



SANDWICH AMAMAYOTOMI

INGRÉDIENTS

g de riz à sushi cuit au vinaigre de riz

feuilles de nori

pièce Galette de tofu du supermarché, coupée en tranches

bouquet petites betteraves chioggia

pièce avocat

pièce petit concombre

pièce petites carottes colorées

pièce petite patate douce

g THOMY Mayonnaise à la Française

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Rassembler deux coins opposés de la feuille de nori en humidifiant l'un d'eux avec de l'eau et en « collant » l'autre.
- Étape 2 Couper l'avocat et le concombre en fines tranches, râper finement les carottes. Éplucher et couper la patate douce en dés, la cuire dans une casserole avec de l'eau pendant cinq à dix minutes, puis l'écraser.
- Étape 3 Disposer la feuille de nori côté brillant vers le bas, humidifier légèrement avec les doigts mouillés.
- Étape 4 Déposer 1 grande cuillère à soupe de riz à sushi cuit au milieu de la feuille de nori et presser circulairement avec la cuillère.
- Étape 5 Chauffer l'huile végétale dans une poêle et cuire les tranches de tofu l'une après l'autre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant.
- Étape 6 Disposer alternativement des couches de légumes et de patate douce écrasée ou le tofu et affiner ensuite avec la mayonnaise à la française THOMY.
- Étape 7 Appliquer 1 grande cuillère à soupe de riz à sushi cuit comme couche supérieure et presser.
- Étape 8 Rassembler les deux autres coins et les glisser sous les coins déjà collés. Bien presser le petit paquet de sandwich et l'humidifier avec de l'eau ici et là, si nécessaire, pour qu'il tienne mieux. Découper au milieu.