

El arroz es un alimento con el que dependiendo del acompañamiento se pueden realizar diferentes platos. En ese sentido es un alimento ideal para hacer cocina de aprovechamiento, ya que con las sobras de un día se puede preparar un plato totalmente diferente para el día siguiente. Hoy vamos a elaborar sushi de arroz, un plato de oriente.

INGREDIENTES

- ▷ **Alga nori** para sushi.
- ▷ **Arroz integral**, mejor redondo.
- ▷ **Aguacate**.
- ▷ **Pepino**.
- ▷ **Zanahoria**.
- ▷ **Sirope de agave**.

ELABORACIÓN

- ▶ El primer paso es cocer el arroz en el caso de que no tengamos arroz de aprovechamiento. Una vez cocido le añadiremos un poco de sirope de agave y vinagre de umeboshi, y lo mezclaremos todo bien.
- ▶ Mientras cocemos el arroz cortaremos el aguacate, el pepino y las zanahorias en tiras largas fileteadas. Cortar con un pelador nos facilitará el trabajo.
- ▶ A continuación procederemos a enrollar el arroz en las algas. Colocaremos la lamina de alga sobre una esterilla, siempre con la parte brillante hacia abajo. Encima extenderemos una capa de arroz y sobre ella las tiras de aguacate, pepino y zanahoria. Comenzaremos a enrollarlo cuidadosamente para que esté uniforme. Luego podemos ir retirando la esterilla mientras continuamos enrollando el alga. Mojaremos el alga para que quede pegada.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

Una vez cortados los rollos los presentaremos sobre un plato o una bandeja y podemos echar un poco de tamari.

Que aproveche! On egin!

