



## ELABORACIÓ

1. Escorre les mongetes i aixafa-les amb una forquilla fins a aconseguir un puré. Amaneix-lo amb unes gotes de salsa de soja i oli d'oliva.
2. Renta i talla el cogombre i l'alvocat a tires.
3. Estira l'alga nori. Estén la pasta de mongetes sobre l'alga deixant un marge d'1 centímetre per cada banda.
4. Posa a sobre de la pasta de mongetes el cogombre, la ceba i l'alvocat.
5. Enrotlla l'alga nori formant un cilindre.
6. Talla'l en rodanxes d'uns 2 centímetres d'ample.
7. Serveix-lo amb salsa de soja barrejada amb unes gotes de suc de llimona.

## INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 400 g de mongetes blanques cuites
- 100 g de cogombre
- ½ alvocat
- 1 ceba tendra en juliana
- Alga nori
- Salsa de soja
- Suc de llimona
- Oli d'oliva verge extra

## NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

