

Scheda Ricetta

Difficoltà: media

Tempo (hh:mm): 00:30

Ingredienti:

Per la salsa: un cucchiaino di tahin, 1 pizzico di peperoncino in polvere, 1 cucchiaino di miso, 2 datteri denocciolati, mezzo limone spremuto, mezzo spicchio d'aglio, acqua q.b. Per i wraps: mezzo cavolo viola, 1 carota, 1 zucchina, 2 cetrioli piccoli (o uno grande), 2 foglie di cavolo nero, 1 avocado, 4 fogli di alga nori e 4 fogli di carta di riso (a piacere)

Strumenti:

- Frullatore
- tovaglietta
- per
- sushi
- in
- bambù

Vota la ricetta
Voti: 26 Media: 3.5

Si prosegue con il [menù crudista di giugno](#), a base di cetrioli, con questo secondo piatto di ispirazione "giapponese": un sushi di cetriolo e altre crudità, da intingere in una sfiziosa salsa speziata (dosi per 4 persone).

È un piatto coloratissimo a base di verdura cruda, e a basso contenuto calorico, per cui puoi anche abusarne senza preoccuparti troppo della linea!

Il primo passo è preparare la salsa speziata, frullando insieme tutti gli ingredienti: tahin, peperoncino in polvere, miso, datteri, limone, aglio ed acqua quanto basta per rendere la salsa cremosa al punto giusto.

Prepariamo i Wraps di alga nori

Per prima cosa taglia il cavolo viola, carote, zucchina e le foglie di cavolo nero a pezzetti molto fini. Avocado e cetriolo invece vanno tagliati un po' più spessi e più lunghi, delle dimensioni, per dire, di una patatina frita.

Una volta pronto il ripieno, hai due possibilità per avvolgere i tuoi wraps: utilizzare

solamente i *fogli di carta di riso*, che sono più o meno trasparenti alla vista, oppure utilizzarli insieme all'alga nori, tenendo l'alga verso l'esterno.

Cos'è la carta di riso? E' quel velo trasparente che a volte ricopre particolari varietà di involtini primavera o di ravioli cinesi; si acquista in fogli secchi rigidi, che vanno immersi in acqua calda prima dell'utilizzo, e lasciati riposare qualche minuto.

Ma proseguiamo con la nostra ricetta, con la fase più delicata, ovvero la chiusura dei nostri wraps. Stendi quindi un velo di alga nori e poi sopra un velo di carta di riso precedentemente bagnata, in modo che diventi flessibile.

Riponi le verdure tagliate fini sui fogli di alga/riso, alternando cetrioli e avocado a tutte le altre; versa un po' della salsa speziata, dal lato del wrap che poi andremo a chiudere per fissare meglio il tutto.

Arrotola i wraps con l'apposita tovaglietta per sushi in bambù, chiudendo prima l'estremità dove hai inserito la salsa... et voilà: il tuo piatto "giapponese" crudista è pronto per essere servito... portalo in tavola, assieme alla salsa che hai preparato prima, ed inizia la festa!