

## Raciones para 1

Alga nori

Arroz integral

Vinagre de arroz

Queso crema

Aguacate

Col lombarda

Zanahoria

Sésamo blanco y negro

Salsa de soja

- 1 Empezamos cocinando el arroz integral en abundante agua durante 20 minutos. Colamos y dejamos enfriar.
- 2 Una vez frío, aliñamos con el vinagre de arroz y extendemos sobre una alga nori con ayuda de las manos dejando los bordes vacíos.
- 3 Untamos el queso crema en el centro del arroz y añadimos las verduras crudas cortadas en juliana, en este caso, col lombarda, zanahoria y aguacate.
- 4 Espolvoreamos con semillas de sésamo blanco y negro y procedemos a formar los rollitos.
- 5 Mojamos uno de los bordes con un poquito de agua y con ayuda de la esterilla formamos un rulo.
- 6 Cogemos un cuchillo bien afilado, lo mojamos con agua para que no se pegue al arroz y cortamos el rulo en rodajas de unos 2 cm de grosor.
- 7 Servir con soja y wasabi (solo si te gusta el picante)

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/sushi-vegetariano/>

