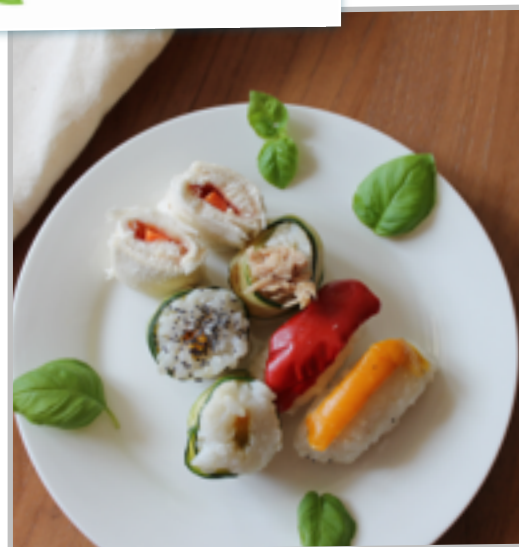


# LA RICETTA DI “FUNNY SUSHI FOR KIDS”



Scopri tutte le ricette di Cresci con gusto nei nostri laboratori di cucina per bambini. Visita [www.crescicongusto.it](http://www.crescicongusto.it)



## INGREDIENTI (per 4 persone circa):

Riso Arborio (200 gr)- prosciutto cotto a fette sottili (200 gr) - 2 zucchine grigliate tagliate a fette molto sottili - peroni grigliati tagliati a striscioline (1 rosso e 1 giallo) -1 melanzane (a piacere) grigliate a fette sottili - 2 carote tagliate a listarelle - 1 tonno in scatola - semi di papavero (per guarnire).

Pane da tramezzini (per la versione con il pane, 1 fetta lunga a persona) ricotta o formaggio spalmabile (1 confezione piccola)

Far bollire il riso per 22 minuti in acqua bollente salata, scolare e disporre in una teglia.

Una volta freddo, manipolare il riso nella forma desiderata (ricordiamoci il piccolo trucco: bagnarsi bene le mani ogni volta che si asciugano per non far incollare il riso alla pelle).

Preparate sul tavolo le verdure precedentemente tagliate e grigliate, il prosciutto, il tonno, le carote, ecc.: tutti gli ingredienti che volete utilizzare già puliti e tagliati, divisi in diverse ciotole.

### **Per il Sushi Nigiri (forma allungata):**

Compattare prima il riso a forma di pallina, poi darle una forma cilindrica ed allungata con le mani. Posizionarvi sopra il vostro ingrediente preferito (fetta di prosciutto, zuccina, peperone) nella giusta misura del nigiri.

### **Per fare il Sushi Maki di riso e zucchine (rotolini):**

Appiattire il riso in una mano compattandolo bene, posizionarvi sopra l'ingrediente per il ripieno (peperone, carota, melanzana, prosciutto, ecc) aggiungere altro riso e formare un involtino ben panciuto con le mani. Avvolgete alle estremità dell'involentino due fette sottili di zucchine grigliate, lasciando una striscia vuota in mezzo. Tagliate l'involentino di riso a metà, in corrispondenza della linea vuota. Mettete in piedi le due metà e finite sopra con semi di papavero o tonno per guarnire. Il vostro maki è pronto.

### **Per fare il Sushi Maki di pane (rotolini):**

Stendete una fetta di pane da tramezzini con il mattarello. Spalmate un velo di ricotta o altro formaggio spalmabile. Disponete sopra tre fette di prosciutto cotto tagliato sottile.

Aggiungete una listarella di carota e, se volete, un altro ingrediente a piacere (pezzetto di peperone, zuccina, qualche chicco di mais). Avvolgete delicatamente e ben stretto l'involentino di pane. Tagliate tanti rotolini (circa 1,5-2 cm l'uno) quanto è lunga la fetta di pane. Metteteli in piedi, i vostri maki di pane sono pronti.

Preparate il vostro piatto preferito con i vari tipi di finto sushi è guarnitelo con l'insalata o erbe aromatiche per dare colore.



**Buon appetito!**

Scopri tutte le ricette di Cresci con gusto nei nostri laboratori di cucina per bambini. Visita [www.crescicongusto.it](http://www.crescicongusto.it)

