

**SUSHI VEGANO DI FINOCCHI  
BRASATI, CAROTE MARINATE  
PICCANTI CON RISO NERO  
,SERVITO CON UNA SALSA  
CREMOSA DI ANACARDI E  
SRIRACHA**

**SUSHI VEGANO DI FINOCCHI BRASATI, CAROTE  
MARINATE PICCANTI CON RISO NERO ,SERVITO CON  
UNA SALSA CREMOSA DI ANACARDI E SRIRACHA**



A photograph of a plate of vegan sushi. The sushi pieces are made with black rice, topped with braised fennel and marinated carrots. A glass of orange sauce, made with cashew and sriracha, is placed in the center of the plate. The background features three vertical panels with abstract, colorful artwork. The text is overlaid on the right side of the image.

SUSHI VEGANO DI  
FINOCCHI BRASATI,  
CAROTE MARINATE  
PICCANTI CON RISO  
NERO, SERVITO CON UNA  
SALSA CREMOSA DI  
ANACARDI E SRIRACHA

*Viaggi & Anzaffelici*



SUSHI VEGANO DI  
FINOCCHI BRASATI,  
CAROTE MARINATE  
PICCANTI CON RISO  
NERO ,SERVITO CON  
UNA SALSA CREMOSA  
DI ANACARDI E  
SRIRACHA



*Viaggi & Assaggi Felici*



# SUSHI VEGANO DI FINOCCHI BRASATI, CAROTE MARINATE PICCANTI CON RISO NERO

*Viaggi & Anaffi Felici*





## SALSA CREMOSA DI ANACARDI E SRIRACHA



1°ANTIPASTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022  
DI [Viaggi&AssaggiFelici](#)

*I sushi sono il pasto salutare perfetto, sono freschi, facili da mangiare e puoi conservare gli avanzi per un paio di giorni poiché non contengono pesce.*

*Cosa c'è in questa ricetta: Finocchi brasati, carote marinate allo zenzero, riso nero cucinato con anice stellato, servito con una salsa di anacardi e sriracha.*

*Facile, sano, un sacco di sapore.*

*Questa ricetta inizia con il riso nero, noto anche come riso proibito.*

*È un chicco integrale proprio come il riso integrale, ricco di fibre e una buona fonte di ferro.*

*Ha un sapore simile al riso integrale e diventa viola una volta cotto.*

*È un ottimo modo per aggiungere colore ai tuoi piatti.*

*Il riso viene cotto con **anice stellato** per aggiungere un sottile sapore di anice che si abbina bene con il finocchio.*

*Ok... potrebbe non essere così semplice se non hai mai fatto sushi prima, ma c'è un inizio per tutto, giusto?*

*Per preparare sushi di bell'aspetto ci deve essere un sottile strato di riso.*

*Non puoi mettere troppo riso sul foglio di **Nori** o non apprezzerai il ripieno.*

*Se sei un amante del sushi sono sicuro che adorerai la ricetta!*

*Fatemi sapere se lo provate!*

*Con salsa Sriracha , prende il nome dalla città di "Sri Racha" in Thailandia, dove ha avuto origine, ma quella che viene consumata al giorno d'oggi è la più diffusa versione proveniente dagli Stati Uniti, dove questa salsa sta letteralmente spopolando!La sriracha moderna è infatti più densa, simile al ketchup, a differenza di quella originaria che è leggermente più liquida.*

## **INGREDIENTI per 1 rotolo**

## **Carote Marinate**

- 1 piccola carota tagliata a fiammiferi
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 cucchiaino di zenzero secco
- 1 cucchiaino di salsa di soia

## **Riso**

- 100 gr di riso nero integrale
- sale q.b.
- anice stellato q.b.
- 300 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di eritritolo o sciroppo di agave
- 1 foglio alga nori
- semi di sesamo q.b.

## **Finocchi Brasati**

- 1 piccolo finocchio
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o agave
- 1/2 cucchiaino di sale
- 80 ml di acqua

## **Salsa di anacardi Sriracha**

- 40 gr di anacardi crudi ammollati per almeno 4 ore
- 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaino di sriracha in più a piacere ( peperone

rosso+concentrato di pomodoro+peperoncino di Cayenna macinato a piacere +aglio+eritritolo + sale + acqua +aceto di mele)

## PROCEDIMENTO

- **Carote Marinate** :In una piccola casseruola, portare l'acqua a ebollizione. Aggiungere le carote e cuocere per 1 minuto. Scolare e mettere da parte. In una piccola ciotola, sbatti insieme l'aceto, salsa di soia , l'olio d'oliva e lo zenzero. Aggiungere le carote, coprire e conservare in frigorifero per almeno un'ora, la notte è meglio.
- **Riso** :In una casseruola media, portare l'acqua a ebollizione. Aggiungere il riso ,sale e l'anice stellato. Coprire, ridurre il fuoco a medio-basso e cuocere a fuoco lento per circa 35 minuti fino a quando non rimane più liquido e/o il riso è morbido. A seconda del riso potrebbe essere necessario aggiungere un po' più di acqua e far cuocere più a lungo. In una piccola ciotola, mescolare l'aceto di riso con il dolcificante e aggiungere al riso. Mescolate bene con un cucchiaino e lasciate riposare per circa 30 minuti.
- **Finocchi Brasati** :Lavate e tagliate i finocchi. Scaldare l'olio evo in una padella a fuoco medio e rosolare i finocchi per circa 5 minuti su ciascun lato. Aggiungi lo sciroppo d'acero, il sale e l'acqua. Coprire e cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, fino a quando saranno teneri. Cuocere scoperto per altri 10 minuti fino a quando non rimane più liquido e il finocchio inizia a caramellare. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare per almeno 30 minuti. Tagliare a strisce sottili.
- **Salsa Sriracha** :Mettere tutti gli ingredienti nella ciotola di un robot da cucina e frullare fino a ottenere un composto omogeneo (circa 5 minuti).



- **Sushi** : Centrare un foglio di nori su un tagliere rivestito con pellicola trasparente. Usando le mani bagnate, stendi uno strato sottile di riso sul foglio di nori , aggiungi sesamo e premi con decisione in uno strato uniforme e sottile. Capovolgi con cura il foglio di nori in modo che il lato del riso nero sia rivolto verso il basso. Disporre le strisce di finocchio ed i fiammiferi di carota al centro della sfoglia. Afferrate il bordo della sfoglia più vicino a voi e con l'aiuto della pellicola arrotolatela sugli ingredienti tenendoli fermi con le dita. Se hai un tappetino di bambù, puoi usarlo per modellare il cilindro. È facoltativo e puoi farlo facilmente con le tue mani. Con la pellicola ancora attaccata, taglia ogni rotolo in 8 pezzi. Rimuovere con attenzione l'involucro di plastica. Completare ogni pezzo con il finocchietto e la salsa sriracha. Refrigerare per almeno un'ora. Servire con la salsa sriracha.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*



*alle newsletter di questo blog*

<https://page.co/PD3nai>



*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!