det klibbar ihop men inte så hårt att det bara blir gröt av det. Spara ca 2 cm i överkant på arket. Stryk ut ett tunt lager wasabi ca 2 cm från nedre kanten. Lägg på dina toppings, jag brukar köra stavar av gurka, avocado, lax och gräslök men det

är bara att ta dina favoriter.
Vik upp den nedre kanten över fyllningen och rulla ihop Maki-rullen med hjälp av plastfilmen, se bara till att du inte råkar få med plastfilmen i rullen. Använd sedan handduken eller sushimatten för att forma rullen, vik upp mattan eller handduken över rullen, ta tag i rullen och dra den mot dig så att du får en jämn och fin rulle. Låt den sedan vila i plastfilmen i en minut innan du skär upp den. Använd en vass kniv som du sköljer i vatten mellan skivorna så får du snygga Maki-rullar.

NigiriKrama ihop lite av riset till små kuddar, ca 18 gram i vikt är en bra storlek. Stryk på ett tunt lager wasabi och toppa med tunna skivor av valfri fisk, ca 14 gram i vikt. Här kan du använda allt från lax, tonfisk, svärdfisk till kungsräkor, avocado osv.