



COOK IT YOURSELF

# INHOUD

ONS CONCEPT	2
SUSHI RIJST MAKEN	3
SUSHI MET AVOCADO, KOMKOMMER EN ZALM	5
NIGIRI	6
EXTRA: GESTOOMDE GROENTENMIX	7



# ONS CONCEPT

In een wereld die vaak gekenmerkt wordt door snelle oplossingen, nodigen onze bamboe stomer recepten je uit om de tijdloze traditie van het met je eigen handen bereiden van maaltijden nieuw leven in te blazen. We prijzen de kunst van het creëren van smaken vanuit het niets en pleiten voor de ongeëvenaarde voldoening die gevonden kan worden in de handeling van culinaire creatie.

Ontdek de allure van stomen, een methode die ingrediënten behoudt van mineralen en vitaminen. Vier samen met ons het plezier van thuis koken, waarbij elk gerecht getuigt van passie, geduld en de allure van koken voor jezelf.



# Sushi rijst maken

## INGREDIËNTEN

400 gram	<b>ongekookte rijst</b>
550 ml	<b>handwarm water</b>
2 el	<b>rijstazijn</b>
10 gram	<b>suiker</b>
10 gram	<b>zout</b>

## INSTRUCTIE

Voor 22-30 stuks heb je ongeveer 400 gram ongekookte rijst nodig. Was de rijst in een kom met water en wrijf de rijst zachtjes tussen je vingers. Verschoon het water en was de rijst nog een keer. Herhaal dit proces tot het water helder blijft. Laat de rijst in een zeef minimaal 30 minuten zwellen.

De rijst met 550 ml handwarm water in een pan met deksel en breng het aan de kook. Als de rijst kookt zet je het vuur laag en laat je het pruttelen tot al het water is opgenomen. Hierna haal je de pan van het vuur en laat je de rijst 15 minuten rusten in de pan en zonder het deksel van de pan te halen.

Om dat heerlijke zuurtje in de rijst te krijgen meng je 2 eetlepels rijstazijn met 10 gram suiker en 10 gram zout tot suiker en zout zijn opgelost.

Stort de gekookte rijst op een grote snijplank en maak ze los met een houten lepel of spatel. Nu besprenkel je de rijst met het azijnmengsel. Met de houten lepel keer je de rijst om en maak je ze los. Zorg ervoor dat het azijnmengsel goed is verdeeld.

Koel de rijst helemaal af voordat je begint met maken van de sushi.

PORTIES

4

TIJD

45

mins

LEVEL

easy



# Sushi met avocado, komkommer en zalm

## INGREDIËNTEN

400 gram	<b>Sushirijst</b>
4 el	<b>Sushi azijn (zoetzuur)</b>
3	<b>Avocado's</b>
1	<b>Komkommer</b>
300 gram	<b>Verse zalm</b>
8	<b>Norivellen</b>

## INSTRUCTIES

Gebruik de sushi rijst uit het eerste gerecht om je sushi mee te maken.

Snij de avocado's in plakjes, de komkommer in dunne reepjes en de zalm in dunne plakjes. Snij de norivellen doormidden. Zet een bakje met water klaar voor sticky fingers, de sushirijst plakt nogal.

Vul de bazooka met sushi rijst en maak gleuven voor de avocado, komkommer en zalm. Vul de gleuven naar eigen invulling en druk de bazooka dicht op elkaar.

Vervolgens draai je de bazooka volgens de gebruiksaanwijzing en zo kan je de sushi op het nori vel neerleggen.

Gebruik het nori vel om de sushi nogmaals goed mee te rollen.

Snijd de sushi rol in stukjes en serveer met wasabi en sojasaus.

Dit recept kun je herhalen met diverse vullingen.



PORTIES

4

TIJD

10  
mins

LEVEL

easy



# Nigiri

PORTIES  
4

TIJD  
15  
mins

LEVEL  
medium

## INGREDIËNTEN

- 300 gram **Gekookte sushirijst**  
1 **Rauwe zalmfilet (heilbot, zalmforel of zeebaars zijn ook uitermate geschikt)**  
8 **Gamba's of langoustines.**  
**Sojasaus**
- Serveren met**  
**Japanse Sojasaus**  
**Wasabi**  
**Gari (ingemaakte gember)**

## INSTRUCTIES

Gebruik de sushi rijst uit het eerste gerecht om je sushi mee te maken.

De gamba's hebben een langere voorbereiding nodig, dus begin hiermee. Verwijder eventueel de kop en steek een satéprikker in de gamba, vlak onder de schaal. Duw de prikker helemaal tot aan de staart, zodat de gamba recht is. Blancheer ze gamba's 5 minuten in kokend water. Laat ze afkoelen in ijswater.

Nu pel je de gamba's en snijdt ze langs de onderkant, over de lengte doormidden. Je snijdt ze niet helemaal door. Je moet hem kunnen openklappen. Verwijder het darmkanaal en de gamba is klaar.

De zalm snijdt je schuin – tegen de draad in – in 8 dunne plakjes.

Rol de sushirijst in 16 gelijkvormige ovale balletjes. Smeer een klein beetje van de verdunde wasabi op de rijst, leg de vis of gamba erop en klaar ben je.



Tip: Voor dit gerecht kan je gebruik maken van de bamboe stoommand van Cook It Yourself. Deze vind je in ons assortiment op [www.cookityourself.eu](http://www.cookityourself.eu)

## Extra: Gestoomde groentenmix



### INSTRUCTIES

Was je groenten goed en snijd ze in hapklare stukken. Schik ze in een enkele laag in stoombakjes volgens de benodigde kooktijd. Bijvoorbeeld:

Onderste schaal: gelijke stukken langzamer kokende groenten. Bijvoorbeeld: zoete aardappel, aardappel, winterpompoe, bieten. Deze zijn meestal in ongeveer tien minuten gaar. Middelste lade: gelijke stukken broccoli, bloemkool. Bovenste schaal/laatste minuut: asperges, favabonen (binnenste peulen), doperwten.

Breng een decimeter water aan de kook in een pan die groot genoeg is voor de diameter van je stoompan. Je kunt ook een wok gebruiken. Het water moet niet zo hoog staan dat het contact maakt met de groenten als je de stomer in de pan plaatst - doe een snelle test als je het niet zeker weet en verwijder wat water als dat nodig is.

Het doel is dat je groenten perfect gaar zijn en klaar om te serveren vlak voordat je gaat zitten. In het ideale geval zijn alle groenten op hetzelfde moment gaar. Zo doe je dat...

### INGREDIËNTEN

**Een selectie van seizoensgroenten**

**Vlokkig zeezout**

**Goede olijfolie, een paar druppels**

**geroosterde sesamolie of sjalotolie**

**Ponzu saus / sojasaus**

Ongeveer tien minuten voordat je klaar bent om te serveren, leg je de groenten van de slowcooking onderste plaat boven het kokende water, afgedekt. Laat ze daar stomen tot ze voor ongeveer 2/3 gaar zijn, ongeveer 6-7 minuten. Doe een test en snijd tegen het einde in de wortelgroenten om er zeker van te zijn dat ze gaar zijn.

De middelste schaal heeft maar 3-4 minuten nodig, dus voeg die toe en zet het deksel een niveau hoger. En de groenten op de bovenste plaat, zoals kikkererwten en asperges, hebben alleen een beetje stoom nodig om op te lichten, amper een minuut. Voeg dat als laatste toe. Of als je maar twee mandjes hebt, voeg deze dan toe aan het broccoli/bloemkoolmandje om het af te maken. Je zult kleine aanpassingen moeten maken op basis van de grootte van je groenten, maar dit is het algemene idee. Kook ze tot ze helder en zacht zijn en je ze lekker vindt smaken.

Serveer de gestoomde groenten, genesteld, in een mandje om te serveren met een drupje goede olie - geroosterde sesam, sjalot, olijfolie, kruiden, enz. Met een vleugje vlokkig zeezout. Of een lekker toefje ponzu.

PORTIES

4

TIJD

10

mins

LEVEL

easy



## CONTACT

[www.cookityourself.eu](http://www.cookityourself.eu)

[info@cookityourself.eu](mailto:info@cookityourself.eu)

[@cookityourself.eu](https://www.instagram.com/cookityourself.eu)

