



## Sushi Fatto in Casa

Tempo: 75 min

Difficolta':

Prodotto: Tonno all'Olio d'Oliva

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 tazze di riso integrale- 4 tazze di acqua- 4 cucchiari di aceto di mele (o di riso)- 2 cucchiari di zucchero di canna
- 2 cucchiaino di sale- Qualche foglio di alga Nori
- 4 carote sbollentate croccanti- 4 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g- 1 avocado- 8 cucchiari di salsa di soia

### PROCEDIMENTO

Sbollentare le carote e cuocere il riso. La cottura di quest'ultimo e' un po' particolare: per ogni tazza di riso integrale serviranno due tazze di acqua alla quale, una volta a bollore, e' necessario aggiungere un cucchiaino di sale, due di zucchero integrale di canna e in ultimo, quando il riso e' ormai quasi cotto, 4 cucchiari di aceto di mele (o di riso). Cuocere il tutto a fiamma vivace per i primi 15-20 minuti di bollore, dopodiche' spegnere la fiamma e coprire la pentola con un coperchio, in attesa che il riso completi la cottura con il solo vapore.

La consistenza del riso risultera' molto pastosa, perfetta per essere lavorata a mano.

Durante la preparazione dei rotolini e' bene tenere sempre le mani umide per una migliore lavorazione: tenere, quindi, a portata di mano una ciotolina con dell'acqua.

Adagiare, se possibile, un foglio di alga Nori, sopra l'apposita tovaglietta di bambu', disporre un piccolo strato di riso schiacciandolo con le mani, inserire una striscia di carota, precedentemente tagliata per il senso della lunghezza, e una di polpa di avocado, completare con del tonno, sgocciolato e sminuzzato, quindi arrotolare l'alga su se stessa. Inumidire le estremita' dell'alga per sigillare i rotolini.

Tagliare i rotolini con un coltello a lama molto affilata e disporre nei piatti.

Affiancare con salsa di soia e, a piacere, spolverizzate il piatto con del sesamo tostato.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' – Il sushi e' il piatto per eccellenza piu' consumato tra le cucine etniche. Per i bambini, puo' rappresentare la "ricetta degli adulti" piu' divertente da preparare e da gustare.