

# Makis d'alvocat i tomàquet

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

El **sushi** és la manera de fer l'arròs a l'estil japonès (*amb vinagre d'arròs, sucre i sal*), acompanyat de peixos, mariscos, verdures o-ou. Quan es serveix enrotllat amb **alga nori**, s'anomena **maki** (makizushi).

## Ingredients:

- 2 tasses d'arròs japonès
- 4 cullerades de vinagre d'arròs
- 2 cullerades de sucre
- 2 cullerades de sal
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 4 làmines d'alga nori

## Temps de preparació:

- 45 min

## Preparació:

1. En una paella o olla petita barrejar i escalfar el vinagre d'arròs amb el sucre i la sal fins que aquests últims es dissolguin (*sense deixar que el vinagre bulli*). Reservar.
2. Netejar l'arròs amb aigua freda fins que l'aigua surti neta (*diverses vegades, fins que no quedi midó a l'arròs*). Deixar en remull uns 15 min.
3. En una olla posar 2 tasses d'aigua a bullir i cuinar l'arròs a foc lent fins que s'evapori tota l'aigua i quedi enganxós (*o mirar l'etiqueta de l'envàs de l'arròs i seguir les instruccions*). Deixar reposar 10-15 min.
4. Finalment, barrejar el vinagre amb l'arròs.
5. Pelar l'alvocat i tallar a tires. El mateix amb el tomàquet.
6. A sobre de l'estoreta de bambú (*makisu*) o a sobre del marbre, posar una làmina d'alga nori. Mullar lleugerament (*unes gotes*). Escampar l'arròs per sobre, posar les tires d'alvocat i tomàquet a una punta i enrotllar amb l'estoreta.
7. Mullar un ganivet i tallar el rotllo de maki en 6-7.
8. Servir acompanyat d'un bol amb salsa de soja i una punteta de wasabi.

## Nota:

- 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 porta blat.

Posted in: Cuina Asiàtica, Destacats, Entrants, Plats Principals, Receptes | Tagged: Alga Nori, Alvocat, Arròs, Sal, Sucre, Tomàquet, Vinagre D'arròs | With 2 comments