

Makis végétariens

Écrit par Hélène

Vendredi, 10 Juin 2011 13:29 - Mis à jour Vendredi, 10 Juin 2011 16:05



Pour 5 personnes.

Ingrédients :

Pour le riz à sushi (recette Tupperware) :

- 200 g de riz à sushi
- 350 ml d'eau froide
- 30 ml de vinaigre de riz - 2 ml de sel
- 5 ml de sucre

Maki concombre / chèvre / menthe :

- 1 concombre
- 1 fromage de chèvre frais
- Des feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre

Maki avocat / Saint-Morêt / persil :

- 1 avocat
- 1 boîte de carré frais ou Saint-Morêt
- Des feuilles de persil frais
- Sel, poivre

Maki végétalien aux crudités :

- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 carotte

Makis végétariens

Écrit par Hélène

Vendredi, 10 Juin 2011 13:29 - Mis à jour Vendredi, 10 Juin 2011 16:05

Préparation :

Le riz à sushi (recette Tupperware) :

- Rincez le riz.
- Déposez-le dans le Cuiseur à Riz Micro-ondes avec l'eau froide. Faire cuire 12 min à 600 watts puis la
- Incorporez le vinaigre de riz, le sel et le sucre, préalablement mélangés puis laisser refroidir à tempéra

Quelques exemples de préparations végétariennes pour le centre de vos makis :

Maki concombre / chèvre / menthe :

Couper le concombre en lanières.

Hacher les feuilles de menthe.

Mélanger le chèvre avec la menthe, assaisonner.

Maki avocat / Saint-Morêt / persil :

Couper l'avocat en lanières.

Hacher les feuilles de persil.

Mélanger le fromage frais avec le persil, assaisonner.

Vous pouvez remplacer le persil par de la ciboulette.

Maki végétalien aux crudités :

Couper les crudités en fines lanières.