

## ELABORACIÓ

### INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 150 g d'arròs de sushi
- 4 fulles d'alga Nori
- 1 alvocat
- 1 pastanaga
- 1 mango
- Vinagre d'arròs
- Wasabi
- Sucre
- Sal
- Salsa de soja

1. Rentar l'arròs amb un colador i un bol rodó amb aigua. Repetim aquesta operació fins que l'aigua quedi transparent.
2. Posar l'arròs en un cassó i cobrir amb aigua fins a 2 centímetres per sobre de l'arròs. Tapar i arrencar el bull.
3. Baixar el foc al mínim i coure 12 minuts.
4. Un cop cuit, deixar reposar l'arròs sense destapar 10 minuts més.
5. Posar en un cassó 4 cullerades de vinagre d'arròs 2 cullerades de sucre i 1 cullerada de sal. Portar a ebullició fins que la sal i el sucre es dissolguin.
6. Quan l'arròs estigui cuit, abocar-lo en una safata i afegir el preparat anterior. Estendre l'arròs i refredar amb l'ajuda d'una espàtula i un ventall.
7. Pelar i tallar les verdures a tires.
8. Posar l'alga nori damunt d'una estoreta (el que ens permetrà donar-li forma de caneló).
9. Estendre l'arròs amb les mans per tota la superfície de l'alga deixant dos centímetres per cada costat, fent una capa de ½ centímetre. Mullar-se els dits per evitar que se'ns enganxi.
10. Disposar damunt de l'arròs i en la part superior les verdures.
11. Començar a enrotllar amb l'estoreta i continuar amb les mans sempre exercint una mica de pressió fins a formar un caneló.
12. Agafar el maki i disposar sobre una taula. Amb un ganivet ben esmolat tallar el rotllo per la meitat, a continuació, tallar rodanxes no superiors a 2 cm.
13. Servir amb la salsa de soja per mullar i una punta de wasabi.

### NOTES:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

