

Sushi estirio con pesto de aceite de pipas de calabaza



Entrantes

Tipo de receta



90 Minutos

Preparación



Media

Dificultad



Ingredientes para 6 personas

Sushi:

Hojas de repollo (unas 20 hojas grandes), como alternativa también se puede usar hojas de espinaca o de acelga
 250 gr de arroz de sushi (arroz de grano redondo en su defecto)
 30 ml de vinagre de vino
 1 cucharadita de azúcar
 1 cucharadita de sal
 250 gr de carne, la que usted prefiera, (la ternera y el pollo le van muy bien)
 Sal y pimienta
 100 gr de pipas de calabaza picadas
 1 pimiento rojo
 Hierbas aromáticas frescas (perejil, orégano...)
 Para el relleno se pueden usar otros ingredientes, como p.ej. aguacate, zanahorias, apio, gambas, etc...)

Pesto:

100 gr de pipas de calabaza picadas
 1 ó 2 cucharadas de Grana Padano rallado
 2 dientes de ajo pequeños, picados
 1 cucharada de perejil picado
 ½ cucharadita de mostaza
 ½ cucharadita de sal
 Chile o pimienta recién molida
 2 puntas de cuchillo de jengibre en polvo o jengibre fresco muy picado

Alternativa para el pesto:

Mezclar pipas de calabaza estirias picadas,
 aceite de pipas de calabaza y rábano picante (o wasabi en su defecto),
 sazonar y echarle especias a gusto

Preparación

lavar con agua fría el arroz para sushi y ponerlo a cocer con el doble de agua. Dejarlo 10 minutos a fuego muy bajo pero removiendo de vez en cuando. Retirar el arroz y dejarlo tapado aún unos 10 minutos. Entretanto mezclar el vinagre con el azúcar y la sal y echárselo al arroz. Rellenar un molde plano con el arroz y dejarlo enfriar.

Mientras se enfría cortar la carne en tiras, salpimentarla y freírla a fuego alto. Dejarla enfriarse un poco y rebozarlas con las pipas de calabaza picadas. Escaldar las hojas de col y pasar por agua fría, luego escurrirlas bien. Cortar en tiras el pimiento y el resto de los ingredientes para el relleno (las hojas de las hierbas aromáticas dejarlas enteras)

Sugerencia: Meter toda la col a escaldar en agua e ir sacando las hojas exteriores, luego volver a meter toda la col en agua, y repetir la acción, de esta forma se consiguen las hojas con la consistencia adecuada y sin que se rompan.

Formar rollitos, con la ayuda de un mantelito de bambú, o de los más modernos de silicona para sushi: poner en primer lugar las hojas de repollo escaldadas, no debe haber ningún agujero, extender el arroz con las manos mojadas dejando unos 3 cm libres por los bordes. Colocar una tira de relleno en la parte más alta del cuadrado que forma el arroz (carne, hierbas frescas, pimiento, aguacate...) y luego enrollarlo con cuidado y bastante presión con la ayuda del mantelito. Seguidamente cortar el rollo en rodajitas (aprox. de 3 cm) y servir las con el pesto de aceite de pipas de calabaza.

Para el pesto de aceite de pipas de calabaza mezclar las pipas de calabaza con el queso (Grana Padano), el aceite de pipas de calabaza y el resto de los ingredientes.

Fuente de la receta: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch