

## Makis de trigo sarraceno, aguacate y champiñones



### Total:

30 min.

### Sirve:

40 unidades

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
1 ½ Qt./1.4 L Sauce Pan with Cover  
10" Chef's Gourmet Skillet

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Frank Rodríguez  
SALADMASTER DEALER en Andorra IMPOREX SALUT C/Sant  
Antoni nº 3 principal A ad700, Escaldes-Engordany ANDORRA  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

trigo sarraceno  
(250 g)  
½ aguacate  
zumo de ½ limón  
sirope de agave  
8 champiñones  
1 cucharada de  
aceite de oliva virgen  
pimienta blanca  
1 cucharada de  
vinagre de arroz  
5 hojas de  
alga nori tostada para sushi  
sésamo negro  
(20 g)  
salsa de soja o tamari

### Preparación :

1. Pon el trigo sarraceno en la unidad 1Q y añade 400 ml de agua y 100 ml de agua de mar. Tapa la unidad 1Q y cuando la Vapo Valve™ haga clic, baja la temperatura al mínimo y deja cocer durante 15 minutos.
2. Mientras cuece el arroz, pela el ½ aguacate y trocea con el cono # 3 en un cuenco. Es mejor que el aguacate no sea muy verde y esté en su punto óptimo de maduración. Añade el zumo de limón y un chorro de sirope de agave.
3. Precalienta la sartén 10" y corta los champiñones con el cono

- # 3. Una vez caliente, añade la cucharada de aceite de oliva virgen a los champiñones cortados y mezcla bien. Sofríe añadiendo un pellizco de pimienta blanca.
4. Una vez cocido el trigo sarraceno, deja enfriar y luego añade el vinagre de arroz y mezcla bien.
5. Finalmente pon una hoja de alga nori en la esterilla especial para hacer sushi, encima de esta pon una fina capa de trigo sarraceno, espolvorea un poco de sésamo, un trozo de aguacate macerado y por último encima del aguacate, champiñones. Enrolla todo según la técnica de hacer sushi y corta al gusto. Repite esta operación hasta terminar los ingredientes.
6. Sirve con un poco de salsa de soja o tamari.

#### Consejos:

- El trigo sarraceno es un pseudocereal con propiedades muy interesantes. Se recomienda para personas que tiene sensibilidad al frío durante el invierno.

#### Información nutricional por ración

Por unidad
<b>Calorías:</b> 34
<b>Grasa Total:</b> 1g
<b>Grasa</b> 0g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 0mg
<b>Sodio:</b> 1mg
<b>Carbohidratos:</b> 5g
<b>Fibra</b> 1g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 0g
<b>Proteína:</b> 1g
No incluye salsa de soja