

Sushi casero: tu guía para triunfar en la cocina

02/08/2025



Aprender a hacer sushi en casa no es tan complicado como parece. Con los ingredientes y las herramientas correctas, y un poco de paciencia, podés sorprender a tus amigos y familiares con un plato exquisito y fresco. Esta guía te lleva de la mano por los pasos esenciales para que tu primer intento sea un éxito.

Paso 1: La lista de compras infalible

Antes de empezar, asegurate de tener todo lo necesario. La

calidad de los ingredientes es clave para un buen sushi.

- **Arroz para sushi:** Es el ingrediente principal. Buscá uno de grano corto y redondo. No uses cualquier arroz, su textura y capacidad de adherencia son únicas.
 - **Alga nori:** Son las láminas de alga marina deshidratada que envuelven los rollos. Se venden en paquetes rectangulares.
 - **Vinagre de arroz:** Fundamental para sazonar el arroz. No es lo mismo que el vinagre de vino.
 - **Azúcar y sal:** Para la mezcla del vinagre.
 - **Pescado fresco:** Optá por variedades aptas para sushi como **salmón, atún o langostinos cocidos**. Comprá siempre en una pescadería de confianza y asegurate de que sea de grado sashimi, es decir, apto para consumo crudo.
 - **Vegetales:** Palta, pepino y zanahoria son opciones clásicas.
 - **Otros rellenos:** Queso crema, sésamo, semillas de amapola.
 - **Acompañamientos:** Wasabi, salsa de soja y jengibre encurtido (gari).
-

Paso 2: Herramientas esenciales

No necesitas un equipo profesional, pero estas herramientas te facilitarán mucho el trabajo:

- **Esterilla de bambú (makisu):** Esencial para enrollar el sushi.
- **Un bol de madera (hangiri):** Ideal para enfriar el arroz. Si no tenés, usá un bol de vidrio o cerámica.
- **Cuchillo bien afilado:** Fundamental para cortar los rollos sin aplastarlos.

Paso 3: Preparación del arroz, el secreto del éxito

Este es el paso más importante. Un buen sushi comienza con un arroz bien hecho.

1. **Lavado:** Lavá el arroz en un colador bajo el grifo hasta que el agua salga transparente. Esto elimina el exceso de almidón.
2. **Cocción:** Cociná el arroz según las instrucciones del paquete. Generalmente, se usa 1 parte de arroz por 1.25 partes de agua.
3. **Sazonado:** Mientras el arroz se cocina, prepará la mezcla de vinagre. Calentá suavemente el **vinagre de arroz** con azúcar y sal hasta que se disuelvan.
4. **Mezclado:** Una vez cocido, pasá el arroz a tu bol y verté la mezcla de vinagre. Mezclá con movimientos de corte, sin aplastar los granos, y abanicá para que se enfríe más rápido. El arroz debe quedar tibio al tacto.

Paso 4: ¡A enrollar! Guía para principiantes

Ahora viene la parte divertida.

1. **Prepará la estación:** Colocá una lámina de plástico film sobre la esterilla de bambú. Sobre el film, poné una lámina de alga nori con el lado brillante hacia abajo.
2. **Extendé el arroz:** Con las manos húmedas, tomá una porción de arroz y extendela uniformemente sobre el nori, dejando un borde libre de unos 2 cm en la parte

superior.

3. **Agregá los rellenos:** Colocá el salmón, la palta y el queso crema en una línea horizontal en el centro del arroz. No excedas la cantidad de relleno para que sea más fácil de enrollar.
4. **Enrollá:** Usando la esterilla de bambú, levantá el borde inferior y enrollá firmemente, presionando suavemente con los dedos para compactar el rollo. Continúa enrollando hasta llegar al final. Presioná el rollo para que mantenga la forma.
5. **Cortá:** Con el cuchillo afilado y húmedo, cortá el rollo por la mitad, y luego cada mitad en tres o cuatro piezas, para obtener un total de seis a ocho unidades.

¡Y listo! Ya tenés tus primeros rollos de sushi casero. Servilos inmediatamente con salsa de soja, wasabi y jengibre encurtido para disfrutar de todos los sabores.

Animate a probar diferentes combinaciones de rellenos y a experimentar. La práctica hace al maestro.