DÍA 1
Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Arroz para Sushi (Arroz Johan)

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
100	grs.	Arroz para sushi.	
10	Ml.	Vinagre de arroz.	
120	Ml.	Agua.	

#	**Preparación:**
1	Lavar el arroz. Enjuague el arroz con agua fría varias veces hasta que el agua salga completamente transparente para evitar el exceso de almidón.
2	Pon el arroz y el agua en una tapadera. Calienta a fuego alto hasta que hierva, luego bajar al mínimo y cocinar por 12 a 15 min. Apagar y dejar reposar tapado 10 a 15 min.
3	Poner el arroz en un contenedor amplio y agregar el vinagre, revolver suavemente hasta dejarlo completamente mezclado y dejar enfriar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Sushi tradicional / Nigirizushi

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
100	grs.	Arroz para sushi.	
1	Paquete.	Alga Nori.	
50	grs.	Proteína cocida.	Salmón, atún fresco, pulpo o camarón.
1	Pz.	Aguacate.	
1	Pz.	Pepino.	
10	ml.	Vinagre de arroz.	
120	ml.	Agua.	
		Salsa de soya.	La necesaria.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	**Preparación:**
1	En un recipiente lavar de dos a tres veces el arroz hasta que el agua salga lo más limpia posible.
2	En una olla colocar el arroz y el agua, cocinar a fuego medio y tapar, tener cuidado de que no se seque.
3	Cuando el arroz ya esté totalmente cocido extender en una charola húmeda, con ayuda de una cuchara plástica extenderlo sin que se pegue, tapar y dejar reposar.
4	Mientras se cocina el arroz, cortar la proteína lo más delgado posible.
5	Pelar, quitar la semilla y cortar el pepino en bastones delgados.
6	Con ayuda del tapete para sushi colocar la hoja de alga Nori y extender el arroz formando una capa delgada
7	Colocar los Toppings cerca del centro de manera que se puedan envolver
8	Con mucho cuidado comenzar a envolver y apretando y tratando de formar un cuadrado para que no se rompa
9	Con ayuda de un cuchillo cortar el sushi te tamaño de bocado y colocarlo en un plato para servir
10	Acompañar de salsa soya

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Maki sushi

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
100	grs.	Arroz Johan.	
100	grs.	Proteína.	
1	Pza.	Alga nori.	
c/n		Salsa soya.	
c/n		Salsa sriracha (opcional).	

#	**Preparación:**
1	Con las manos húmedas tomar un poco de arroz, prensarlo un poco para compactar. El tamaño debe ser del tamaño de un bocado.
2	Colocar la proteína de su elección y colocarla en la parte superior del nigiri.
3	Cortar el alga en pequeñas tiras y pasarlo por la parte superior del nigiri para formar una especie de lazo que lo cubra.
4	Servir acompañado de salsa soya o salsa sriracha.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

DÍA 2
Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Rollo empanizado

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
100	grs.	Arroz para sushi.	
1	Paquete.	Alga nori.	
100	grs.	Proteína.	
100	grs.	Topping.	
2	Pz.	Huevo.	
100	grs.	Harina.	
100	grs.	Pan molido.	
		Aceite.	Para freír.
		Acompañamientos.	Salsa ponzu, aderezo tampico.

#	Preparación:
1	Con ayuda de un tapete colocar una hoja de alga nori.
2	Humedecer las manos con agua y con cuidado extender el arroz por toda la hoja sin dejar huecos y no dejando la capa de arroz muy gruesa.
3	Colocar los toppings en una tercera parte de la hoja.
4	Comenzar a envolver el rollo y presionando con cuidado para no romperlo.
5	Pasar el maqui por harina, huevo y pan molido para cubrirlo por completo.
6	En una sartén bien caliente y con mucho cuidado freír el maqui hasta obtener un color dorado y una textura crujiente.
7	Dejarlo escurrir muy bien y con ayuda de un cuchillo cortar el maqui en tamaños de bocado.
8	Acompañar con el aderezo de su preferencia.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Rellenos para sushi

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
100	grs.	Camarón.	
100	grs.	Salmón.	O atún fresco.
100	grs.	Pepino.	
1	Pz.	Aguacate.	
4	Barritas.	Surumi.	
100	grs.	Queso crema.	
100	grs.	Zanahoria.	

#	**Preparación:**
1	Limpiar y hacer en corte mariposa el camarón, cocinar (hervido, sofrito)
2	Cortar el salmón o atún en lonja lo más delgadas posibles y mantener en refrigeración
3	Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en bastones
4	Pelar la zanahoria y cortar en bastones (mantener en agua para evitar que se doblen)
5	Cortar el surimi en bastones
6	Pelar el aguacate o dejar en la cáscara para retirar rebanadas
7	Colocar en una bolsa el queso crema para que sea más fácil manipular, mantener en un lugar fresco para que no esté muy suave o duro

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Aderezo Tampico

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
1	Barra.	Surimi.	
2	Cucharadas	Queso crema.	
1	Cucharada	Mayonesa.	
1	Cucharada	Crema.	
1	Barra.	Apio.	
1	Pz.	Cebolla cambray.	

#	**Preparación:**
1	Picar finamente una barrita de surimi, el apio y los tallos de la cebolla cambray
2	En un bowl agregar el surimi, apio, agregar las 2 cucharadas de queso crema, mayonesa, crema y la cebolla cambray
3	Dejar en el refrigerador y servir por un lado del sushi

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Aderezo De Chipotle

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
1	Lata.	Chile chipotle.	Lata pequeña.
100	grs.	Queso crema.	
1	Diente.	Ajo.	
		Sal.	Al gusto.
		Pimienta.	Al gusto.

#	**Preparación:**
1	Pelar el diente de ajo.
2	En una licuadora colocar el chipotle, queso y ajo.
3	Licuar hasta obtener un aderezo sin grumos.
4	Salpimentar para rectificar sabor si es necesario.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Salsa Ponzu

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
1	Pz.	Chile habanero.	
1	Pz.	Limón.	
10	grs.	Ajonjolí.	
10	ml.	Salsa de soya.	

#	**Preparación:**
1	En una sartén torear el chile habanero y con cuidado picar finamente
2	En un plato hondo agregar salsa soya, ajonjolí tostado, jugo de limón, el chile y dejar reposar por 10 minutos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Rollo Creativo

Tiempo de Preparación:		**Descripción:**	

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
100	grs.	Arroz para sushi	
1	Paquete.	Alga Nori.	
100	grs.	Arrachera	En fajitas.
100	grs.	Topping.	
100	grs.	Mango.	
1	Pz.	Chile habanero.	
1	Pz.	Aguacate.	
10	grs.	Cebolla frita.	
10	grs.	Ajonjolí negro.	
		Acompañamientos.	Salsa ponzu o tampico.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	**Preparación:**
1	Con ayuda de un tapete colocar una hoja de alga nori.
2	Humedecer las manos con agua y con cuidado extender el arroz por toda la hoja sin dejar huecos y no dejando la capa de arroz muy gruesa.
3	Con cuidado voltear para que al momento de enrollar quede el arroz por la parte exterior.
4	Sobre el alga colocar los toppings de su preferencia y agregar la arrachera.
5	Hacer una salsa con el mango y el habanero licuados y reservar.
6	Envolver el maqui y apretar lo suficiente para evitar que se rompa.
7	Colocar sobre el maqui rodajas delgadas de aguacate y presionar ligeramente.
8	Colocar el ajonjolí sobre el maqui, cortar de tamaño de bocado.
9	En un plato verter la salsa de mango, haciendo formas o colocando en puntos distintos del plato.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.