

## Makis Vegetarianos



### Prep:

30 minutos

### Total:

60 minutos

### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Máquina Saladmaster

Unidad con Tapa de 1,4 L (1½ Qt.)

Olla Eléctrica Multifunción con Núcleo de Aceite de 4,7 L (5 Qt.)

Bol Pequeño

### Valora:

Seleccionar valoración Give Makis Vegetarianos 1/5 Give Makis

Vegetarianos 2/5 Give Makis Vegetarianos 3/5 Give Makis

Vegetarianos 4/5 Give Makis Vegetarianos 5/5

### 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<sup>1</sup>?<sup>4</sup>

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<sup>1</sup>?<sup>2</sup>

cucharadas de

vinagre de arroz integral

(37

ml)

2<sup>1</sup>?<sup>2</sup>

cucharadas de

sirope de arce

(37

ml)

3

cucharadas de

mirin (vino de arroz para cocinar)

(45

ml)

1

cucharadita de

sal marina

(6  
g)

### Preparación :

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 Saturada:**

1g

**Colesterol:**

0mg

**Sodio:**

785mg

**Carbohidratos:**

75g

**Fibra Dietética:**

7g

**Azúcar:**

9g

**Proteína:**

7g

Análisis calculado usando 6 hojas de nori