

# Makis de aguacate. O eso dicen.

COOKING  
LOVERS TEKA



## Consejo del chef

Sirve con un poco más de wasabi —¡¿por qué no?!— y salsa de soja.

# Raciones para 4

**500 ml** Agua  
**200** Arroz para sushi  
**150 gr** Aguacate  
**2** Hojas de alga nori  
**2** Cucharadas de vinagre de arroz  
**1** Cucharadita de azúcar  
**1** Cucharadita de wasabi  
Una esterilla para sushi  
Salsa de soja

- 1** Lava el arroz con abundante agua varias veces para quitar el almidón y hasta que el agua salga transparente. Escurre bien.
- 2** Traspasa el arroz a un cazo junto con el agua y cuando arranque a hervir, tapa y baja el fuego al mínimo.
- 3** Deja cocer el arroz entre 10 y 15 minutos hasta que el arroz haya absorbido todo el agua. Finalizada la cocción deja tapado durante 10 minutos.
- 4** Calienta ligeramente el vinagre de arroz, y diluye el azúcar. Reserva.
- 5** Pasado el tiempo de reposo, traspasa el arroz a una bandeja de madera o de vidrio, agrega la mezcla de vinagre y azúcar sobre el arroz y remueve con cuidado con una pala de madera, evitando usar elementos metálicos (ni la bandeja ni la pala de remover). Deja enfriar.
- 6** Extiende la esterilla. Corta cada hoja de alga Nori por la mitad. Sitúa la cara brillante del alga en contacto con la esterilla. Prepara un bol con agua para humedecerte mientras extiendes el arroz, así evitarás que se te pegue a las manos y te facilitará la operación.
- 7** Extiende el arroz sobre  $\frac{3}{4}$  partes del alga dejando un borde de 1cm vacío en la parte final de la hoja.
- 8** Si quieres sorprender con un toque picante, dibuja una linea muy fina (o no) de wasabi a lo ancho de la hoja con la ayuda de un pincel. Coloca láminas de aguacate formando un cordón imaginario en el centro del arroz. Si es wasabi, en vez de un cordón puedes intentar trazar una línea tan ancha como una soga portuaria, pero ten cuidado que si no, luego, no te cierra bien el rulo.
- 9** Humedece el borde final con un poco de agua y procede a enrollar. Enrolla los makis. Hazlo poco a poco presionando mientras tiras del otro extremo de la esterilla.
- 10** Humedece un cuchillo muy afilado y corta el rulo por la mitad y cada mitad en 3. Repite la misma operación con el resto de las hojas de alga nori.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/makis-de-aguacate-o-eso-dicen/>

