

# Maki

Tempo totale **20 Min** **20 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

**619 kJ / 147 kcal**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

**450 g** di riso per sushi cotto e condito

**6** fogli di alghe nori

**Per il ripieno:**

**120 g** di cetrioli tagliati a listelle  
wasabi  
semi di sesamo tostati

**La salsa:**

Salsa di Soia Kikkoman  
per Sushi e Sashimi

**Inoltre:**

Pellicola per alimenti,  
stuoietta in bambù per  
sushi

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Dividere in due metà i fogli di alghe nori, posizionare, con la parte liscia verso il basso, sulla stuoietta in bambù a circa 5 mm dal bordo inferiore. Distribuirvi sopra il riso per sushi in modo omogeneo, lasciando però 1 cm libero sul lato superiore, per poter arrotolare i vostri maki. Per il ripieno, creare un solco nel riso, cospargerlo con del wasabi e riempire di cetrioli e semi di sesamo.

### Passaggio 2

Per dare la forma desiderata al riso da sushi, sollevare leggermente il bordo della stuoietta sottostante e arrotolarla fino a raggiungere il lato superiore del foglio di alga nori. In seguito, arrotolare completamente la stuoietta e premere il rotolino all'interno di essa con entrambe le mani. Sollevare il bordo della stuoietta e ruotare leggermente in avanti il rotolino, affinché sia possibile unire i lati del foglio di alga nori. Arrotolare nuovamente esercitando una leggera pressione. Infine, rimuovere la stuoietta e tagliare il rotolino lungo in 6 pezzi di sushi.