



Rollos de Sushi Vegetariano

INGREDIENTES PARA LOS ROLLOS DE SUSHI

- 6 hojas de alga nori
- 6 tazas de brotes, también llamados micro-greens
- 1 manojo de acelgas, tallos cortados en rodajas finas y hojas cortadas en tiras
- 2 aguacates, pelados, sin semillas y cortados en rodajas longitudinales
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en juliana
- ½ pepino, sin semillas y cortado en juliana
- 1 zanahoria, pelada en cintas/rizos

INGREDIENTES PARA LA SALSA

- 6 cucharadas de tamari
- 2 cucharadas de wasabi en polvo, mezclado con agua
- Agua suficiente para mezclar el wasabi en polvo

INDICACIONES

1. Coloque una hoja de alga nori sobre una esterilla de bambú con el lado brillante de la hoja de nori hacia abajo.
2. En el borde de la hoja de nori más cercana a usted, coloque en capas unos brotes o micro-greens, acelgas, aguacate, pimiento, pepino y zanahoria.
3. Comience a enrollar el sushi agarrando el borde de la hoja de nori y la esterilla de sushi con el pulgar y el dedo índice, y presionando el relleno hacia atrás con los otros dedos.
4. Usando la esterilla para ayudarlo, enrolle la parte delantera de la hoja de nori sobre el relleno.
5. Apriete el rollo suavemente con su esterilla, y luego levante la esterilla y continúe enrollando.
6. Se cierra el extremo del rollo de nori con agua.
7. Corte el rollo en 6-8 pedazos con un cuchillo afilado.
8. Repita estos pasos con el resto de los ingredientes y arregle los rollos en platos para cada persona o en una bandeja.
9. Mezcle el wasabi en polvo con suficiente agua para formar una pasta espesa.
10. Sirva el sushi con tazones individuales de tamari y pasta de wasabi para sumergir el sushi.



Kari Bernardi, es la dueña y chef ejecutiva de Super Natural Foods Company en Carmel