

SUSHI

BY

JB

25 RECETAS DE SUSHI SALADO



★
EDICIÓN
PREMIUM

FOTOGRAFÍAS
PROFESIONALES
A TODO COLOR

JB

EDICIONES
DIGITALES



25 RECETAS
DE SUSHI SALADO



10 RECETAS
EXTRAS



BONUS
EXCLUSIVOS



FOTOGRAFÍAS
PROFESIONALES

BY JB, PARA VOS.

SUSHI

BY *JB*



ÍNDICE

25 RECETAS DE SUSHI SALADO



- 1 Arroz para Sushi Perfecto
- 2 Vinagre para Sushi
- 3 Hosomaki de Pepino
- 4 Hosomaki de Palta
- 5 Hosomaki de Salmón
- 6 Hosomaki de Atún
- 7 Futomaki Tradicional
- 8 California Roll
- 9 Philadelphia Roll
- 10 Roll de Langostinos
- 11 Roll Vegetariano
- 12 Roll de Kanikama
- 13 Roll de Salmón y Palta
- 14 Roll de Atún Picante
- 15 Roll Crocante
- 16 Dragon Roll
- 17 Rainbow Roll
- 18 Ebi Roll
- 19 Uramaki de Salmón
- 20 Uramaki de Atún
- 21 Nigiri de Salmón
- 22 Nigiri de Atún
- 23 Nigiri de Langostinos
- 24 Temaki de Salmón
- 25 Temaki California



RECETAS CLÁSICAS
Y ORIGINALES

EXPLICADAS PASO A PASO
PARA QUE DISFRUTES
COMO UN PROFESIONAL



SUSHI

BY *JB*



★ 10 RECETAS *Extras*



- 1 Gunkan de Salmón
- 2 Gunkan Spicy Tuna
- 3 Inari Sushi
- 4 Chirashi Sushi
- 5 Poke Bowl de Salmón
- 6 Poke Bowl de Atún
- 7 Onigiri de Atún
- 8 Onigiri de Salmón
- 9 Sushi Burger
- 10 Sushi Sandwich



RECETAS ORIGINALES
PARA IR MÁS ALLÁ
Y DISFRUTAR NUEVAS
FORMAS DE SUSHI



1

GUNKAN DE SALMÓN



2

GUNKAN SPICY TUNA



3

INARI SUSHI



4

CHIRASHI SUSHI



5

POKE BOWL DE SALMÓN



6

POKE BOWL DE ATÚN



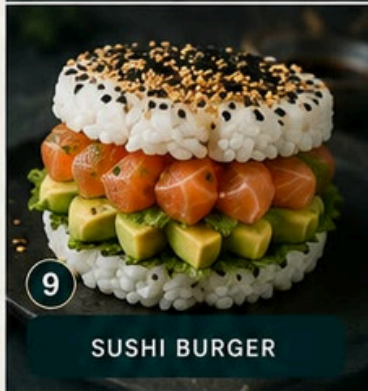
7

ONIGIRI DE ATÚN



8

ONIGIRI DE SALMÓN



9

SUSHI BURGER



10

SUSHI SANDWICH



SUSHI

BY *JB*



BONUS

Exclusivos



1. GUÍA COMPLETA DE INGREDIENTES.



2. CÓMO PREPARAR EL ARROZ PERFECTO.



3. CÓMO CORTAR PESCADO DE FORMA SEGURA.



4. TÉCNICAS PARA ENROLLAR COMO UN PROFESIONAL.



5. CONSERVACIÓN E HIGIENE DEL PESCADO.



6. SALSAS PARA SUSHI (SOJA, PONZU, TERIYAKI, SPICY MAYO, ETC.).



7. UTENSILIOS INDISPENSABLES.



8. ERRORES MÁS COMUNES Y CÓMO EVITARLOS.



CONSEJOS Y SECRETOS
QUE MARCAN LA DIFERENCIA
PARA QUE TU SUSHI SEA
SIEMPRE PERFECTO.



GUÍA COMPLETA DE INGREDIENTES.



CÓMO PREPARAR EL ARROZ PERFECTO.



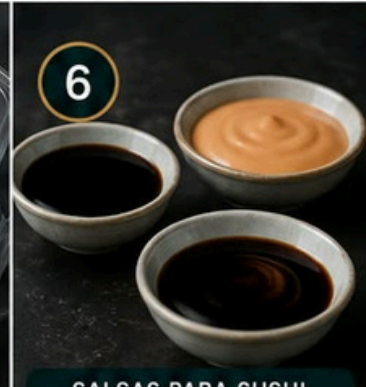
CÓMO CORTAR PESCADO DE FORMA SEGURA.



TÉCNICAS PARA ENROLLAR COMO UN PROFESIONAL.



CONSERVACIÓN E HIGIENE DEL PESCADO.



SALSAS PARA SUSHI (SOJA, PONZU, TERIYAKI, SPICY MAYO, ETC.).



UTENSILIOS INDISPENSABLES.



ERRORES MÁS COMUNES Y CÓMO EVITARLOS.



1 ARROZ PARA SUSHI PERFECTO

La base de todo buen sushi es un arroz perfectamente cocido y sazonado. Con la textura, el brillo y el equilibrio de sabor justos.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz para sushi (grano corto japonés)
- 2¼ tazas de agua

Para el vinagre para sushi:

- ¼ taza de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal



TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS



DIFICULTAD
FÁCIL



PORCIONES
4-6



TIP JB

Usá arroz de grano corto japonés. Es más glutinoso y tiene el almidón ideal para lograr la textura perfecta.

PREPARACIÓN DEL ARROZ

- 1 Enjuagá el arroz bajo agua fría, frotando los granos suavemente con las manos. Repetí 4 o 5 veces hasta que el agua salga casi clara.
- 2 Dejá reposar el arroz en agua limpia durante 30 minutos. Luego, escurrí bien.
- 3 Colocá el arroz en una olla con las 2¼ tazas de agua. Llevá a fuego medio-alto hasta que hierva.
- 4 Cuando hierva, bajá el fuego al mínimo, tapá y cociná durante 15 minutos.
- 5 Apagá el fuego y dejá reposar tapado otros 10 minutos. Luego, destapá y pasá el arroz a un bol amplio.

VINAGRE PARA SUSHI

- 1 En una ollita, calentá el vinagre de arroz junto con el azúcar y la sal a fuego bajo.
- 2 Revolvé hasta que se disuelvan por completo. No dejes hervir.
- 3 Dejá enfriar a temperatura ambiente.



ARMADO FINAL

- 1 Volcá el vinagre sobre el arroz.
- 2 Con una paleta o cuchara de madera, mezclá con movimientos envolventes y suaves para no romper los granos.
- 3 Ventilá el arroz mientras mezclás (abánicate o usá un abanico) hasta que esté brillante y a temperatura ambiente.
- 4 Tapá con un paño húmedo hasta el momento de usar.



IDEAL PARA:



ROLLS



NIGIRIS



TEMAKIS



BOWLS

8 CALIFORNIA ROLL



Uno de los rolls más populares del mundo.
Suave, fresco y delicioso.
Ideal para principiantes y para disfrutar en cualquier ocasión.

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz para sushi cocido
- 2 hojas de nori
- 100 g de palta madura pero firme
- 1/2 pepino en bastones sin semillas
- 100 g de kanikama (surimi)
- 1 cucharada de vinagre para sushi (receta en pág. 02)
- Salsa de soja para acompañar
- Wasabi (opcional)



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
FÁCIL



PORCIONES
2-3 ROLLOS

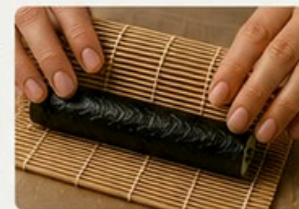
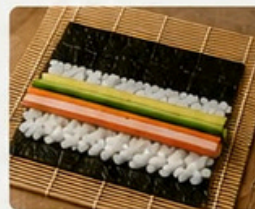
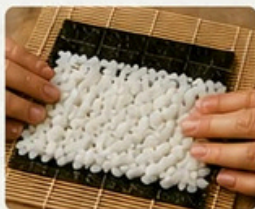
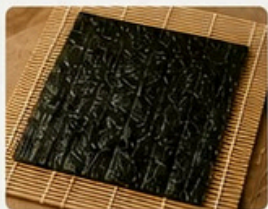


TIP JB

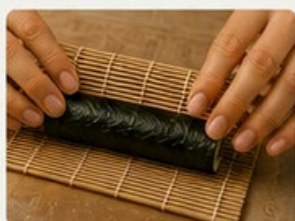
Para que el arroz no se pegue en tus manos, humedecé tus manos con agua ligeramente mezclada con vinagre. Así será más fácil trabajar.

PREPARACIÓN

- 1 Colocá una hoja de nori sobre la esterilla con el lado brillante hacia abajo.
- 2 Humedecé tus manos y distribuí el arroz dejando 2 cm libres en el borde superior.
- 3 Dale vuelta al nori (arroz hacia abajo) para que el nori quede arriba.
- 4 Colocá palta, pepino y kanikama en el centro, en forma horizontal.
- 5 Enrollá con ayuda de la esterilla, presionando suavemente para que quede firme.



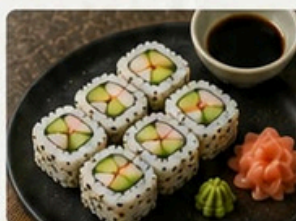
- 6 Humedecé el borde libre del nori para sellar el rollo.



- 7 Cortá el rollo en 8 piezas con un cuchillo afilado y húmedo.



- 8 Servi con salsa de soja, wasabi y jengibre encurtido.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción (8 piezas aprox.)

🔥 Energía	190 kcal
🥩 Proteínas	6 g
🍞 Carbohidratos	33 g
💧 Grasas	4 g
🌿 Fibra	1 g



IDEAL PARA:



ENTRADA



ALMUERZO LIVIANO



CENA



COMPARTIR

15 ROLL CROCANTE

Un roll irresistible por su textura crujiente por fuera y su interior fresco y cremoso. Ideal para quienes buscan un bocado diferente y lleno de sabor.

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz para sushi cocido
- 2 hojas de nori
- 150 g de salmón fresco en tiras
- 1 palta madura pero firme en tiras
- 1/2 pepino en bastones
- 100 g de queso crema
- 1/2 taza de panko (pan rallado japonés)
- 1/2 taza de harina
- 1 huevo
- Aceite vegetal para freír
- Salsa de soja para acompañar
- Wasabi (opcional)



TIP JB

Para un crocante perfecto, asegúrate de que el aceite esté bien caliente antes de freír y de sellar bien el rollo antes de cortarlo.

Servilo apenas hecho para disfrutar toda su textura.



TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA



PORCIONES
2-3 ROLLOS

PREPARACIÓN

- Colocó una hoja de nori sobre la esterilla con el lado brillante hacia abajo.
- Distribuí el arroz dejando 2 cm libres en el borde superior.
- Colocó en el centro el salmón, la palta, el pepino y el queso crema.
- Enrolló con ayuda de la esterilla, presionando suavemente.
- Pasó el rollo por harina, luego por huevo batido.



- Cubrir completamente con panko, presionando para que se adhiera.



- Freí en aceite caliente hasta que esté dorado y crocante por todos lados.



- Retirá y dejá reposar unos minutos sobre papel absorbente.



- Cortó en 8 piezas con un cuchillo afilado y serví.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción (8 piezas aprox.)

🔥 Energía	230 kcal
🥚 Proteínas	9 g
🍞 Carbohidratos	30 g
👉 Grasas	8 g
🌾 Fibra	2 g



IDEAL PARA:



ALMUERZO



CENA



REUNIONES



DISFRUTAR

21 NIGIRI DE SALMÓN

La forma más pura y elegante del sushi.
Una lámina de salmón fresco sobre
arroz sazonado a la perfección.
Simple, delicado y absolutamente delicioso.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz para sushi cocido
- 2 hojas de nori (opcional)
- 250 g de salmón fresco (calidad sushi)
- 2 cucharadas de vinagre para sushi (receta en pág. 02)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de wasabi (opcional)
- Salsa de soja para acompañar
- Jengibre encurtido (gari) para acompañar



TIP JB

La clave del nigiri está en la calidad del salmón y en la temperatura del arroz. Cortá el salmón justo antes de servir para mantener su frescura y brillo.



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
FÁCIL



PORCIONES
10-12 PIEZAS

PREPARACIÓN

- 1 Prepará el arroz para sushi siguiendo la receta de la página 02 y dejallo enfriar.
- 2 Cortá el salmón en láminas de aprox. 0,5 cm de espesor, del largo del nigiri.
- 3 Humedecé tus manos con agua y un toque de vinagre para sushi.
- 4 Tomá una porción de arroz (aprox. 18-20 g) y formá una bolita alargada, presionando suavemente.
- 5 Colocá una pequeña cantidad de wasabi sobre el arroz.



- 6 Apoyá una lámina de salmón sobre el arroz.
- 7 Presioná suavemente para que el salmón se adhiera al arroz.
- 8 Repetí el proceso con el resto del arroz y el salmón.
- 9 Serví acompañado de salsa de soja, wasabi y jengibre encurtido.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción (1 pieza aprox.)

🔥 Energía	85 kcal
🍗 Proteínas	5 g
🍲 Carbohidratos	12 g
🌿 Grasas	1 g
🌾 Fibra	0,3 g



IDEAL PARA:



ALMUERZO



CENA



REUNIONES



DISFRUTAR



SUSHI

BY *JB*



RECETAS

Extras

10 NUEVAS IDEAS PARA
— IR MÁS ALLÁ —



RECETAS
ORIGINALES
PARA INSPIRARTE
Y DISFRUTAR



SUSHI CASERO • FÁCIL • DELICIOSO

RECETAS PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR

RECETA EXTRA **6**

POKE BOWL DE ATÚN

SUSHI BY *JB*



Fresco, sabroso y lleno de nutrientes.

Un bowl de inspiración hawaiana con atún, vegetales crujientes, palta cremosa y arroz para sushi. ¡Rápido, saludable y delicioso!



TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS



DIFICULTAD
FÁCIL



PORCIONES
2 BOWLS

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz para sushi cocido
- 200 g de atún fresco en cubos
- 1/2 palta en cubos
- 1/2 pepino en rodajas finas
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 taza de edamame cocido
- 1 cda. de cebollita de verdeo picada
- 1 cda. de semillas de sésamo (blancas y negras)
- Salsa de soja a gusto
- 1 cdita. de aceite de sésamo
- Jugo de 1/2 limón
- Salsa spicy mayo (opcional)



TIP JB

Cortá el atún bien fresco y mantenelo frío hasta el momento de servir.

Mariná 5 a 10 minutos en salsa de soja, aceite de sésamo y limón para realzar su sabor. Personalizá tu bowl con tus ingredientes favoritos.

PREPARACIÓN

1

PREPARÁ EL ARROZ



Cociná el arroz para sushi y dejalo enfriar a temperatura ambiente.

2

MARINÁ EL ATÚN



En un bowl, mezclá el atún con salsa de soja, aceite de sésamo y jugo de limón. Dejá marinar 5 a 10 minutos.

3

PREPARÁ
LOS INGREDIENTES



Cortá la palta en cubos, el pepino en rodajas finas, rallá la zanahoria y picá la cebollita de verdeo.

4

ARMÁ EL BOWL



Colocá el arroz en el fondo de cada bowl como base.

5

AGREGÁ LOS
INGREDIENTES



Distribuí el atún marinado y los vegetales sobre el arroz de manera armoniosa.

6

DECORÁ Y SERVÍ



Espolvoreá con semillas de sésamo y cebollita de verdeo. Agregá spicy mayo si te gusta y disfrutá.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN (1 BOWL APROX.)



Energía
520 kcal



Proteínas
36 g



Carbohidratos
58 g



Grasas
18 g



Fibra
4 g



RECETAS ORIGINALES
PARA IR MÁS ALLÁ
Y DISFRUTAR
NUEVAS FORMAS
DE SUSHI



SUSHI CASERO • FÁCIL • DELICIOSO

RECETAS PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR

BONUS

Exclusivos

JB

EDICIONES
DIGITALES



SUSHI BY JB



Consejos, técnicas y secretos que marcan
la diferencia para que tu sushi
sea **siempre perfecto**.



1

GUÍA COMPLETA
DE INGREDIENTES



2

CÓMO PREPARAR
EL ARROZ
PERFECTO



3

CÓMO CORTAR
PESCADO DE
FORMA SEGURA



4

TÉCNICAS PARA
ENROLLAR COMO
UN PROFESIONAL



5

CONSERVACIÓN
E HIGIENE DEL
PESCADO



6

SALSAS PARA
SUSHI (SOJA,
PONZU, TERIYAKI,
SPICY MAYO, ETC.)



7

UTENSILIOS
INDISPENSABLES



8

ERRORES MÁS
COMUNES Y
CÓMO EVITARLOS



SUSHI CASERO • FÁCIL • DELICIOSO

RECETAS PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR