Sushi végétarien

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal Végétarien

4 personnes

Fan de sushis ? Alors assurez-vous d'essayer cette recette originale et saine de rouleaux de sushi, avec une touche surprenante. Au lieu du riz traditionnel, utilisez du pain à l'avoine Vita+. Cela garantit non seulement une expérience gustative unique, mais offre également de nombreux avantages. Le pain à l'avoine est riche en fibres, vitamines et minéraux et vous fait sentir rassasié. Avec cette recette, vous faites une belle variante des sushis traditionnels, qui est à la fois savoureuse et nutritive. Essayez-le vous-même. Bonne chance !



Ingrédients

- 1 pain Vita+ Flocons d'Avoine non coupé ou coupé dans le sens de la longueur
- 250 g de fromage frais
- 40 g de wasabi
- 25 g de gingembre
- 80 g de carottes
- 80 g de poivron
- 80 g de concombre
- 80 g de mangue
- 10 g de feuilles de nori
- 10 g de jus de citron
- Sel
- Poivre

1. Mélangez le fromage frais avec le wasabi, le gingembre râpé et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Découpez les légumes et la mangue en batônnets.

2. Si votre pain n'est pas encore coupé, coupez-le dans le sens de la longueur. Enlevez les croûtes. Étalez le fromage frais sur celui-ci.

3. Taillez les feuilles de nori dans les bonnes dimensions et placez-les sur le fromage frais. Étalez à nouveau du fromage frais sur les feuilles de nori. Déposez 2 bâtonnets de chaque légume et fruit au début du pain.



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

4. À l'aide de film alimentaire ou de papier cuisson, roulez le pain en le serrant très fort. Une fois roulé, emballez-le dans du film alimentaire. Laissez-le emballé et placez-le au frigo pendant au moins 30 minutes pour qu'il reste bien en forme.

5. Retirez le film alimentaire et coupez le pain de manière à faire des sushis d'environ 2-3 cm d'épaisseur.