

# Maki

🍱 — Maki zushi

Parfait pour l'apéro !

## Ingrédients (pour 4 à 5 rouleaux de maki)

maki zushi

- 500 grammes de riz
- 600 millilitres d'eau
- 140 millilitres de vinaigre pour sushi
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de tsuyu
- ½ cuillère à café d'huile
- 1 avocat
- surimis
- concombre
- nori (feuilles d'algue)
- sésame
- thon en boîte (des miettes de thon seront parfaites)
- mayonnaise
- une natte à sushi
- sauce soja

## Préparation

### Préparation du riz

- laver le riz jusqu'à ce que l'eau de lavage soit claire et l'égoutter
- mettre dans une casserole avec les 600 ml d'eau
- laisser reposer 20 à 30 minutes

- faire cuire à feu vif avec un couvercle
- après ébullition, baisser le feu et laisser cuire pendant 10 minutes
- couper le feu et laisser refroidir avec le couvercle pendant 10 minutes
- mélanger le riz avec le vinaigre pour sushi
- laisser refroidir

On ne doit surtout pas soulever le couvercle pendant la cuisson (c-à-d jusqu'à ce qu'on rajoute le vinaigre) ! Ou alors extrêmement brièvement.

## Préparation de l'omelette

- battre les œufs et le tsuyu
- faire cuire comme une crêpe (l'omelette doit fine)
- couper en lamelles

## Autre

- couper le concombre en lamelles (enlever la partie pleine d'eau)
- couper l'avocat en lamelles
- bien mélanger le thon égoutté avec de la mayonnaise

## Préparation des maki

- sur la natte à sushi, disposer le nori face brillante contre la natte (mais c'est pas grave si vous ne trouvez pas quelle est la face brillante)
- étaler le riz dessus (ne pas en faire une grosse couche) en laissant au moins 2cm de nori sans riz
- poser la garniture de son choix et rouler avec la natte.
- couper en rondelle pour servir

Servir avec une coupelle de sauce soja à côté pour les amateurs

---

Révision #5

Créé 23 janvier 2020 15:12:08 par Luc

Mis à jour 8 mars 2020 09:54:30 par Luc