



Recetas Japonesas I

jhanus

Published: 2009

Categorie(s):

Tag(s): recetas, cocina

AGEDASHIDOFU

Tofu frito con salsa de soja

Aquí os presento una receta bastante simple de preparar, el tofu frito con salsa de soja. El tofu es, seguramente, uno de los productos asiáticos más conocidos en Occidente, especialmente por su alto valor nutricional y bajo contenido en grasas.

Con este plato podréis saborear el tofu de una manera muy especial: suave por dentro y crujiente por fuera. Qué aproveche!

<

ul type="disc">

Ingredientes (para 2 personas) 2 bloques de tofu.

1 copa de dashi (o, si no tenéis, caldo de carne).

2 cucharadas de salsa de soja.

2 cucharadas de mirin (sake dulce, si no tenéis, vino blanco también funcionará).

Mezcla de 1 cucharada de maicena y un poco de agua

Maicena para rebozar el tofu

Aceite para freír.

1 cucharada de Jengibre fresco rallado.

Cebolletas (para decorar)

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, envolver el tofu con papel de cocina (o un paño de cocina suave) y colocarlo encima de una fuente plana para cortar.

A continuación, poner otro plato encima del tofu y, de esta manera, escurrir el sobrante de agua.

Aparte, mezclar el dashi, la salsa de soja y el mirin en una sartén honda y llevar a ebullición. Cuando llegue a ebullición, añadir la mezcla de maicena y agua y mezclar bien.

Secar los bloques de tofu con papel de cocina (o un paño suave) y cortarlos por la mitad. A continuación, rebozar el tofu con maicena.

Calentar abundante aceite en una sartén (a fuego alto) y freír el tofu hasta que se vuelva doradito.

Retirar el tofu del fuego, reposar sobre papel de cocina (para que desprenda el excedente de grasa) y colocar en un bol. Por último, añadir la salsa preparada anteriormente sobre los bloques de tofu. Si se quiere, espolvorear un poco de jengibre fresco rallado y cebolletas picadas (aunque podéis decantaros por otras decoraciones, como por ejemplo: daikon rallado, pimienta cayena, tiras de bonito seco, parte blanca picada de cebolleta)

Capítulo 2

BARAZUSHI

Arroz con tortilla en juliana

Actualmente, este plato se cocina en cualquier fecha, pero en el pasado era el plato de las grandes ocasiones. Dependiendo de la zona de Japón en la que nos encontremos, el nombre del plato puede cambiar (lo podéis ver escrito como "chirashi-zushi" o "kakimaze-zushi", por ejemplo), pero la idea es básicamente la misma.

Como sucede en muchos otros casos, aquí os dejo una de las recetas originales, aunque los ingredientes siempre pueden cambiarse para adecuarlos a nuestros gustos.

Ingredientes

<

ul type="disc">

750 ml de agua.

500g de arroz japonés (lavado varias veces, escurrido durante 30min)

250ml de caldo de setas o caldo de pescado o de bonito

1 cucharada de mirin.

1 cucharada de salsa de soja clara.

125g de tofu frito cortado en cuartos.

30g de camarones o gambas secos.

8 langostinos grandes, pelados y desnervados, cortados longitudinalmente al medio.

60g de shiitake secos, remojados, sin tallos y cortados en láminas.

125g de shiitake frescos, sin tallos y cortados en láminas.

125g de champiñones pequeños, sin tallos.

125g de judías verdes cortadas por la mitad.

2 cucharaditas de aceite de maní o cacahuete (o aceite vegetal, no os preocupéis!).

1 huevo y 2 yemas, batidos, preparados en 2 tortillas muy delgadas, cortadas en tiras muy finas.

Para el aderezo:

<

ul type="disc">

2 cucharadas de azúcar impalpable o de flor.

90ml de vinagre de arroz.

1 cucharadita de sal.

2 cucharadas de agua caliente.

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, en una olla poner a hervir agua. Cuando ésta esté hirviendo, echar el arroz y concinarlo, sin tapar, durante unos 10 minutos (hasta que haya absorbido todo el agua). Una vez pasados los 10 minutos, remover una vez, tapar y reducir el fuego al mínimo. Dejar cocer así unos 10-12 minutos.

A continuación, retirar la olla del fuego y sin destaparla, ponerla sobre un paño de cocina húmedo. Dejar reposar durante 5 minutos. Una vez transcurridos los 5 minutos, retirar el arroz de la olla.

Aparte, mezclar los ingredientes del aderezo en un recipiente e ir incorporando, de forma gradual, el arroz. Mezclar bien y dejar reposar un buen rato en un lugar fresco.

Seguidamente, calentar el caldo en una cacerola (un par de minutos). Agregar el mirin y la salsa de soja. Cuando empiece a hervir, añadir el tofu frito y los camarones secos. Dejar cocer unos 3 minutos. A continuación, colar y verter el líquido colado en una sartén (reservando para luego el tofu y los camarones). Calentar y luego reducir el fuego, agregando los langostinos. Cocinar durante 1 minuto más.

A continuación, agregar a la sartén las setas y las judías verdes y cocinar durante 2 minutos, removiendo y sacudiendo la sartén con frecuencia. Seguidamente, agregar el aceite, remover nuevamente y retirar del fuego.

Hacer un par de tortillas a la francesa bien finitas, y cortarlas en tiras delgaditas.

Para servir, poner el arroz en una fuente, agregar el tofu, los camarones secos, las setas, las judías verdes, los langostinos y las tiras de tortilla.

Capítulo 3

BUTA-JIRU

Caldo de cerdo y vegetales

Ingredientes

<

200gr de costilla de cerdo.
100 gr de patatas.
1 zanahoria.
1 cebolla.
1 cebolla de cambray.
6gr de pasta de soja (miso).
5 tazas de agua.
Aceite para freír.

Preparación

<

Empezaremos por cortar los ingredientes sólidos: cortar la carne en

cuadrados de unos 2 cm; cortar la cebolla y la zanahoria en tiras muy finas; cortar las patatas y la cebolla de cambray en cuadros grandes, de unos 2cm más o menos.

A continuación, calentar aceite en una sartén y freír la carne. Después de unos 5 minutos, aproximadamente, añadir la zanahoria, la cebolla y las patatas. Dejar freír unos 5 minutos más.

Seguidamente, añadir el agua y la cebolla de cambray y dejar cocer hasta que todo este bien cocido (vosotros mismos lo veréis).

Agregar la pasta de soja (miso) al caldo y llevar a ebullición. Una vez rompa a hervir, retirar del fuego y servir inmediatamente.

Capítulo 4

CHAWAN-MUSHI

Caldo de huevo al vapor

El chawan-mushi es una guarnición al vapor servida en pequeños bols (en japonés, *chawan* significa "pequeño bol" y *mushi*, "al vapor"). Los ingredientes principales del chawan-mushi son los huevos batidos mezclados en caldo y los ingredientes más "sólidos" que nosotros mismos elijamos, todo hecho al vapor.

También merecen ser comentadas otras dos recetas tradicionales de chawan-mushi. Una es el *kuya-mushi*, que contiene tofu y un poco de wasabi (rábano picante), y por otro lado tenemos el *odamaki-mushi*, que contiene fideos udon cocidos y funciona de maravilla como aperitivo

Ingredientes (para 2 personas)

<

ul type="disc">

2 gambas

2 rodajas de pescado cocido (el que queráis, a vuestro gusto).

2 trozos pequeños de pollo.

1 cebolleta.

1 champiñón shiitake.

Un poco de *mitsuba* (parecido al perejil, así que si no tenéis forma de conseguir *mitsuba*, un poquito de perejil también servirá).

Para el caldo de huevo:

<

ul type="disc">

2 huevos.

1 taza y media de caldo dashi frío (o caldo de carne).

1 cucharadita de sal.

Media cucharadita de salsa de soja.

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, vamos a preparar los boles donde serviremos el chawan-mushi. Si no tenéis boles japoneses, recordad que necesitáis un plato de té (o papel de aluminio) para cubrir el bol.

A continuación, vamos a empezar a preparar el plato en sí, preparando todos los ingredientes sólidos. Por un lado, pelar las gambas, salarlas un poquito y cocerlas moderadamente. Asimismo, cortar dos rodajas del pescado cocido elegido. Poner el pollo en remojo con salsa de soja (operación que simplemente se efectúa para que tengan un sabor extra). Además, cortar el tallo de los shiitake y cortarlos en dos mitades cada uno, y también cortar el *mitsuba* en trozos de unos 3 cm de largo.

Seguidamente, en un cazo lleno de agua, cocer la cebolleta (cortada pequeña).

A continuación, vamos a preparar la mezcla de huevo con caldo: batir 2 huevos y mezclarlos con el caldo frío. Añadir media cucharadita de sal y otra media cucharada de salsa de soja (no os olvidéis de agitar la mezcla de huevo para conseguir una textura bien suave).

Para servir, colocar todos los ingredientes sólidos, excepto el *mitsuba*, en los pequeños bols individuales y vertir la mezcla de huevo y caldo por encima.

Para la cocción, preparamos una vaporera, y cuando el agua empiece a hervir, introduciremos los bols con el preparado (un truco, si no queremos que el agua hirviendo se derrame sobre los bols, podemos colocar una toallita de papel entre el extremo de la vaporera y la tapa). Cocer al vapor durante unos 7 minutos a fuego lento (así la textura seguirá siendo suave, nunca áspera) y seguidamente retirar un poco la tapa para que se escape el vapor. Dejar cocer 3 minutos más (notaréis que el chawan-mushi está listo cuando, al tacto, la superficie sea algo "elástica")

Al servir, decorar con un poco de *mitsuba*, cubrir cada bol con su tapa (o lo que tengáis, platito, trapo bonito, papel de aluminio) y servir inmediatamente.

Capítulo 5

DASHI

Caldo japonés

El caldo dashi es indispensable en la cocina japonesa. Aquí os dejo una de las cuatro recetas principales de dashi (*ichiban dashi*), pero si no tenéis ganas de preparar dashi, un buen sustituto es el caldo de pollo o de carne, o comprar los preparados (*dashi-no-moto*) en ciertos establecimientos asiáticos.

Ingredientes

<

ul type="disc">

1 cuadrado de *konbu* (en español, quelpo seco) (de unos 15cm).

1 litro y 1/4 de agua.

20 gr de tiras de bonito seco (*katsuobushi*).

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, cortar (en unos dos centímetros de profundidad) todos los lados del cuadrado de konbu.

Aparte, en un cazo, añadir el agua y el konbu ya cortado (como si quisieramos hacer un fleco) y llevar el agua CASI a ebullición (a fuego moderado, recordad que no tiene que llegar a hervir).

Justo antes de que el agua empiece a hervir, retirar el konbu.

Mantener el agua en el fuego y añadir las tiras de bonito seco demenuzado. Dejar cocer durante 2 minutos.

A continuación, retirar del fuego y dejar reposar hasta que esté tibio.

Colar el caldo por una muselina y listo.

Capítulo 6

EBI-SHUUMAI

Bolitas de gamba

Este plato, el shuumai (o *shao-mai* en chino) no es un plato típico japonés, sino chino, aunque a los japoneses les encanta, igual que las gyôza, del que es "plato hermano". En este caso, la empanadilla tiene forma redondita y en su interior encontramos un "ebi", gamba.

Recordad que podéis cambiar el interior del shuumai (la carne y los vegetales) por vuestros ingredientes favoritos, así que... ánimo... ya me contaréis qué tal vuestro *shuumai* particular!

Ingredientes (25 o 30 bolitas)

<

ul type="disc">

25-30 láminas de shuumai (las encontraréis en supermercados asiáticos, preferiblemente chinos)

200gr de gambas.

120gr de carne de cerdo.

50gr de bambú.

10cm de cebolla verde.

2 hojas de col.

2 cucharadas de "katakuriko" (o almidón de patata).

1 cucharada de aceite vegetal.

2 cucharadas de sake (o vino blanco).

1/4 de cucharada de sal.

1/5 cucharadita de sal.

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, vamos a preparar todos los ingredientes. Por un lado, triturar las gambas, la carne de cerdo, el bambú y la cebolla verde y ponerlos en un bol. Añadir el "katakuriko" y mezclar bien.

Añadir el aceite, el sake y 1/4 de cucharada de sal a la mezcla. Mezclar bien (con las manos os irá mejor) durante al menos 3 minutos.

Hacer un círculo con el dedo índice y el pulgar y colocar una lámina de shuumai por encima.

Poner una cucharada de los ingredientes previamente mezclados, utilizando el dedo índice de la otra mano para que quepan bien. Doblar la lámina para crear una "bolita" (podéis utilizar un guisante para cerrar bien la bolita).

Calentar un cazo y con 1/4 de cucharadita de sal cocer la col. Esperar unos 5 minutos hasta que la col esté blandita, y seguidamente poner el shuumai sobre de la col.

Dejar al vapor durante unos 10 minutos, o hasta que la lámina del shuumai esté transparente.

Para comer, servir un poco de salsa de soja en un platito y mojar.

Nota: Recordad que dentro del shuumai podéis poner lo que queráis.

Capítulo 7

GYOUZA

Empanadillas chinas

Las empanadillas Gyôza, como el ebi-shuumai, es un plato originalmente chino que se ha hecho muy popular en Japón, especialmente en los restaurantes de ramen, donde uno normalmente pide un plato de ramen y unas cuantas gyôza para acompañar.

Para la pasta:

<

ul type="disc">

170 ml de agua.

200gr de harina.

Para el interior:

<

ul type="disc">

200 gr de carne de cerdo picada.

Col.

Cebolla verde.

Ajo.

Jengibre.

Sake.

Salsa de soja.

Sal y pimienta.

Aceite de sésamo.

Para la salsa:

<

ul type="disc">

Salsa de soja.

Vinagre

Para preparar la masa:

<

ul type="disc">

Mezclar el agua y la harina para crear una pasta que no debería ser pegajosa, sino suave.

Una vez creada la pasta, colocar un paño húmedo por encima. Dejar reposar unos minutos.

Coger una pequeña porción de masa y aplastarla encima de la mesa hasta crear un disco plano de unos 10cm de diámetro, aunque deberíais intentar que el centro del disco fuese un poco más grueso que el borde.

Repetir esta acción e ir haciendo "discos" hasta terminar la pasta. (Os recomiendo que coloquéis los discos sobre una base plana untada de harina, para que no se peguen).

Para preparar el interior:

<

ul type="disc">

Cortar unas cuantas hojas de col verde, un poquito de cebolla verde, jengibre y un poco de cebolla en pequeños trocitos —bien pequeñitos—. (La cantidad de "verde" debería ser proporcional a la cantidad de "carne" que decidáis poner en cada gyôza, vosotros decidís).

Mezclar los vegetales con la carne picada. Añadir un poco de sal, pimienta, salsa de soja, aceite de sésamo y sake y mezclar bien (mejor hacerlo con las manos... es más práctico!).

Para preparar y freír las gyôza:

<

ul type="disc">

Poner un poquito de mezcla en el centro del "disco" de masa que hemos preparado antes.

Con el dedo, untar la punta de medio disco con un poco de agua.

Cerrar la gyôza por la mitad. En teoría, debéis arrugar unas 6 veces la punta de la masa, algo que parece fácil de hacer, pero que sinceramente a mi me costó muchísimo aprenderlo (y creedme, después de preparar cientos de gyôza —sí, habéis leído bien, cientos— para el Fin de Año Chino con mis amigos chinos, no conseguí hacer ni una gyôza perfectamente!).

Freír las gyôza con un opoquito de aceite caliente, hasta que la base esté dorada. Una vez doradas, añadir un poquito de agua (más o menos que cubra algo menos de la mitad de las gyôza).

Cocer a fuego alto hasta que el agua se evapore.

En una fuente, mezclar proporcionalmente la salsa de soja y el viagre. Para comer, mojar la gyôza en la salsa.

HOSO MAKI SUSHI

Pequeños rollitos de sushi

Los *hoso-maki* son los rollitos "básicos" de sushi y también los más pequeños (de 1cm de diámetro, mas o menos). Normalmente incluyen un sólo ingrediente, que puede ser atún, salmón o pepino. Aquí pongo la receta más típica, con un condimento de pepino y takuwan, pero podéis cambiar la receta y poner otros ingredientes dentro del rollito. Vosotros decidís!

Ingredientes

<

ul type="disc">

Arroz para sushi.

2 -3 láminas de nori (yaki-nori, cortadas por la mitad)

1 pepino.

2 barritas de takuwan (de 0,5cm x 19cm).

2,5 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas.

Un poco de wasabi

Recordad que también podemos emplear pescado crudo para rellenar el sushi, así que imaginación...

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, cortar el pepino a lo largo (no a lo ancho) en tres trozos de 0,5 x 19cm.

Aparte, colocar el yaki-nori sobre la esterilla de bambú y estender el arroz de forma regular sobre éste, dejando un margen de 1,5cm en uno de los lados.

Con la puntita del dedo, poner un poquito de wasabi por encima del arroz.

Colocar las tiras de pepino sobre el arroz y espolvorear media cucharadita de semillas de sésamo tostadas.

A continuación, enrollar la esterilla y dar forma (ya veréis que el nori queda cerrado debido a una humedad del arroz).

Cortar el rollito en 6 porciones, utilizando un cuchillo humedecido con agua y vinagre (para que corte mejor).

Repertir la operación con lo que nos sobra de pepino y con las barritas de takuwan

Capítulo 9

TEMPURA

Rebozado de verduras y marisco

Como en muchas otras recetas que te presentamos en esta página, el tempura es otro plato en el que tú decides qué quieres comer. Tú decides qué ingredientes quieres freír y qué ingredientes no quieres cocinar (porque no te gustan o por la gran dificultad que supone encontrarlos en tu ciudad). Puedes escoger, por ejemplo, entre: gambas, lagostinos, lenguado, róbalo, platijas, calamares, zanahorias, raíz de loto, berenjenas, espárragos frescos, pimientos, aguacates, cebollas, calabacines, *batatas*, setas *shiitake*... Y esto es tan solo un ejemplo. Tú mismo!

He puesto una cifra como indicación, pero depende de las personas que haya comiendo (o de si preparas muchos platos en plan pica-pica) las cifras naturalmente las puedes variar a tu gusto. A mí, por ejemplo, me encanta el tempura de *batata*, así que en mi caso preparo más tempura de *batata* y menos de berenjena... no te sientas en ningún caso atado a seguir a rajatabla la cantidad. Asimismo, explico como cortar los ingredientes, pero básicamente la idea es que los cortes en trocitos ni muy grandes ni muy pequeñitos

Ingredientes

<

ul type="disc">

2 berenjenas moradas pequeñas, cortadas transversalmente por la mitad, y cada mitad cortada longitudinalmente en cuatro.

1 cebolla roja mediana, cortada en 8 rodajas.

1 pimiento rojo o amarillo, sin semillas, cortado en 10 trozos.

4 espárragos frescos.

1 aguacate

8 langostinos (o gambas) crudos medianos, pelados y desnervados.

2 calamares medianos, limpios y cortados en 8 aros cada uno (sin tentáculos)

1 raíz de loto (si la hay, si no... imaginación!).

125g de filete de lenguado sin piel, cortado en 8 trozos.

450ml de aceite de girasol para freír.

Sartén honda o wok para freír.

Para rebozar:

<

ul type="disc">

2 yemas de huevo.

475 ml de agua helada.

500gr de harina común.

una pizca de sal.

Para la salsa "tentsuyu":

<

ul type="disc">

4 cucharadas de salsa de soja clara.

4 cucharadas de mirin.

125ml de caldo de bonito.

2 cucharaditas de raíz de jengibre fresco, bien picado.

Preparación

<

ul type="disc">

Vamos a empezar por lavar bien todos los vegetales y mariscos y a continuación secarlos bien con un poco de papel de cocina, por ejemplo. A continuación, pasamos a cortarlos y prepararlos para su rebozado.

Seguidamente, prepararemos la pasta para rebozar, que se prepara dos veces, cada una con la mitad de los ingredientes que se especifican arriba. En un recipiente, batir 1 yema de huevo, añadir la mitad del agua helada y volver a batir ligeramente con un tenedor. A continuación, agregar la mitad de la harina y de la sal y mezclar bien (con un tenedor, palillos...), pero sin llegar a batir, ya que la pasta tiene que quedar algo grumosa.

Mientras rebozamos los trozos de los ingredientes vegetales en la pasta (cada ingrediente por separado, para no mezclar sabores), calentamos el aceite a 180°C en una sartén profunda o en un wok (sartén china). Cuando el aceite esté bien caliente, procederemos a freír los trozos en una sartén, procurando que queden bien cubiertos de aceite, durante 2-3 minutos. Una vez rebozados, retirar y dejar escurrir en papel de cocina. Intentar de mantener calientes mientras se fríe el resto (si lo tapamos con un trapo de cocina, un plato, etc...).

En un recipiente limpio, preparar la segunda mitad de la pasta con el resto de los ingredientes, pasta que utilizaremos para rebozar y freír

(durante un par de minutos) los langostinos, gambas, etc. Es decir, tendremos que ir repitiendo este procedimiento con cada uno de los ingredientes deseados, evitando mezclarlos en la sartén o wok.

Una vez fritos todos los ingredientes, colocar en una fuente para servir.

Para preparar la salsa, poner todos los ingredientes para el aderezo, menos el jengibre, en un cazo al fuego. Llevar a ebullición y cocer durante un par de minutos. A continuación, agregar el jengibre, revolver un poquito y servir de inmediato en un platito pequeño (como los platitos especiales para salsas).

Recordad que el tempura se come mojando un poco cada trocito rebozado a la salsa "tentsuyu". Qué aproveche!

Capítulo 10

YAKISOBA

Fideos japoneses fritos

Este es un plato muy simple, pero delicioso. La clave de su sabor la tiene la salsa tonkatsu. Podríamos llegar a considerarlo la versión japonesa de la "comida rápida" o "comida basura", pues se vende en todo tipo de puestecitos cerca de las estaciones de tren, universidades, etc...

Pero la verdad es que los Yakisoba es un plato muy rápido de preparar. Váis a necesitar de 15 a 20 minutos, únciamente, y solo os tenéis que asegurar de tener fideos "soba" y salsa tonkatsu. Los otros ingredientes son decisión vuestra.

Aquí os dejo una pequeña lista de posibles ingredientes para mis yakisoba (aunque depende del día, del estado de mi nevera y mi economía, la cosa cambia): carne de vacuno cortada a tiras finas, col, comino, zanahoria, bambú, champiñones, nori, semillas de sésamo, maíz,... imaginación!

Ingredientes (para 1 persona)

<

ul type="disc">

100gr de carne de vacuno cortada a tiras muy finas.

Zanahoria.

Col.

Todos aquellos ingredientes que queráis.

1 paquete de "soba" (de los secos).

1/2 vaso de agua.

Salsa yakisoba (o salsa tonkatsu).

Un poquito de aceite para freír.

Nori y jengibre en trocitos (opcional).

Preparación

<

ul type="disc">

Para empezar, vamos a preparar todos los ingredientes de sabor: cortar la col, la zanahoria, la carne y todo lo que tengamos en trocitos bien

pequeñitos (esto es muy importante, no deben ser trozos demasiado grandes).

Para evitar que estén demasiado crudos, saltar estos ingredientes con un poco de aceite en una sartén a fuego medio.

Una vez fritos, añadir los fideos yakisoba (sí, enteros, sin cortar el paquete) con medio vaso de agua y tapar.

Una vez los yakisoba se hayan ablandado, remover y echar un poco de salsa yakisoba por encima. Remover bien para que la salsa se expanda.

Retirar del fuego y colocar en una fuente para servir. Si queréis, echar un poquito de nori y jengibre por encima (totalmente opcional) y listo para servir.

Capítulo 11

TERIYAKI DE POLLO

Pollo teriyaki

La salsa "teriyaki" es muy conocida en Occidente, ya que tiene un particular sabor dulce que la hace muy atractiva a nuestro paladar. El teriyaki, además, funciona muy bien con pescado (como el pez espada, por ejemplo) y con carne (como el pollo).

Una vez más, os pongo las medidas para 4 personas, pero pensad que podéis preparar este plato a modo de degustación (como una tapa), como un primer plato, etc... Ee es un plato fácil de preparar, así que... ánimo!

Ingredientes

<

ul type="disc">

6 cucharadas de salsa de soja.

2 cucharadas de mirin.

3 cucharadas de sake

1 cucharada de azúcar.

2 cucharadas de aceite.

4 muslos de pollo (depende del hambre que tengáis, uno por persona, generalmente)

Arroz japonés (para acomañar) o col, patatas...

Preparación

<

ul type="disc">

Para preparar la salsa teriyaki: poner en una olla la salsa de soja, el mirin, el sake y el azúcar. Calentar a fuego lento hasta que se disuelva el azúcar. Dejar hervir durante dos minutos.

Preparar los muslos de pollo: lavar un poquito, secar bien (con un paño de cocina) y cortar a trocitos pequeñitos (opcional, si no váis a comer con palillos no necesitáis que los trozos sean pequeños). Seguidamente, saltearlos hasta que estén bien doraditos.

Una vez doraditos, tirar la salsa por encima y dejar cocinar al menos 20 minutos, siempre con la sartén tapada.

Servir con algún vegetal o almidón de acompañante (arroz, col, patatas...).



www.feedbooks.com
Food for the mind