SUSHI VEGGIE CON VUNA

4 PORZIONI | 45 MIN | INTERMEDIO

Vuoi rallegrare il tuo venerdì sera? Non aspettare! Crea il tuo sushi vegetariano con Garden Gourmet Vuna. Perfetti da preparare e condividere con i tuoi amici.

INGREDIENTI

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna

250 g di riso per sushi

4 fogli di alga nori

3 cucchiai di aceto di riso giapponese

1 carota

1 peperone rosso grande

1 cetriolo

1 mango

150 g di spinaci

1 vasetto di zenzero agrodolce

Semi di sesamo in bianco e nero

1 cucchiaino di sale

2 cucchiai di salsa di soia

1 cucchiaio di acqua

2 cucchiaini di aceto di riso o aceto naturale

1 cucchiaino di senape o miso

1 cucchiaino di zucchero

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Cuocere il riso per sushi e mescolare con l'aceto

Cuocere il riso per sushi secondo le istruzioni sulla confezione. Mescola il riso caldo appena cotto con l'aceto. Lascia raffreddare il riso fino a renderlo tiepido.

2. Preparare il ripieno di verdure e scolare Vuna

Portare a bollore una pentola con abbondante acqua. Sbollentate brevemente gli spinaci, sciacquateli sotto l'acqua fredda, scolateli e asciugateli. Tagliate la carota a striscioline sottili e sbollentatela per 30 sec. Scolare e sciacquare sotto l'acqua fredda. Tagliare il cetriolo, il peperone e il mango a strisce sottili e uguali.

3. Distribuire il riso per sushi in modo uniforme sulla stuoia

Metti un foglio di alghe su una stuoia di bambù, con il lato lucido rivolto verso il basso. Stendere uno strato di riso cotto in modo uniforme su di esso, lasciando scoperti circa 2 pollici di alghe.

4. Distribuire Vuna sullo strato di spinaci

Stendi le foglie di spinaci sopra il riso e a seguire il Vuna.

5. Arrotolare bene il sushi

Aggiungere carota, cetriolo, mango e peperone. Arrotolare con l'aiuto del tappetino di bambù.

6. Sigillate il vostro rotolo, guarnite e buon appetito!

Tagliare il rotolo di sushi con un coltello affilato in fette di circa 2 cm. Servire il sushi su un ampio piatto da portata cosparso di semi di sesamo, zenzero e salsa di soia. Gusta il tuo sushi veggie fatto in casa!

I CONSIGLI DELLO CHEF

Prepara la tua salsa di sushi!

Per preparare la salsa per sushi che si sposa perfettamente con questa ricetta, vi occorrono: 2 cucchiai di salsa di soia 1 cucchiaio di acqua 2 cucchiaini di aceto di riso o aceto naturale 1 cucchiaino di senape o miso (pasta di fagioli fermentati) 1 cucchiaino di zucchero

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT