



Rollos de Sushi vegetariano

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 30 min
Rinde hasta 24-32 piezas

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral de grano corto, cocido
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 4 hojas de alga nori tostadas
- 1 zanahoria
- 1 pepino cortado en tiras delgadas
- 1 pimiento cortado en tiras delgadas
- 1 aguacate cortado en tiras delgadas
- Salsa de soya baja en sodio

Sushi– plato japonés de arroz avinagrado preparado y mezclado con diversos ingredientes, como pescados de mar, a menudo crudos, y vegetales.

Nori– es un alga seca comestible.

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. En un tazón grande, mezcle el vinagre de arroz y el arroz cocido.
2. Extienda una hoja de nori, con el lado brillante hacia abajo, sobre un trozo de papel encerado que sea más grande que la hoja de nori por unas pocas pulgadas a su alrededor. Puede usar una esterilla de sushi si tienes una.
3. Con una cuchara, ponga aproximadamente 1/2 taza de arroz en la hoja de nori. Sumerja los dedos en agua (esto ayuda a evitar que el arroz se pegue), luego esparza el arroz en una capa uniforme/pareja, yendo hasta los lados pero dejando un borde de 1 pulgada en la parte superior e inferior.
4. Extienda un poco de zanahoria rallada a lo largo del tercio inferior. Cubra con algunas tiras de pepino, pimiento y aguacate.
5. Sujete el pergamino y utilícelo para enrollar el nori sobre el relleno. El primer rollo debe rodear todo el relleno. Utiliza el pergamino para apretar el primer rollo, apretando el relleno hasta formar un tronco bien apretado. Continúa enrollando, utilizando el pergamino para mantener el tronco apretado. Cuando llegue al final, humedezca el borde del nori con un poco de agua para sellarlo.
6. Continúe con todos los rollos. Corte cada rollo en 6 u 8 unidades con un cuchillo afilado y húmedo.
7. Sirva con salsa de soya.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org