



# Vegan σουσι

25'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

12  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βράζουμε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Βάζουμε σε ένα **μπολ** το μαγειρεμένο ρύζι, προσθέτουμε το σησαμέλαιο, το σάκε και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα.
- Απλώνουμε 2 φύκια στον πάγκο εργασίας.
- Μοιράζουμε το ρύζι καλύπτοντας τα φύκια. Επειδή το ρύζι κολλάει πολύ, φοράμε γάντια και τα βρέχουμε ελαφρά.
- Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα λαχανικά και τα τοποθετούμε πάνω στο ρύζι, στο κέντρο από το φύκι.
- Ρολάρουμε το κάθε φύκι ώστε να έχουμε δύο ρολάκια με τα λαχανικά.
- Κόβουμε στα 6 το κάθε ρολάκι και σερβίρουμε, προαιρετικά, με σόγια σος.

## Συστατικά

- 200 γρ. ρύζι γλασέ
- 1 κ.γ. σησαμέλαιο
- 1/2 κ.γ. σάκε
- 2 φύκια, νόρι
- 1 καρότο
- 1 αβοκάντο, ώριμο

Για το σερβίρισμα

- σάλτσα σόγιας

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

91 Θερμίδες (kcal)	2.8 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	4%	3%	5%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	1.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
1%	3%	4%	0%