

**Przygotowanie ryżu do sushi to prawdziwa sztuka! Należy wybrać odpowiedni gatunek, dobrać proporcje, ugotować, ostudzić, doprawić. Ufff... To może po kolei. Przeprowadzimy Cię przez ten proces krok po kroku.**

Ryż to podstawa sushi. I nie jest to pusty frazes na zgrabne otwarcie tekstu. Wybierając zły gatunek albo gotując ryż w nieumiejętny sposób, sushi może się nie kleić, rozpadać, być mdłe lub zbyt intensywne w smaku. Wystarczy jednak trzymać się kilku zasad, aby przygotować idealny ryż do sushi. Zatem, do dzieła!

### **Krok 1. Postaw na odpowiedni gatunek ryżu**

Długoziarnisty ryż lub ryż brązowy, który gotujemy zwykle do obiadu, nie nada się do sushi. Do tego dania niezbędny jest krótkoziarnisty, pękaty ryż o owalnym kształcie. Tylko on zapewni nam odpowiednią konsystencję oraz lepkość. W sklepie najlepiej więc szukać produktów oznaczonych "sushi".

### **Krok 2. Opłucz ryż przed gotowaniem**

Ze względu na dużą zawartość skrobi, ryż należy dokładnie opłukać w zimnej wodzie. Powtarzamy tę czynność do czasu, aż woda będzie całkowicie czysta. W tym celu możemy użyć sitka i delikatnie mieszać ryż dłonią, aby nie uszkodzić ziarenek.

### **Krok 3. Ugotuj ryż pod przykryciem**

Ryż do sushi należy gotować w odpowiednich proporcjach. Przyjmuje się, że 1 szklankę ryżu zalewa się 1 szklanką wody. W przeciwieństwie do ryżu długoziarnistego, nie dodajemy go do osolonego wrzątku. Ryż doprowadzamy do wrzenia i gotujemy pod przykryciem przez ok. 10 minut. Po tym czasie zdejmujemy go z ognia i pozostawiamy na kolejne 15 minut. Pamiętajmy, aby nie mieszać ani nie solić zawartości garnka.

### **Krok 4. Dodaj zaprawę**

Ilość zaprawy różni się w zależności od ilości użytego ryżu. Podstawowe proporcje (ok. 250 g ryżu) to: 2 łyżki octu ryżowego, 2 łyżki cukru, 1 łyżeczka soli. Składniki możemy podgrzać, aby lepiej się połączyły. Zaprawę wlewamy do przestudzonego ryżu, wszystko delikatnie, ale dokładnie mieszamy. Następnie przykrywamy naczynie mokrą ściereczką i odstawiamy na kolejne 15 minut. Po tym czasie mieszamy i ponownie dajemy mu odpocząć. Pamiętajmy, że zanim zabierzemy się za robienie rolek, ryż musi być zimny. W przeciwnym razie arkusze nori staną się gumowate i niesmaczne.

## **Jak przygotować ryż do sushi? - złote proporcje**

1 szklanka suchego ryżu : 1 szklanka wody : zaprawa w proporcjach 2:2:1

0,5 kg ryżu : 250 ml zaprawy

**Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW!](#) Jesteśmy w całej Polsce.**