

Makis crudivegans

Posted on **October 03,2012** by **hiulitscuisine**

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 250 g de coliflor
- 2 làmines d'alga nori
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 1 pastanaga
- 1/2 cogombre

Temps de preparació:

- 20 min

Preparació:

1. Triturar la coliflor fins que sembli petits grans d'arròs (*sense passar-se, que no quedi una pasta*).
2. Pelar la pastanaga, el cogombre i l'alvocat i tallar a tires. Tallar el tomàquet a tires.
3. Posar una làmina d'alga nori damunt l'estoreta de bambú i escampar la coliflor triturada fins a ocupar la meitat de l'alga.
4. Posar la pastanaga, el cogombre, el tomàquet i l'alvocat al mig de la coliflor i enrotllar l'estoreta.

Image not found

[Preparació makis crudivegans](#) Preparació makis crudivegans uploads/2012/03/preparacio-maki-crudivega-300x199.jpg

5. Mular la part final de l'alga abans d'acabar d'enrotllar per a que s'enganxi.
6. Tallar amb un ganivet mullat en unes 5-7 parts.

Presentació:

- Servir acompanyat d'un bol amb salsa de soja i una punteta de wasabi.
- També es pot servir amb una mica d'[allioli](#).

Notes:

- Els japonesos ho serveixen amb làmines de gingebre, per treure el sabor entre maki i maki.
- Els **celíacs** vigileu amb la salsa de soja que n'hi ha que porten blat.

Image not found

[Veure totes les receptes del Mes Sense Carn 2012 #MSC2012](#)

Posted in: [Cuina Asiàtica](#), [Destacats](#), [Entrants](#), [Mes Sense Carn 2012](#), [Receptes](#) | Tagged: [Alga Nori](#), [Alvocat](#), [Cogombre](#), [Coliflor](#), [Pastanaga](#), [Tomàquet](#) | With 2 comments