

Sushi vegetale con maionese aromatizzata al rafano

Alessandra ha bisogno di una ricetta semplice e veloce: le insegnerò a preparare un gustoso sushi vegetale con il cavolfiore, le zucchine, le carote e il mango.

Alessandra ha 20 anni ed è una studentessa-ballerina. Vorrebbe imparare a cucinare qualcosa di buono ma veloce perché non ha mai il tempo di dedicarsi alla cucina e al cibo.

Mi ha confessato che le piacerebbe un **piatto da portare in treno** durante i suoi frequenti spostamenti quotidiani. Ho pensato così di proporle la ricetta del **sushi vegetale con il cavolfiore crudo** al posto del riso e l'alga nori giapponese. Se ami la cucina orientale, devi provare a preparare anche tu il mio sushi vegetale. Segui la cooking class di Alessandra e mettiti subito ai fornelli.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Primi di pesce

Preparazione

140 minuti

Cottura

5 minuti

Tempo totale

145 minuti

Dosi

2 rotoli

Ingredienti

PER I ROTOLI

Cavolfiore

260 gr

Zucchine

60 gr

Mango

30 gr

Carote

20 gr

Alga nori

2 fogli

PER LO SCIROPPO

Aceto di riso

40 gr

Zucchero semolato

10 gr

Sale fino

7 gr

Colla di pesce

4 gr

PER LA MAIONESE

Maionese

150 gr

Rafano in pasta

15 gr

Preparazione

- 1.** Taglia la carota e la zucchina a bastoncini. Sbuccia il mango e taglialo sempre a bastoncini.
- 2.** Fai ammollare la colla di pesce in una ciotola piena d'acqua e metti a scaldare dell'acqua in una pentola per sbianchire le zucchine e le carote. Lascia i bastoncini di verdure in acqua calda per un minuto e poi immergili in una ciotola di acqua e ghiaccio per bloccare la cottura.
- 3.** Prepara lo sciroppo versando in un pentolino l'aceto di riso, lo zucchero e il sale e mescola con un cucchiaino di legno. Quando lo zucchero e il sale si sono sciolti, aggiungi la colla di pesce e mescola. Lascia intiepidire lo sciroppo e nel frattempo pulisci il cavolfiore.
- 4.** Stacca tutte le cime con un coltello e tritale in un mixer fino a ottenere le dimensioni di un chicco di riso. Condisci il cavolfiore con lo sciroppo e mescola per bene.
- 5.** Prendi il cannello e fiammeggia i fogli di alga nori. Disponi la classica stuoia di bambù sul piano di lavoro e adagia il primo foglio di alga nori sopra.
- 6.** Distribuisci il cavolfiore sul foglio di alga e lascia libero un bordo di 3 centimetri per sigillare il rotolo di sushi. Aggiungi frutta e verdura e arrotola. Avvolgi il singolo rotolo nella pellicola alimentare e fai riposare in frigorifero per circa 2 ore.
- 7.** Aggiungi la pasta di rafano alla maionese e mescola per bene. Taglia il rotolo a fette e impiatta con una ciotolina di maionese.

Vota la ricetta

