

INGREDIENTI

200 g di Riso per sushi
1 cucchiaino di Zucchero
1/2 cucchiaino di Sale
1 Confezione di Vuna GARDEN GOURMET
50 ml di Aceto di riso
1/2 Avocado
1 Carota
1 Cetriolo
q.b. di Crema di formaggio
4 fogli di Alga nori

 2 PORZIONI 1 H. STIMOLANTE

Per una cena a base di sushi ma veggie provate questi gustosissimi uramaki al Vuna!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE**1. Cuocete il riso**

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente e poi fatelo cuocere in un pentolino con 300 ml di acqua fredda. Non appena l'acqua inizierà a bollire, abbassate la fiamma al minimo e fatelo cuocere per circa 15 minuti con il coperchio, senza mescolarlo, né alzare il coperchio. Trascorso il tempo lasciate il riso coperto, levatelo dal fuoco e lasciatelo riposare una decina di minuti.

2. Preparate la miscela di aceto di riso, zucchero e sale

Versate l'aceto di riso in un pentolino con lo zucchero e il sale e scaldatelo, senza portare a bollore, ma solo affinché zucchero e sale si sciolgano.

3. Lasciate raffreddare il riso

Ora prendete il riso, sgranatelo in un piatto ampio e versatevi sopra l'aceto. Coprite con un canovaccio e lasciate raffreddare.

4. Tagliate le verdure

Tagliate ora cetriolo, carota e avocado a bastoncini spessi al massimo 1/2 cm.

5. Stendete le alghe sul tappetino di bambù e ricopritele con uno strato di riso

Ora stendete la prima delle 4 alghe nori sul classico tappetino in bambù che avrete coperto con la pellicola. L'alga dovrà poggiare sul suo lato più lucido, mentre sul lato opaco stendete prima di tutto uno strato di riso sottile e uniforme e lasciando il bordo superiore libero di un paio di centimetri.

6. Completate con il Vuna e gli altri ingredienti

Ora al centro distribuite sopra il riso uno strato leggero di formaggio spalmabile, poi un paio di cucchiari di Vuna e un bastoncino di carota o cetriolo o avocado, alternandoli a ogni alga che farcirete.

7. Arrotolate il tutto mantenendo il rotolo compatto

Arrotolate partendo dal bordo inferiore della stuoia e, premendo con le dita il ripieno verso l'interno, arrotolate l'alga. Cercate di stringere bene e mantenere il rotolo compatto.

8. Tagliate il futomaki a tocchettoni e serviteli!

Ora non resta che tagliare il futomaki a tocchettoni, procedere con gli altri e infine servirli su un vassoio con salsa di soia e zenzero candito.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU
WWW.GARDENGOURMET.IT**