



Vegan Sushi

Vegan Sushi

Sushi, il fascino del finger food giapponese spopola anche nel bel paese che sta sempre più appassionandosi ai sapori orientali apprezzandone i gusti agrodolci e la sapidità.

In una realtà sempre più focalizzata sul benessere psicofisico e sulla necessità di tutelare ciò che resta nel nostro patrimonio floro-faunistico, la richiesta di mercato si muove a vele spiegate verso una gastronomia vegetariana e vegana.

E chi ama il riso condito con l'impagabile salsa di soia, le alghe nori a custodire la fragranza dei sapori al suo interno, non può esimersi dal pretendere una versione vegan del tanto amato sushi.

Raw

Molto apprezzate dai crudisti le ricette che seguono le regole della salvaguardia pressoché integrale della materia prima. Ecco quindi che le cotture a bassa temperatura del riso ben miscelato alle spezie orientali possono dar vita e dei veri capolavori di Raw Sushi.

Gunkan di alga nori che avvolgono tartar di verdure miste crude e caviale vegetale.

Insalatine saporite di barbabietole, fave, zenzero e germogli sapientemente condite da fresche salse al coriandolo o alla soia.

Sottili e gustosi spaghettoni di riso, rigorosamente in cottura raw impreziositi da tagliatelle di carotine e zucchine con un velo di fiori di zucca e un condimento leggero.

Sono solo alcune delle opzioni culinarie della nuova moda Raw Sushi.

Tradizione e Vegan

Per chi invece sceglie un approccio vegan classico, il panorama è ancora più vasto e perlustra molte delle opzioni più tradizionali legate al sushi.

Ecco allora che la sfilata di prelibati bocconcini bellissimi alla vista e buonissimi al palato è davvero infinita:

Uramaki, il classico rotolino di riso cotto e condito con un velo di alga nori a impreziosirne l'interno ripieno di avocado e vellutata crema di formaggio vegan, infine chiuso e ricoperto di sesamo nero tostato o caviale vegetale.

Temaki, il classico cono che fa bella mostra del suo contenuto, buonissima la versione con scaglie sottili di barbabietola bianca, rapanello e melone condita con salsa

agrodolce.

E che dire delle buonissime verdure saltate direttamente su pietra e sapientemente mescolate tra i sapori caratteristici dei funghi e del bamboo mescolati ai più tradizionali di carote e germogli di soia.

Una vera e propria esplosione di gusto ben accompagnata da una tazza di buon tè verde a far da cornice a un sushi finalmente vegan.

A Londra..

Se vi trovate a Londra vi consiglio di andare a [itadaki zen](#), un locale situato a King's cross Road, WC1X 9BJ, dove potrete mangiare sushi (e non solo) 100% vegan, tutto rigorosamente fatto a meno e con prodotti freschi come ortaggi, radici e alghe..

[Instagram](#)

[Blog Inglese](#)

[WebSite](#)

Photo: wifemamafoodie.com