

### Hoy cocinamos en casa: SUSHI PIZZA

Empezamos nuevo menú procedente esta vez de tierras americanas, concretamente de Canadá, y lo hacemos con un plato de pescado muy original, la *sushi pizza*. Conocido también como *Toronto sushi pizza* es un tipo de *pizza* o tosta, a base de salmón, arroz y aguacate, típica de esta ciudad canadiense, aunque es muy popular en todo el país y en algunas ciudades del noreste de Estados Unidos. Esta receta es una buena muestra de las diversas influencias de las que se nutre la gastronomía canadiense, que es una fusión de la cocina norteamericana, asiática, europea y de los grupos indígenas del país. En este caso, el plato es una mezcla del *sushi* japonés y la *pizza* italiana, con un toque canadiense representado por el salmón.

Aparte de las saludables propiedades del arroz, que ya hemos comentado en otras recetas, este platillo es también bueno por los beneficios que aporta el salmón, que rico en ácidos grasos omega 3 mejora la salud cardiovascular y el estado de ánimo, es antiinflamatorio, protege las articulaciones, previene el cáncer y mejora el estado de la piel, entre otros. A esto se suman las propiedades del aguacate, entre las que destacan que ayuda a controlar los niveles de colesterol, es antioxidante, sacia el apetito y evita el estreñimiento, ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y beneficia a la salud de nuestros huesos. La *sushi pizza* es por tanto un plato diferente a lo habitual, con sabores ricos e intensos y, además, saludable.

#### INGREDIENTES PARA SUSHI PIZZA

- 1 taza y 1/2 de arroz para *sushi* (podéis encontrarlo en varios supermercados)
- 1/4 de taza de vinagre de arroz o de manzana
- 250 gr. de salmón fresco\*
- 1 o 2 aguacates (dependiendo de su tamaño)
- Queso crema para untar o mayonesa
- Una cucharadita de azúcar
- Sal
- Pan rallado o *panko* (pan rallado japonés)
- Huevo y harina para rebozar
- Opcional: algas *nori* para *sushi* (podéis encontrarlas en varios supermercados)

\*Podéis pedir en la pescadería que os corten el salmón en finas láminas como para *sushi*. Y recordad que el salmón tiene que haber estado congelado previamente a -20º al menos durante 5 días (Fuente: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/anisakis.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/anisakis.htm))

#### PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE SUSHI PIZZA:

1. Lavar el arroz con agua y dejar escurrir. Cocer a fuego medio con un poco de sal y la cazuela tapada, hasta que el agua se consuma. Dejar reposar 10 minutos.
2. Añadir al arroz el vinagre y el azúcar y remover suavemente.
3. Cubrir con un trozo amplio de papel film, la base de un recipiente redondo, de unos 15 centímetros de diámetro y paredes bajas (valdría uno de barro), dejando que sobresalga parte del papel por fuera de los bordes. Echar el arroz en el recipiente cubierto de papel.
3. Presionar suavemente, sin aplastarlo, el arroz para que se amolde a la forma del recipiente. Tapar el arroz con el papel film sobrante y dejarlo reposar en la nevera durante una hora para que tome consistencia.
4. Rebozar la "torta" de arroz con mucho cuidado, primero en harina, luego en huevo y finalmente en pan rallado o *panko*, y freír en aceite abundante. Dejar escurrir la torta de arroz sobre papel absorbente. Si no queréis freír el arroz, una vez que lo saquéis de la nevera podéis colocarlo sobre una plancha de alga nori, que le servirá como "base de pizza".
- 4 Bien sobre la torta de arroz frita o bien sin freír y colocada sobre la base de alga, untar encima una porción generosa de queso en crema o de mayonesa.
5. Hecho esto, colocar encima el aguacate cortado en rodajas finas y encima de este el salmón. Se puede decorar con brotes de ajo, cilantro o incluso con *wasabi* si os gusta el picante.