

Recipe
Makes 3 bowls

Sushi bowls

Ingredients

- 1 cup short grain brown rice, rinsed
- 1 $\frac{2}{3}$ cup water
- 2 carrots thinly sliced or grated
- 1 block of extra firm tofu
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 cucumber, thinly sliced
- Avocado, sliced
- Nori sheets
- Green onions to garnish

Eggplant sauce

- 3 tbsp sesame seeds, toasted
- $\frac{1}{4}$ cup soy sauce
- 1 medium italian eggplant, or 2-3 japanese eggplants
- 1 clove of garlic
- 2 tbsp rice vinegar
- 3 dates

Instructions

- To cook the rice: Bring a large pot of water to boil. Once the water is boiling, pour in the rinsed rice and give it a stir. Lower heat to a simmer. Boil the rice for 25 minutes, then turn off the heat and drain the rice. Return the rice to the pot and cover the pot. Let the rice steam for 10 minutes. Remove the lid and fluff the rice with a fork..

Prepare the tofu

- Drain the tofu and pat it dry. Cut the block of tofu lengthwise to make 1/2-inch thick slices of tofu. Cook in a dry skillet or well-seasoned skillet over medium-high for a few minutes until browned on one side. Flip gently, then continue cooking for another minute. Add soy sauce to the pan until it caramelizes on the bottom of the tofu. Remove from the heat

Make the eggplant sauce

- Slice the eggplant in half and score the skin by making diagonal cuts. Place flesh side down on a baking tray covered in parchment. Roast at 350 for 40-50 minutes or until the eggplant is very soft.
- Add the sesame seeds to a dry pan over medium high heat and mix until the seeds become golden.
- Add roasted eggplant, dates, soy sauce, garlic, and toasted sesame seeds to a blender and blend until smooth. Add water as needed to make a smooth sauce.

- To assemble, add brown rice to a bowl, top with cucumbers, carrots, tofu, avocado, nori sheets, green onion and the eggplant sauce.

Receta

Bol de Sushi

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral de grano corto, enjuagado
- 1 $\frac{2}{3}$ taza de agua
- 2 zanahorias en rodajas o ralladas
- 1 bloque de tofu extra firme
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 pepino
- Aguacate en rodajas
- Hojas de nori
- Cebolletas para decorar

Salsa de berenjena

- 3 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soja
- 1 berenjena italiana mediana o 2-3 berenjenas japonesas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 dátiles

Instrucciones

- Para cocinar el arroz: Pon a hervir agua en una olla grande. Una vez que hierva, vierte el arroz enjuagado y remueve. Baja el fuego para que hierva a fuego lento. Hierva el arroz durante 25 minutos, luego apaga el fuego y escúrrelo. Regresa el arroz a la olla y cúbrelo. Deja que el arroz se cocine al vapor durante 10 minutos. Retira la tapa y esponje el arroz con un tenedor.
- Escurre el tofu y sécalo. Corte el bloque de tofu a lo largo para obtener rebanadas de $\frac{1}{2}$ in de grosor. Cocine en una sartén seca o bien sazonada a fuego medio-alto durante unos minutos hasta que se dore por un lado. Voltee con cuidado y continúe cocinando durante un minuto más. Agregue salsa de soja a la sartén hasta que se caramelize en el fondo del tofu. Retire del fuego.
- Corta la berenjena por la mitad y haz cortes diagonales en la piel. Colócala con la pulpa hacia abajo en una bandeja para hornear cubierta con papel vegetal. Asar a 175 °C durante 40-50 minutos o hasta que la berenjena esté muy tierna.
- Añadir las semillas de sésamo a una sartén seca a fuego medio-alto y mezclar hasta que se doren.

- Añadir la berenjena asada, los dátiles, la salsa de soja, el ajo y las semillas de sésamo tostadas a una licuadora y batir hasta obtener una salsa suave. Añadir agua según sea necesario para obtener una salsa homogénea.
- Para preparar la salsa, añadir arroz integral a un bol, cubrir con pepinos, zanahorias, tofu, aguacate, hojas de nori, cebolleta y la salsa de berenjena.

sushi bowls		
Nutrition Facts		
Serving Size		
1 Serving		
Amount Per Serving		
Calories 470.8		
% Daily Value*		
Total Fat	18 g	23 %
Saturated Fat	2.5 g	13 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	355.8 mg	15 %
Total Carbohydrate	65.2 g	24 %
Dietary Fiber	12.1 g	43 %
Total Sugars	8.4 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	23.6 g	

Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	490.1 mg	38 %
Iron	5.3 mg	29 %
Potassium	885.6 mg	19 %