



## **Základní přípravy – návody**

# Sushi rýže



## Příprava sushi rýže

Sushi rýži několikrát důkladně propláchneme. Voda nemusí být zcela průzračná, ale rozhodně nesmí být kalná. Následně rýži scedíme a poté vložíme do hrnce. Na jeden kilogram rýže použijeme 1,3 l vody. Hrncem zakryjeme pokličkou a položíme na rozehřátou plotýnku. Když začne voda vřít, zlehka promícháme a stáhneme výkon na menší stupeň.

Rýže je dovařená, když se odpaří všechna voda. Hotovou rýži na sushi odstavíme z plotýnky, odkryjeme poklici a necháme vychladnout. Pokud si (nejen) sushi rýži připravujete často, doporučujeme vám pořídit si kvalitní rýžovar.

Následně rýži vyklopíme, ideálně do dřevěné nádoby. Ovíváme ji vějířem a necháme „vydýchat“.

Na závěr ochutíme rozvarem, který jsme si připravili z rýžového octa, soli a cukru. Na 1 kg uvařené rýže dáváme cca 1 dcl rozvaru. Lehce, ale důkladně promícháme.

## Rozvar na sushi rýži

### Ingredience:

500 g cukru  
200 g soli  
600 ml rýžového octa

### Postup:

- Cukr, sůl a rýžový ocet dáme do hrnce a za stálého míchání rozejdeme na sporáku, dokud se cukr nerozpustí. Poté je rozvar připraven k použití. Na 1 kg rýže doporučujeme 1 dcl (maximálně 1,5 dcl) rozvaru.



# Nakládaný zázvor

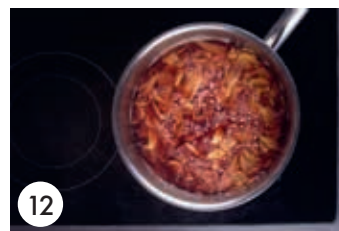
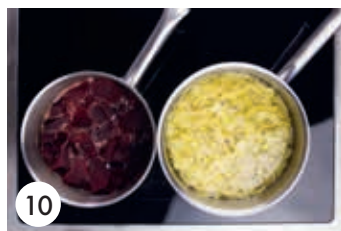


## Ingredience:

zázvor  
voda  
cukr  
ocet  
červená řepa

## Postup:

- Zázvor nakrájíme na plátky a dáme do hrnce, poté přidáme dva díly vody, dva díly cukru a jeden díl rýžového octa. Vaříme 20 minut.
- Červenou řepu (1 ks) nakrájíme na menší kousky a přidáme dva díly vody.
- Poté dáme řepu i zázvor vařit. Po 15 minutách vlijeme do zázvoru zredukovanou šťávu z červené řepy a vaříme ještě dalších 5 minut. Po vychladnutí je zázvor připraven ke konzumaci. Pokud jej chceme skladovat delší dobu, ponecháme ho v rozvaru.
- Pokud nechcete nakládaný zázvor připravovat doma, koupíte ho již hotový v obchodě.



## Wasabi pasta

Wasabi je velmi ostré dochucovadlo. Ve styku se vzduchem ale ztrácí na síle. Wasabi pastu si můžeme připravit doma nebo zakoupit hotovou v obchodě.

### Ingredience:

wasabi prášek  
voda

### Postup:

- Wasabi prášek mícháme s vodou, dokud nevznikne konzistence pasty. Ideální poměr wasabi k vodě je 4 : 6.



## Tvorba a krájení sushi rolek

Bambusovou podložku na sushi doporučujeme před použitím obalit do potravinové fólie. Podložku pak nemusíte složitě čistit. Použití fólie také výrazně prodlouží životnost podložky. Řasu pokládejte na podložku drsnou stranou nahoru. Navlhčenýma rukama opatrně naneste sushi rýži po celé ploše řasy, pouze v horní části nechte cca 2 cm volné. Na rýži můžete nanést jemný proužek křenu wasabi.

Na takto připravenou řasu s rýží přidejte další zvolené sushi ingredience. Pokládejte je zhruba do středu rýže. Aby rolka pěkně držela pohromadě, zbylým octovým nálevem potřete prázdný konec řasy. Ocet poslouží jako „lepidlo“.

Začněte rolovat od kraje s rýží směrem k prázdné, octovým nálevem potřené řase. Nebojte se trochu přitlačit, aby měla rolka pěkný tvar a ingredience držely pohromadě. Pokud se vám první rolky příliš nepodaří, nevěšete hlavu. Uvidíte, že se budete postupně zdokonalovat.

Hotovou rolku nechte pár minut odležet, aby řasa nasála vlhkost z rýže. Sushi se pak bude lépe krájet.

Rolku poté nakrájejte na požadovaný počet kousků. Nabroušený nůž vám usnadní krájení a sushi rolky budou vypadat dobře.

Nůž nezapomeňte po každém řezu opláchnout ve vodě. Ideální je mít připravenou misku s vodou, která vám dobře poslouží nejen k namáčení rukou během nanášení rýže na řasu, ale také při krájení sushi. Nůž můžete namočit celý, ale my doporučujeme namočit pouze kousek utěrky, kterou poté opatrně přejedete přes ostří nože. Namáčením nože zabráníte tomu, že se vám rolka bude během krájení rozpadat. Sushi mistři doporučují používat nůž s delší čepelí.



## Filetace tuňáka

Tuňáka otočíme hřbetem k sobě a oddělíme hlavu a ocas. Poté vedeme řez těsně podél páteře směrem od hlavy k ocasu. Čepel máme lehce nakloněnou směrem dovnitř, tak, aby sklouzávala po kostech. Tímto způsobem oddělíme filet. Postup opakujeme i na druhé straně. Poté filety dočistíme a podélně rozpůlíme. Takto připravené kusy můžeme dále zpracovávat dle potřeby.

