

Sashimi de bonito curado con hoja de shiso, berros y ponzu de maracuyá

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- 100 g de bonito
- Hierbas aromáticas
- Guindilla
- Jengibre
- Hoja de shiso
- Berros
- Germinado de remolacha
- Aceite de girasol
- Aceite de ajo
- Sal
- Azúcar

Para la salsa ponzu

- 300 g de mirin
- Zumo de media lima
- Media pieza de maracuyá
- 180 g de vinagre de arroz
- 75 g de salsa de soja baja en sal
- 6 g de ajo picado en conserva
- 9 g de jengibre picado en conserva

/ Preparación

Elaboración:

Para el sashimi de bonito

-Limpiar el bonito, quitar la piel y la espina central separando el lomo superior e inferior.

- Preparar una marinada de hierbas, con una proporción de cincuenta por ciento de sal y cincuenta por ciento de azúcar, y dejar reposar el bonito en ella durante dos horas y media.

-Una vez terminado el proceso de marinado, cortar y envasar los lomos de bonito individualmente con aceite de girasol y de ajo, un poco de guindilla y jengibre, y dejar reposar.

Para la salsa ponzu

- Mezclar bien todos los ingredientes: mirin, zumo de media lima, media pieza de maracuyá, vinagre de arroz, salsa de soja baja en sal, ajo picado en conserva y jengibre picado en conserva. Reservar.

Para el emplatado

- Cortar el bonito en lonchas finas y colocarlo encima de la hoja de shiso. Añadir la salsa ponzu y decorar con algunos berros y un poco de germinado de remolacha.