

Makis Vegetarianos



Prep:

30 minutos

Total:

60 minutos

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 ½ Qt./1.4 L Sauce Pan with Cover
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
small mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria. Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Estos Makis Vegetarianos son una versión fresca y saludable de los típicos makis que puedes encontrar en un restaurante de sushi!

Makis

3 tazas de
arroz integral de grano corto
(588
g)

5 ¼ tazas de
agua

(1.1
L)

3 pizcas de
sal marina
2 cucharadas de
sirope de arce
(42
g)

3 cucharadas de
tamari
(45
ml)

1 aguacate entero,
a rodajas

1 zanahoria, rallada con Cono #1
1 pepino, rallado con Cono #1
4 - 6 hojas de
alga Nori

Mezcla de Vinagre

2 ½
cucharadas de vinagre de arroz (37 ml) 2 ½
integral 3
cucharadas de sirope de (37 ml) 1
arce
cucharadas de mirin (vino de arroz para Preparación : ml)
cocinar)
cucharadita de sal marina (6 g)

1. Pon el arroz, el agua y la sal en la MP5. Presiona TEMP en la sonda digital, a continuación, la tecla de flecha hacia abajo dos veces para seleccionar RIC2. Deja que se cocine el arroz hasta completar el ciclo.
2. En un bol pequeño, mezcla el sirope de arce y el tamari. Pinta las verduras.
3. Cuando el arroz esté listo, extiéndelo sobre una bandeja de horno con una cuchara de madera o pon a enfriar en la nevera.
4. Para hacer la mezcla de vinagre, pon el vinagre, el sirope de arce, el mirin y la sal en un cazo a fuego medio. Cocina hasta que se disuelva la sal. Deja enfriar a temperatura ambiente y rocía el arroz con la mezcla.
5. Para montar los makis, pon el alga nori sobre la esterilla de sushi. Presiona el arroz sobre el nori, dejando 2 pulgadas de borde libre de arroz. Pon las verduras en el centro del arroz y enrrolla, presionando firmemente.
6. Quita la esterilla, pon el rollo de sushi sobre una tabla de cortar y corta en 6 - 8 piezas, empezando desde el centro.

Consejos:

- Usar arroz integral en lugar de arroz blanco es una forma saludable y rica en fibra de hacer tus makis. Y con la mezcla de vinagre hecha en casa, sabes que tu arroz está endulzado naturalmente, sin azúcares refinados.

Información nutricional por ración

Calorías: 351
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 785mg
Carbohidratos: 75g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 9g
Proteína: 7g
Análisis calculado usando 6 hojas de nori