



Sabores  
del Mundo

# Cocina Japonesa paso a paso



# Productos básicos

## ↓ Somen

Estos fideos finos de trigo son secos, por lo que necesitan una cocción corta. Después deben refrescarse en agua fría, para que se mantengan firmes. Se sirven con un caldo frío para untar y *sansho negi* (cebolla finamente picada y enfriada en agua helada).



## ↑ Udon

Son fideos blancos y gruesos hechos de harina de trigo y sin huevo. Se comen fríos, servidos en cuencos de caldo y se acompañan con platos como el *aburage* (tofu frito en lonchas muy finas) o la *tempura*.



## ↓ Soba

Elaborados con harina de trigo rubia, variedad japonesa. Se preparan hervidos y servidos fríos (*zarusoba*), en una sucesión de cuencos con fideos, con un caldo para mojar y diversos acompañamientos (*wankosoba*). La forma más común es en un caldo, con una punta de guindilla y *sansho negi* (*kate*).



## ↓ Té

La bebida más popular, junto al sake, aunque nunca se toma durante la comida. Se presenta en tres variedades: té verde (las hojas secas), té marrón (las hojas tostadas) y té verde en polvo que, preparado con agua caliente, es el utilizado para la ceremonia del té.



## ↑ Salsa de soja

Es el condimento fundamental de la cocina japonesa, hecho con brotes de soja, trigo y sal. Su fuerte aroma y sabor salado característicos se utilizan tanto en la mesa como en la cocina.



## ↑ Sake

Licor de arroz que se elabora en todo Japón a partir de arroz fermentado y agua. De color transparente, contiene alrededor de 15-17° y se toma a menudo en las comidas, caliente o frío, según el gusto y la estación.

## ↓ Chukamen

Son fideos de trigo al estilo chino. Se pueden servir de diversas formas, pero la más habitual es en un cuenco de caldo con rodajas de cerdo asado y aderezado con un poco de pimienta negra.



## ↓ Arroz

En Japón se cultiva y se come el arroz de la subespecie de grano corto japónica. Puede tener gluten y entonces se llama *mochigome* (米) o no tenerlo (2).



## ↓ Cerveza

Cada vez más consumida en Japón. Incluso más que el sake, la cerveza acompaña las comidas y es la bebida más popular en los hogares japoneses.



Con pocas grasas, cocciones cortas y muchos vegetales, la japonesa es una de las dietas más sanas. Además de algas, especias y el jengibre propios de su cocina, existen otros ingredientes básicos imprescindibles para preparar platos auténticamente japoneses.



### ↑ Setas

El shiitake (Seta común) japonés, de sabor fuerte y definido, puede ser utilizado fresco para tempura, nabé (sopa) (sopa cocinada en puchero en la mesa) o asado, y seco para tallar, arrollados. El cogollo (Seta) o champiñón de la primavera, muchos usos y se le utiliza en todo para el nabé (sopa).



### ↑ Kaki

Esta fruta de origen chino es muy popular en la cocina japonesa, pero esta se utiliza para elaborar un dulce muy típico. Normalmente es dulce, aunque en algunas variedades presenta un leve sabor ácido.



### ↑ Nashi

La pera japonesa es un tipo popular postre de dulce que tiene una textura y aspecto parecido a la manzana, pero con sabor dulce. Existen dos variedades, las verdes y las amarillas, estas últimas con un ligero sabor a caramelo.

### ↓ Tofu

Este cuajado de soja en salsa de soja es fundamental en la cocina japonesa. Cortada en bloques se prepara en muchas variedades y que es un alimento nutritivo y sabroso.



### ↓ Hakusai

Conocida como col china o pesar de su origen japonés, esta gran col se utiliza desde antiguo hasta la primavera en un tipo de platos.



### ↓ Katsuoobushi

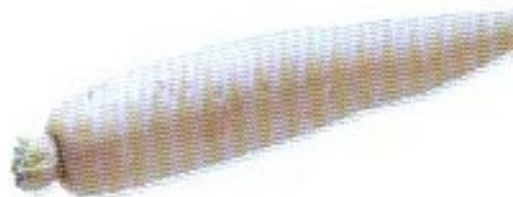
Es bonito desmenuado, ahumado y salado, y es en diversas salsas. Puede utilizarse para hacer salsas, pero también se usa como condimento o guarnición para platos de sushi y otros platos (salsas).



## La carne



La importante presencia del pescado fresco en la alimentación japonesa y la prohibición de comer carne de animales de cuatro patas, abolida hace más de 150 años, ha relegado el consumo de carne a un segundo plano. A pesar de ella, los japoneses han desarrollado múltiples formas de prepararla, utilizando habitualmente carne de buey, de cerdo o de pollo. Se prepara a la plancha (teppanyaki), en bistec, en croquetas (karakage), con cortes pequeños y finos y suele acompañarse con verduras y con salsa de soja, cuyo sabor va muy bien con la carne.



### ↑ Daikon

Este rábano blanco gigante tiene diversos usos. Ralado se suele comer con salsa de soja y es imprescindible en la salsa uogai de la tempura, por su sabor algo picante y refrescante que facilita la digestión de los platos. También se cocina en las guisadas y hervido en caldo con otras verduras.

# Útiles del cocinero



## Cuchillos japoneses

El *santoku* (1), de hoja larga y ancha, es esencial para las verduras. El *sashimi* (2), largo y estrecho, se utiliza para cortar el pescado para *sushi*, y *deba* (3), con la hoja más gruesa que el resto, sirve para cortar huesos y para toda clase de trabajo "bruto".



## Colador

Uno de los utensilios de cocina más importantes en Japón son la coladora, es decir, el *hanabishi*. Luego lento, con lo que era maza de bambú, llamada *awaji*, es útil para eliminar el exceso de líquido.



## Mortero

El mortero japonés (*handakushi*) es muy particular: a diferencia del tradicional con dos o tres piedras, el material con el que está hecho (generalmente) es el maderoso que posee. La mano del mortero es de madera, generalmente de ciprés.

## Rallador de daikon

Su particular diseño permite reducir el jugo del producto rallado, por lo que se utiliza para rallar *daikon* (patata blanca gigante) que no solo se llama con soja sino también en la cocina de la miso.

## Palillos

Los palillos japoneses son más cortos y tienen la punta más redonda que los europeos. Los largos (*saichōshi*), a los que se le ata por un cordón de algodón, sirven para cocinar y se emplean como pinzas para las caspietas. Los más cortos (*hishi*) son para comer.



El uso de los utensilios adecuados en la cocina japonesa se une a la preparación y a la decoración de los platos, y contribuye a que la comida se convierta en un verdadero hecho artístico. Muchos de ellos, sin embargo, son comunes a cualquier casa.



### Rallador

Conocido en japonés, es muy utilizado para rallar wasabi y jengibre fresco. Los fabrican de madera, metal, porcelana o plástico duro.



### Plancha

El teppan es una plancha de hierro que se usa para asar los clásicos de la gastronomía japonesa, el teppanyaki (carne y verduras a la plancha con salsa teriyaki) y el okonomiyaki (torta salada).



### Espátulas

Aunque pueden ser de plástico antiadherente, los japoneses prefieren que las espátulas (shamoji) sean de madera o de bambú, sobre todo para mezclar el arroz del sushi. Normalmente se usa siempre la misma para el sushi para no transferir olores a otros platos.

Como el resto de rituales propios del chaboya, los utensilios están pensados para abarcar el máximo de movimientos en la ceremonia.

### Vajilla de porcelana

En japonés el aspecto visual de la mesa cobra la misma importancia que el propio menú. La porcelana es el material más utilizado para servir platos, salidas y condimentos, y se suelen combinar diferentes formas, tamaños y colores para crear un conjunto armonioso y estético.



### Pinzas

Las pinzas largas y anchas, las tenochi, sirven para quitar las escamas del pescado y los huesecillos de la carne.



### Utensilios para el té

En la ceremonia del té, que recibe el nombre de chaboya en japonés, los utensilios son valiosos objetos estéticos con los que se combinan materiales como la porcelana o la cerámica de la tchibaya. Así con el bambú de agitador o del cucharón para servir.

# Arte en la mesa

## Decoración ↑

Las mesas japonesas se adornan con elementos de la naturaleza. Muchos platos también vienen acompañados de pequeñas adornos, la mayoría de ellos comestibles.



## Brochette de pollo ↑

En el menú *kaisei* siempre aparece un plato de carne (pollo o pato), pescado o mariscos. A este plato se le denomina *yakimono*.



## Tempura ↑

Cuando se aplican estrictamente las normas estéticas japonesas, el número de ingredientes que se incluyen en las fuentes debe ser impar.

## Gohan →

El arroz siempre se sitúa en el lado izquierdo. Como su función es la de acompañar otros platos más sabrosos, no debe mezclarse con salsa de soja u otros condimentos.



## Hashi →

Los palillos se utilizan delante del comensal con la punta fina mirando hacia la izquierda y apoyadas sobre *hashibako* o reposapalillos.



Un rasgo de énfasis de la cocina japonesa es que todos los platos que forman el menú, con la sopa y el arroz como elementos fijos de todas las comidas, se sirven simultáneamente. No existe un orden predefinido a la hora de consumirlos y la práctica es ir alternando entre diferentes sabores, es decir, sin seguir la norma occidental de acabar primero

un plato, para después continuar por otro. El postre como plato independiente tampoco se concibe de esta manera en la gastronomía nipona, por lo que las comidas suelen terminar a menudo con una taza de té como colofón.

La presentación resulta completamente estereotipada a todos los niveles, tanto en el familiar como en el formal. El cocinero japonés

La mesa japonesa tiene como objetivo conquistar primero por su estética y después por el sabor. En la disposición nada es aleatorio. La improvisación sólo se permite al comensal, que disfruta degustando alternativamente de los sabores que se le ofrecen.



#### ← Sushi

Una presentación típica cuando hay varios elementos en un plato es su disposición en diagonal. Se dejan pequeños espacios entre ellos (imitando la pintura *sumi* (cuadro de tinta china)).



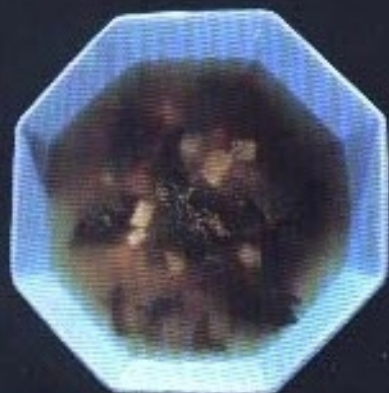
#### ← Sake

La bebida más tradicional se sirve en cuencos de porcelana. Se toma en pequeñas cantidades y señala el momento de la conversación o cordida entre los comensales.



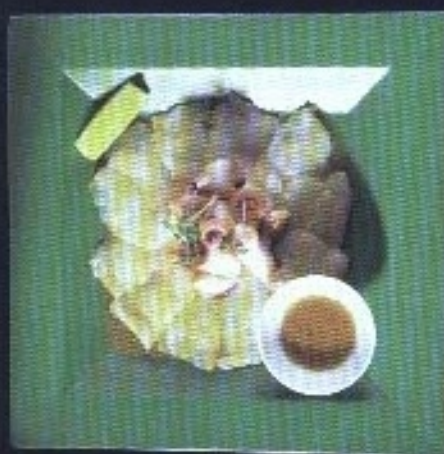
#### ← Salsa de soja

Los recipientes son de diferentes formas y colores. Se eligen buscando la perfecta combinación con los alimentos que contienen y con el resto de platos que forman la mesa.



#### ← Shiru

Las sopas o shiru se sirven, como el arroz, en cuencos individuales. La sopa se sitúa siempre a la derecha. En el menú *kaiseki* es sólo *shiru*, es decir, sopa de arroz.



#### Sashimi ↑

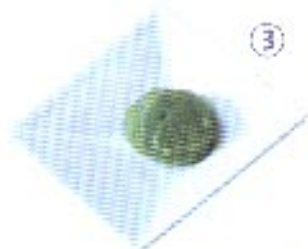
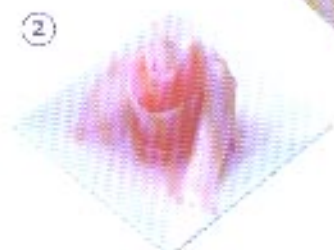
Para conseguir mejores contrastes, los alimentos redondos se sirven en platos cuadrados y a la inversa. Además, la comida nunca debe rebasar el plato ya que se debe poder admirar su forma y decoración.

Ka'ichi Tsuji escribió detalladamente al respecto: "No existe nada más importante en la cocina japonesa que una buena disposición de los elementos de la mesa (...)"

Esta afirmación llega a su máxima expresión en el *kaiseki*. Se trata de un menú formal con raíces budistas que se sirve previamente a la ceremonia del té o en celebraciones muy especiales.

El *kaiseki* conserva estrictamente las reglas de presentación y etiqueta y cuenta con un orden propio e inalterable en el menú. A los distintos platos habilitados, en los que se incluyen una gran variedad de alimentos en su disposición, le siguen más tarde el sake y el yuzu, un poco del arroz pegado en la olla servido en un bol con agua caliente.

# Algas y condimentos



## 1. Shoga

La raíz de jengibre fresco se utiliza mucho con el pescado, así como el jugo. El raíz y el vino conservados en vinagre también acompañan al pescado. Realizado se hace la salsa de fermento.

## 2. Gari

Es jengibre macerado y cortado en tiras finas. También se sirve con el sushi y suele actuar como digestivo.

## 3. Wasabi

Picante elaborado a partir de la *Wasabia japonica*, crucifera similar a un rábano pero con un sabor más suave y amoniacal que se usa para acompañar el sushi y el sashimi. Existen dos versiones de este tipo: el original, más caro, se elabora con wasabi cultivado en invernaderos o que crece de forma salvaje en sus cultivos, muy popular y más económico, está hecho con rábano tejido de verde y mostaza.

## 4. Akamiso

Miso rojo de soja, algo fuerte y con un alto contenido en proteínas y sales. Se acostumbra a utilizar más como aliño que como ingrediente principal de un plato.

## 5. Shiromiso

Miso blanco de sabor bastante dulce, típico de la ciudad de Kyoto. Se utiliza principalmente para la preparación de *deunpo* (mislados) y *duces*.

## 6. Karashi

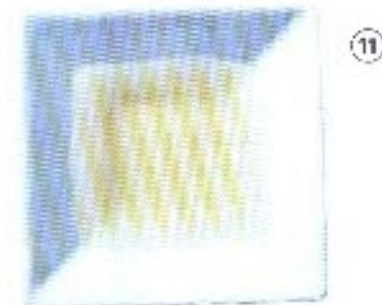
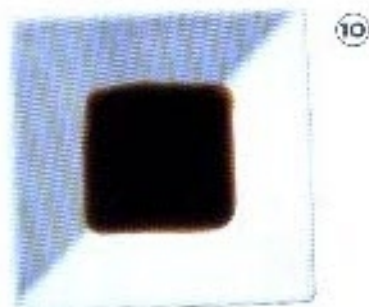
La mostaza japonesa, una de las más picantes se elabora con diferentes variedades de semillas de mostaza molidas y añaden harina. Se utiliza para el *oden* (potaje) con el *gyudon* (conservas) y salsas.

## 7. Alga nori

La alga nori se seca y se empacota en hojas de 20 g por pieza. En restaurantes se usan como envoltorio de los *sushis* y el *adate*.



El uso de algas, jengibre y otros condimentos no resulta gratuito en la cocina japonesa. Además de combinar su sabor con los alimentos que acompañan, cada uno tiene su función. Mientras el jengibre ayuda a digerir los fritos, el wasabi "limpia" el paladar entre sushis.



#### 8. Alga konbu

Indispensable para aromatizar el dashi, es muy importante en la cocina japonesa. Seca la y cortada en tiras largas, se ralla y se fríe, para fritos o rehogados. También se usa en ensaladas machradas en vinagre.

#### 9. Alga wakame

Secada al sol, también se utiliza mucho en cocina, para ensaladas o merendadas, pero principalmente para elaborar la sopa de miso.

#### 10. Shoyu

La salsa de soja es imprescindible en la cocina japonesa. De las diferentes variedades, en la mesa se utiliza una shoyu fuerte en ensaladas, mientras que para cocinar es mejor utilizar una más ligera.

#### 11. Su

En la vida el vinagre muy habitual en su cocina, se elabora con arroz y tiene un sabor ligeramente suave y dulce.

#### 12. Sansho

La pimienta japonesa (sésame del fresco) japonesa más fácil se comercializa en polvo, muy común en el sabor más aromático que se puede utilizar para condimentar la salsa o el pollo a la parrilla.

#### 13. Salsa tonkatsu

Se sabe de tipo Worcestershire, pero menos aromatizada como condimento y más conocida en la faja de cerdo (tonkatsu y KFC).

#### 14. Mirin

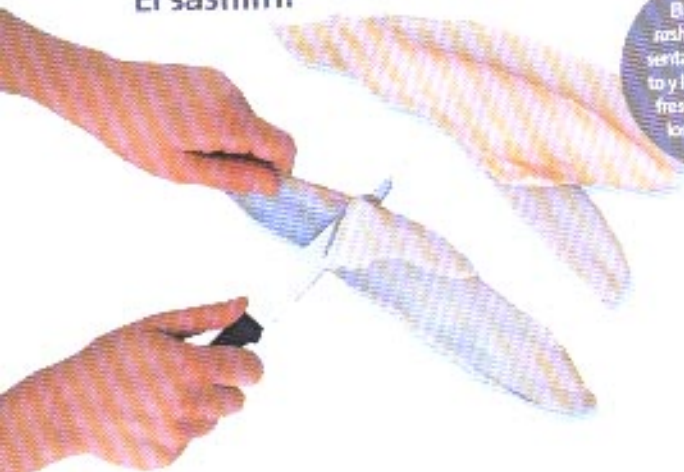
Sake dulce utilizado exclusivamente para cocinar con un toque de aroma. Se debe a su origen de mirin de maitake con mentes guardadas alcohólicas.

#### 15. Dashi

Caldo base japonés. El mejor se elabora con kombu y bonito. La sal y hervido dos veces. También se utiliza para la seguridad para el consumo de fideos.

# El mar, su eterna fuente de alimentos

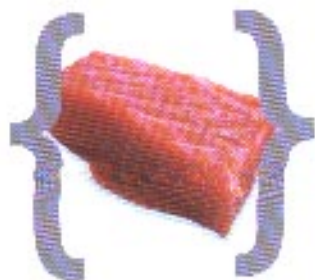
## El sashimi



El secreto del sashimi es su presentación en el plato y la condición de fresco de todos los elementos.

El sashimi, una comida emblemática de la cocina japonesa, se elabora con pescado crudo. El pescado elegido, siempre muy fresco, se limpia y se despoja de espinas. Se corta con un cuchillo de hoja larga y fina en menudas lonchas para

los pescados de carne roja, en laminillas finas como el papel para los de carne blanca, o en lengüetas para las sepias y crustáceos. Los trozos se colocan en un plato y se sirven con algas, tofu, salsa de soja u otros productos japoneses.



La escasa presencia de enfermedades cardiovasculares entre los nipones —3,5 veces menor que en Estados Unidos— se debe a su dieta rica en pescados. El peligro de comerlo crudo reside en que no sea fresco, lo cual puede llegar a provocar infecciones como la salmonelosis.

## La carne de ballena

Japón es uno de los pocos países balleneros del mundo, a pesar de la prohibición internacional que pesa sobre la pesca de cetáceos. Los japoneses la practican desde el siglo XVI y en la Segunda Guerra Mundial la

carne de ballena fue para ellos una fuente barata de proteínas. En la actualidad, es un producto de lujo, que sólo se sirve en restaurantes especializados. Se prepara en sashimi, dorado, frito o al vapor.

## Una eminente potencia pesquera

### El mayor consumidor de pescado

La vida en el archipiélago japonés está muy marcada por el mar. Casi todo lo que produce el mar se come y, tras el arroz, el pescado ocupa el segundo lugar en la dieta alimentaria nacional, muy influenciada también por la tradición budista de no comer carne. Japón es, de hecho, el primer consumidor mundial de productos del mar.

Su enorme flota pesquera trabaja en todos los caladeros internacionales importantes y con 6 millones de toneladas en 1999, es la tercera del mundo en volumen de capturas tras China y Perú. La mayor parte de las capturas se obtienen en el Océano Pacífico, y el resto en aguas interiores, en el Atlántico y en el Índico. Japón es además el primer importador mundial de pescado.

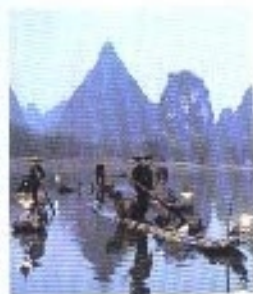
### La variedad de capturas

El gusto de los japoneses por cualquier producto derivado del mar ha dado pie a que se capturen todo tipo de animales o plantas. Además, Japón está en una zona templada y lo bañan dos corrientes, el Kuroshio (fría) y el Oyashio (fría), lo que confiere una gran variedad de especies a sus aguas. Se pescan sardinillas, bonito, cangrejos, lodos, gambas, salmón, caballa, calamares, almejas, berbigos, vieiras y alula, y se consumen gran cantidad de algas.



El mar y su enorme variedad de productos siempre han sido de vital importancia en la dieta de los japoneses, que desde tiempos remotos han destacado por su destreza en el arte de la pesca. Pero además, su gusto por el pescado les ha llevado hasta el extremo de consumirlo crudo o incluso a consumir especies venenosas.

1



La filete pesquera japonesa es la mejor: mayor tamaño y más firme. Tras el pez de pesca, la que abunda en los grandes ríos que fluyen en aguas intermedias, a menudo a los peques, que con lavados pequeños consiguen las artes tradicionales.

## Fugu: el pez venenoso

El fugu, o pez globo, uno de los pescados más apreciados en Japón, tiene un poderoso veneno que causa la muerte inmediata. No obstante, se consume mucho, aunque la ley japonesa limita rigurosamente los sitios donde comerlo y las personas que pueden manipularlo, que deben disponer de un título que las acredite convenientemente para ello.



### El pez

El veneno reside en varias de sus vísceras, sobre todo en el fígado, cuya savia se emplea en la cocción. El pez se come tradicionalmente en la cabeza, las costillas, el ombligo y las aletas.

### Su pesca

Todos los fugus son pescados con anzuelo y una a una parte que no se cala. En el absoluto de fijos, los pescadores introducen de inmediato en un gran capesito de agua.



### Lavado y corte

Rece los pescados y a las diez y media, los magenta, se pescan se autorizadas a manipular el fugu, lo lavan con agua como agua y se le da respectivo un orden estético.

## Katsuobushi, la esencia de Japón

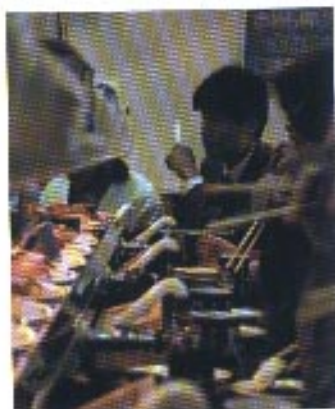
Gran parte de las capturas japonesas de bonito se destinan a la elaboración de katsuobushi, para muchos, la esencia del característico sabor de la cocina nipona. Una vez pescado, el bonito se hierve, se corta por la mi-

dad y se limpia de piel y espinas. Luego se seca al sol, se ahúma y se deja curar seis meses. Cuando está duro como la madera, se cepilla y las virutas resultantes se utilizan en caldos o condimentos.



# El mundo del sushi

## Los restaurantes especializados



El *sushi* no es un plato casero, sino que fue la primera "comida rápida" japonesa. Siempre se ha consumido en restaurantes especializados, los *sushiya* (*itaya*), que consisten en una larga barra en la que se muestran los pescados y mariscos frescos disponibles. Los *kaitensushi* son otro tipo nuevo de bar en el que los *sushi* desfilan automáticamente ante los clientes sentados en la barra.



La web [www.sushi.to](http://www.sushi.to) hará las delicias de los grandes amantes del *sushi*. Entre otras cosas, cuenta con un registro completo que incluye todos los buenos *sushi-ya* existentes en el mundo.

## Un plato globalizado

Cuando en los ochenta se despertó la preocupación por la salud, el *sushi*, una de las comidas más sanas, se puso de moda y se convirtió en un símbolo de clase y de alta educación. Ahora es un plato aceptado mundialmente con una demanda

enorme, pero aún propiedad cultural del Japón hasta el punto de que un atún pescado en América puede ser enviado hasta Tokio, cortado por expertos japoneses y devuelto a los Estados Unidos para ser devorado en un *sushi* bar neoyorquino.



■ Al *sushi* le son a veces de su venia, el ingrediente de pescado de toro.

## La historia del sushi

El *sushi*, un plato típico japonés a base de arroz en vinagre y pescado crudo, nació de un método milenario de conservar el pescado, empleado no sólo en Japón sino en otros países del sureste asiático. El pescado, crudo y desmenuado, se presionaba entre arroz y sal con una piedra para que la fermentación natural del arroz ayudara a su conservación. Luego se cambiaba la tapa por otra más ligera y unos meses después se consumía el pescado y se desechaba el arroz.

### El sushi japonés

Los japoneses prefirieron empescar también el arroz, que pronto dejó de ser sólo usado para la fermentación, y fue mezclado con vinagre y combinado con todo tipo de productos locales, como vegetales y algas. Cada región inventó así su propia especialidad de *sushi*.

### Ingredientes más comunes

El atún, el besugo, el lenguado y la lubina son los pescados más adecuados para el *sushi*, pero también son comunes las gambas, el pulpo hervido y la tortilla japonesa, que sirve para poder variar el sabor.

Con la internacionalización del plato, de la que son principales responsables los norteamericanos, se introdujeron elementos como la palta o el salmón ahumado, para hacer el plato más accesible.

La palabra "sushi" no significa "pescado" en japonés, que se refiere a la preparación a base de arroz.



# [ Variedades de sushi

## Gunkanmaki →

Aunque va envuelto en arroz es un tipo de nigirizushi. Se analiza menos a raíz que se rodea con una hoja de alga más o lo para crear un pequeño contenedor. Así se sujeta mejor el ingrediente, como las huevas de salmón o de otros peces.



## ←Nigirizushi

El sushi más conocido nació en el puerto de Tokio a principios del siglo XIX, cuando abundaban los barcos de mercaderías. Consiste en un puñado de arroz de sushi sobre el que se viene wasabi y se coloca una rodaja de pescado crudo.

## Tamagozushi →

Tamago significa huevo o tortilla de huevo en japonés, por lo que esta es otra clase de nigirizushi. lleva una base de arroz de sushi, pero con un trozo de tortilla encima sujetado con el nori.



## ←Oshinukizushi

Oshi significa presionado, así que este es otro sushi hecho a presión en un molde o entre las manos, pero esta vez los ingredientes (palta y cangrejo en este caso) están en el interior del arroz envueltos en alga nori.

## Makizushi →

Junto con el nigirizushi es la forma más común de sushi. Contiene un rollo de arroz en vinagre y pescado crudo (u otros ingredientes), envuelto en una hoja de nori. El más corriente es el makizushi relleno de atún crudo (toro).



Se hacen de un número ilimitado de formas y sabores aunque existen tipos básicos de sushi que sirven de modelo para las consiguientes variaciones. Reconocer por ejemplo el nigirizushi o el makizushi es indispensable para entrar en el universo del sushi.



#### ← Temakizushi

Como indica el nombre, **temaki** es una variación del makizushi. **zushi** (sushi) envuelto en **temaki** (paño), pero en vez de enrollarse con la exterior de **namai** (sushi) se hace con las manos dándole forma de cono.

#### Chakinzushi →

**Chakinzushi** es una bola de arroz de sushi envuelta en una fina corteza de **nueces** y atada con una ligadura de **algas verdes** en la forma de un antiguo **monedero de señora**.



#### ← Futomaki

Los **futomaki** como su nombre indica, incluyen todo tipo de productos en su interior. Se diferencian del makizushi, más pequeño, por su tamaño. Los ingredientes habituales son las **espumosas**, el **pepino**, las **setas**, **el atún**, **los filetes de panga** y algún **pescado crudo**.

#### Oshizushi →

Es uno de los clásicos y se elabora **triturando** a presión **arroz de sushi** y **pesado** (generalmente **elimi**), normalmente **cocinados**, en una **caja cuadrada** luego se cortan en **rodajas**.



#### ← Ebinigiri

La palabra **ebinigiri** conlleva una **gama** de crustáceos como **gambos**, **langostinos**, **camarones**, **tridáctilos** o **la araña**. Es por lo tanto, una **variación** del **vegetal** por estar más **que** lleno de **esos crustáceos** sobre el **arroz de sushi**.

# Rollos gruesos de sushi

(Futo-maki sushi)

## INGREDIENTES (4 porciones)

### EL ARROZ

arroz 350 gramos

agua 420 ml (para cocer el arroz)

vinagre de arroz 3 cucharadas

azúcar 2 cucharadas

sal un poco

### EL RELLENO

setas shiitake o champiñones 250 gramos

azúcar 1 cucharada

salsa de soja 50 ml

huevo 2

azúcar 1 cucharadita (para la tortilla)

sal un poco

aceite vegetal 1 cucharada

atún fresco 30 gramos (en un solo bote)

nori 1 paquete (de 3 láminas)

### EL CONDIMENTO

salsa de soja 150 ml

wasabi 1 cucharada

jengibre confitado 30 gramos

### UTENSILIOS

cazuela con tapa

colador

3 boles

batidor manual

espátula o cuchara de madera

tableta de papel

cuchillo

romo

servilleta absorbente

esterilla de bambú o lienzo

## TÍPICAMENTE JAPONÉS

El wasabi es un tipo de rábano picante que se usa para condimentar el sushi. El arroz japonés de grano corto es el más adecuado para este plato, pero siempre es reemplazable por el americano (el grano del arroz). El vinagre de arroz (dando en su defecto), las hojas de alga nori y la esterilla de bambú (o un lienzo, en su defecto) son necesarios para elaborar el sushi.



Existen muchos tipos de *sushi*, pero todos tienen como base el arroz de grano corto aderezado con *shizu*, un vinagre endulzado. Aquí se presenta en forma de rollo envuelto en hojas de alga *nori* y relleno con láminas de tortilla, de atún fresco y de setas *shiitake*. El condimento: salsa de soja, jengibre y *wasabi*.





# Rollos gruesos de sushi Paso a paso

## » 1 EL ARROZ



Lave el arroz tantas veces como sea necesario hasta que el agua salga transparente, para eliminar el máximo almidón posible. Deje escurrir 30 minutos.

## » 2



Fuente: El arroz junto con 420 ml de agua en una cazuela y lleve a fuego vivo, hasta que empiece a hervir. Baje el fuego y deje hervir tapado 10 minutos.

## » 5

Con una espátula o cuchara de madera, añada el aliño al arroz. Ten cuidado de no romper ni apretar demasiado los granos de arroz.



## » 6 EL RELLENO



Si ha adquirido las setas shiitake secas, manténgalas en remojo en 50 ml de agua durante unas 3 horas. Córtelas a láminas de 1 centímetro.

Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén y vierta una tercera parte de los huevos batidos.



Antes de que cuaje la superficie de la tortilla, empiece a enrollarla. Apártela a un lado. Vierta en la misma sartén 1/3 partes más de la mezcla de huevo.

>>3



Cuando el arroz esté blanco, apague el fuego y deje reposar tapado 10 minutos más. Resérvelo en un bol suficientemente grande.

>>4

En otro bol, mezcle el vinagre de arroz, con 2 cucharadas de azúcar y un poco de sal. Este aliño de vinagre se denomina *sushizu*.

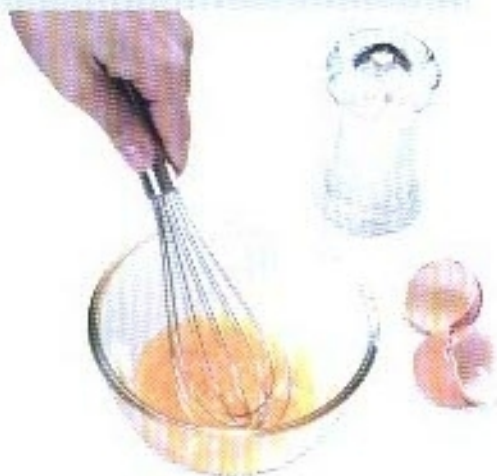


>>7

Ponga en un cazo las setas con 1 cucharada de azúcar, un poco de agua (aproveche la del marisco) y 50 ml de salsa de soja. Lleve a ebullición y, cuando hierva, baje a fuego lento 5 minutos. Cuele y reserve las setas.

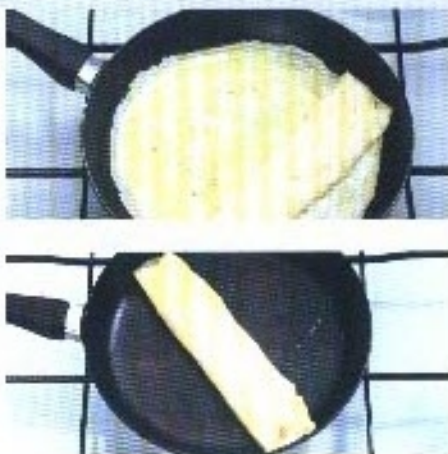


En un bol aparte, mezcle con un batidor manual 2 huevos, 1 cucharadita de azúcar y un poco de sal para preparar...



>>11

Utilizando el primer rollo como punto de partida, enrolla la nueva capa de tortilla en una. Repita con la última tercera parte del bol y retira de la sartén. Haga de nuevo lo mismo (proceso) con los otros 2 huevos. Comience el paso 8.

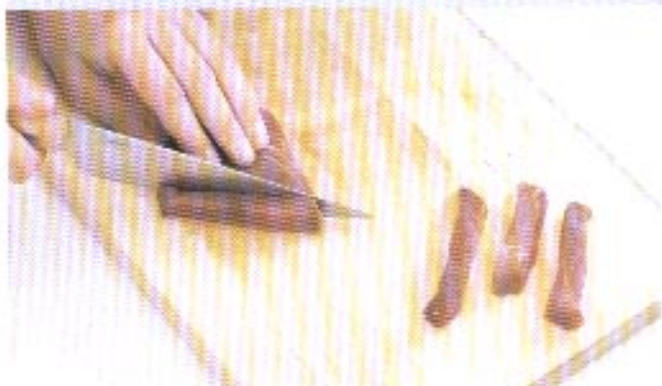


>>12



Deje enfriar la tortilla y córtela a lo largo en 3 o 4 tiras. También puede hacer una tortilla normal, con una forma lo más alargada posible, y cortarla finita.

» 15



Corte el atún fresco en finas láminas alargadas de 1 cm de grosor.

» 14 MONTAJE DEL SUSHI

Toste ligeramente las láminas de alga nori, sobre el grill o el fuego de las fogatas. Coloque cada una de ellas sobre una esterilla de bambú o un lienzo. El lado brillante de la alga nori debe quedar hacia abajo.



» 16

Empiece a enrollar el sushi con la ayuda de la esterilla o el trapo. Levante el extremo más próximo a usted y enróscalo sobre el mismo, procurando que la esterilla no quede en el interior del rollo.



» 17

El borde del rollo de sushi debe quedar en la parte inferior. Haga presión sobre la esterilla para que quede bien apretado. Córralo en rodajas de 1,5 cm.



## LA VARIANTE

» Tekkamaki

### Rollito de atún

Existen muchas variedades de sushi y cada una recibe un nombre diferente. El *tekamaki* es un *conomeki* (es decir un *sushi*) como lo son con hojas de *aviso* cuya base es el atún fresco. Para elaborar el rollo nos necesitaremos 150 gramos de atún fresco cortado en láminas de gajos muy finas, 100 gramos de arroz de grano corto, 1 lámina de alga nori y 2 cucharaditas

### de wasabi

Para elaborar el *sushi* mezcle 3 cucharaditas de vinagre de



### arroz, 1 cucharada de azúcar y 100 cc de sal. Reserve.

Lave el arroz y límpelo que sea necesario hasta que el agua salga limpia. Lévelo a fuego con 100 ml de agua y cúbralo y como se indica en la receta principal de la página. Reserve en un bol. Verta encima la mezcla de *sushi* y mezcle con

Corte por la mitad la hoja de *aviso*. Coloque a sobre una lámina de bambú o un lienzo. El lado brillante hacia abajo. Extienda el arroz en la alga, dejando un cm de espacio en uno de los bordes del lado con la mitad de un rollo de *sushi* y un poco de *wasabi*. Ponga encima la lámina de atún y enróllelo. Se puede servir acompañado de pepinos, atún o cebolla.

»15



Con una cuchara extiende el arroz encima de la hoja de nori dejando un margen de unos 3 centímetros aproximadamente en uno de los extremos. Ponge encima del arroz el resto de ingredientes: las setas, tortilla y atún. Procura que queden compactados entre sí al enrollar.

»18

#### EL FINAL

Sirva las rodajas de sushi en una fuente, acompañadas de un poco de salsa de soja, de **wasabi** y de jengibre confitado.



# Bonito braseado a la menta y jengibre

## INGREDIENTES (4 porciones)

### LA SALSA

salsa de soja 7 cucharadas

vinagre de arroz 3 cucharadas

mirin 3 cucharadas

konbu 1 trozo de 2-3 cm

zumo de limón 2 cucharadas

copos de atún desecado 3 gramos

### EL PESCADO

bonito o atún 250 gramos (con piel y en 1 solo trozo)

sal al gusto

limón 1

### EL ADEREZO

albahaca o menta 20 hojas

jengibre 1 trozo de unos 3 cm

ajo tierno 1

rábano blanco daikon 20 gramos

chiles rojos secos 2 o 3 (pequeños)

endivia 1

## UTENSILIOS

3 boles

lienzo y un colador fino

cuchara para picar

cuchillo afilado

brochetas metálicas o de bambú

fuelle

lienzo o papel absorbente

cullador

patitos de servicio

## SIN ACIDEZ

En japonés se trata con diferentes tipos de vinagre, todos de arroz y con un sabor no demasiado ácido. El vinagre de arroz que se emplea en este plato puede sustituirse por vinagre blanco. El daikon es un rábano blanco gigante que ayuda a mejorar la digestión de los alimentos grasos, como los pescados que se puecen emplear en esta receta.



Inspirado en el sashimi, el pescado de esta receta (bonito o atún) se brasea sólo un poco para que quede crudo por el centro y crocante por los bordes. Se adereza con jengibre y hojas de menta picadas y va acompañado con una salsa de soja, rábano rallado con chiles y endivias. Todo un contraste de sabores y colores.



# Bonito braseado a la menta y jengibre Paso a paso

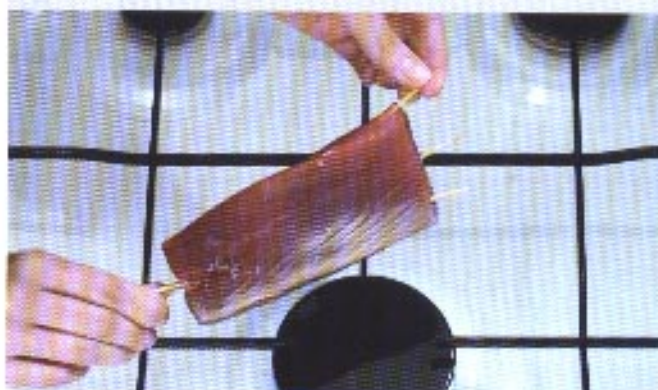
## » 1 LA SALSA

Mezcle en un bol 7 cucharadas de salsa de soja, 5 de vinagre de arroz y 3 más de mirin. Añada el trozo del alga konbu, 7 cucharadas de zumo de limón y 3 gramos de copos de atún desecado. Mezcle y resérvelo en la nevera 24 horas.



## » 2

Al día siguiente, pase la salsa a través de un colador forrado con un lienzo. Reserve en un bol hasta utilizar.



Brasee el pescado directamente sobre el fuego de los fogones. Dore primero la parte de la piel hasta que quede crocante.



Gire la brochette y brasee también el lado de la carne. Cuando la superficie de la carne esté blanca, el pescado ya estará listo.



Corte el trozo de pescado a láminas de entre 7 y 8 milímetros de grosor.

## » 10

Coloque las láminas de bonito en una fuente. Rocíelas con el jugo de 1 limón y deje reposar durante aproximadamente 1/2 hora.

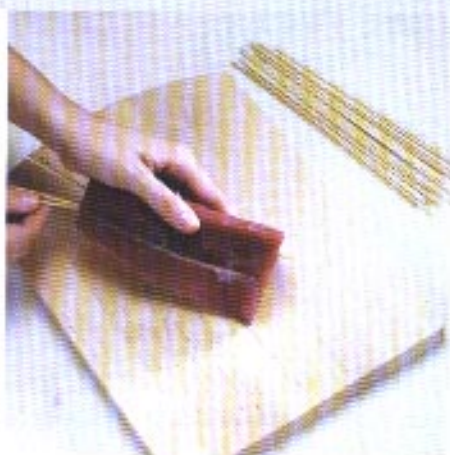


>>3 EL PESCADO



Limpie el trozo de bonito o atún. Retire cualquier mancha oscura y ojos desperdicios.

Sazone el pescado con un poco de sal. Inserte las brochetas a lo largo del filete, de tal manera que al traspasarlo no se curve y se cocine homogéneamente. El número de brochetas que se emplea es opcional, pero 3 suelen ser suficientes.



>>7

Sumerja el pescado en un baño de agua helada para cortar brusquemente la cocción.



Seque el pescado con un lienzo o papel absorbente.



>>11 EL ADEREZO

Seque las partes duras de las hojas de albahaca o menta. Píquelas muy finamente y póngalas en un bol con agua fría durante unos minutos. Escúrrelas y resérvelas.



>>12

Pele el trozo de jengibre. Córrelo primero a láminas, después tróccelo a palitos y píquelos muy finos. Reserve. Limpie el ajo tierno y píquelos finamente. Reserve.





## »» Bonito braseado a la menta y jengibre Paso a paso

»» 13



Mezcle las hojas de albahaca o de menta con el jengibre y el ajo tierno picados.

»» 14

Alínee los trozos de pescado en una fuente, con la piel hacia un lado. Con la ayuda de una cuchara,unte el aderezo de jengibre encima de la piel.



»» 17



Corte la parte blanca de la endivia a bastones muy finos y de unos 3 centímetros de largo. Resérvelos.

»» 18

Sirva 4 o 5 láminas del pescado en cada plato individual.



### LA VARIANTE

### »» Sashimi con salsa de wasabi

**Con pulpo:** El pulpo es el único pescado que cuando se come en sashimi, se suele cocer en agua. Para ello, cortar este plato para 2 personas necesitará 1 pulpo pequeño y 700 gramos de filete de lenguado. Para la salsa, se precisa el zumo de 1/2 limón, 1/3 cucharada de salsa de soja, otro tanto de aceite de oliva y la misma cantidad de wasabi. Separe los tentáculos del pulpo y limpie las ventosas y el cuerpo

con la ayuda de un codo. Introdúzale pulpo en agua ligera mente salada y délo a cocinar en fuego moderado 5 o 6 minutos. Escúrralo y délo a enfriar. Introdúzalo en la nevera. Retire las pequeñas espinas de los filetes de lenguado. Con un buen cuchillo, separe la carne de la piel de cada filete. Corte la carne en láminas de 0,5 centímetros de grueso. Retire el pulpo de la nevera y cón-

te lo también en rodajas muy finas de 1/2 centímetro. Mézcle en un bol los ingredientes de la salsa con una cucharada de agua. Coloque en un plato las láminas de lenguado en forma de círculo. Distribuya en el centro de ese círculo el pulpo. Vierta en el con-

tro la mitad de la salsa. Decore con unas rodajas de limón y acompañe con una mitad de la salsa.



»15 ACABADO



Ra el rábano blanco daikon. Hágale unas pequeñas incisiones con el cuchillo, donde debe incrustar los chiles rojos secos.

»16

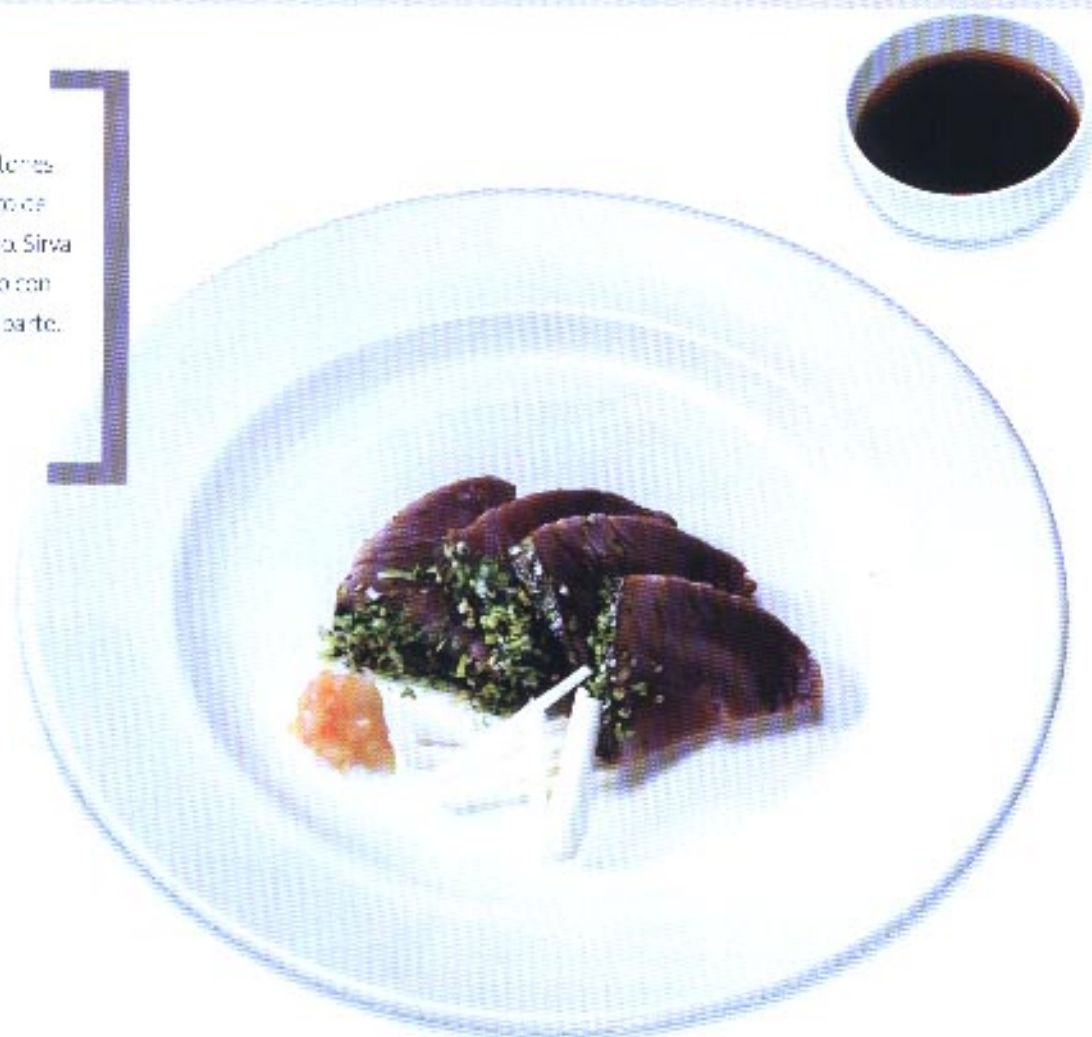


Ralle el rábano "rojo" (por las incisiones de los chiles) y resérvelo para decorar el plato.

»19

**EL FINAL**

Decore con los bastones de eno via y un poco de rábano "rojo" rallado. Sirva el bonito o anchoa con la salsa en un bol aparte.



# Sukiyaki

## INGREDIENTES (4 porciones)

carne de buey o de ternera de primera calidad 300 gramos

puerros 2

cebolla 1 (mediana)

col china 1/2

setas shiitake o champiñones 6

## EL DASHI

konbu 1 trozo de 7-8 cm

agua 1/2 litro

copos de atún desecado 3 gramos

## LA SALSA

aceite vegetal 2 cucharadas

azúcar 2 cucharadas

mirin 2 cucharadas

salsa de soja 3 cucharadas

sal 1 cucharada

## PARA ACOMPAÑAR

salsa de soja 2 o 3 cucharadas por persona

## UTENSILIOS

cuchillo

tabla para picar

fuelle

cazo

colador y tenaz

cazuela honda de hierro fundido o de acero inoxidable de unos 25 cm de diámetro (si es *financié*)

cucharón

alfiler

hornillo de mesa eléctrico o de gas

## DASHI RÁPIDO

El dashi es un caldo de pescado típico japonés utilizado en multitud de recetas y elaborado con un alga, el konbu, copos de atún deshidratado y un poco de agua. Para agilizar la receta puede adquirirse dashi no moto, como se denomina al preparado en polvo y envasado habitualmente en sobres. Simplemente, deberá mezclarse con un poco de agua.



ta es un *nabemono*, como se denomina a los platos de un solo puchero que se cocinan  
sa con un hornillo y se toman directamente de él. Lo que caracteriza este *sukiyaki* es  
de cocción a base de *dashi*, mirin, salsa de soja y sake, que le aporta a la carne un sabor  
algo dulce.



# Sukiyaki Paso a paso

## » 1 PREPARACIÓN



Corte la carne de buey o de ternera a láminas muy finas. Para facilitar este proceso, puede introducirla previamente en el congelador durante unas 2 horas.

## » 2

Limpie y corte en diagonal los puerros. Deben que dar trozos de unos 3 centímetros. Deseche la parte verde del puerro.



## » 5



Disponga todos los alimentos (carne, puerros, cebolla, col china y setas) de forma artística en una fuente, que colocará en la mesa al lado del hornillo.

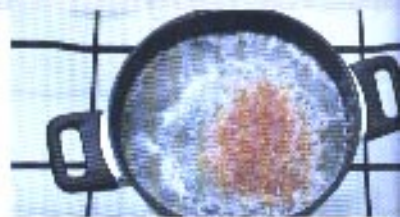
## » 8



Cuando el agua del cazo empiece a hervir, vierta los copos de atún desecado.

## » 9

En el momento en que el agua con los copos retome el hervor, apague el fuego. Espere a que los copos se hundan al fondo de la cazuela para colar el aeshi con un colador común forrado con un lienzo o un colador muy fino.



>>3

Corte la cebolla en trozos de 1 centímetro de grosor. Limpie y corte la col china en trozos grandes.



>>4

Si las setas shiitake o champiñones son pequeñas pueden dejarse enteros. Si son muy grandes, píntalas en 2 mitades.



>>6

#### EL DASHI



Limpie 1 trozo de kombu con un trapo húmedo. No lo limpie directamente bajo el agua del grifo porque pierde su aroma.

Lleve al fuego un cazo con 1,2 litro de agua y el kombu. Antes que rompa el hervor, retire el alga del recipiente para evitar que amargue el dashi. Mantenga el agua del cazo a fuego vivo.



>>10

#### LA SALSA



Ponga a calentar el aceite vegetal en la cazuela. Suma el azúcar, el mirin, la salsa de soja y el sake. Añada 250 ml de dashi que ha preparado. Revuelva.

>>11

Cuando empiece a hervir, se cuela la mitad de la salsa y resérvala.



## COCCIÓN



Añada la mitad de las verduras y las setas que reservó en la fuente a la salsa que queda en la cazuela. Deje cocinar estos ingredientes a fuego lento durante unos 7 minutos.



Deje cocer la carne sólo unos minutos; no debe quedar demasiado cocida. Lleve la cazuela a la mesa y póngala encima de un hornillo eléctrico o de gas.

## » 15 ACABADO

Vierta 4 o 5 cucharadas de salsa de soja en cada bol. Cada persona debe tener uno para poder mojar en él los trozos de carne, setas y verduras. Originalmente se mojan en un huevo crudo batido, pero la salsa de soja resulta más atractiva.



## LA VARIANTE

### Otro nabemono

Los ingredientes para 4 personas son 500 gramos de lomo de buey cortados en laminas muy finas, 8 hojas de col china, 1 manojo de espinaca, 1 zanahoria, 2 puerros, 8 setas shiitake, 1 paquete de tofu, 300 gramos de fideos muy finos y 1 ga konbu (15 x 15 cm). Para la salsa, mezcle bien 2 cucharadas de salsa de soja, 1/2 vaso de dashi, 5 cucharadas de

aceite de sésamo, 1/2 vaso de vinagre de arroz y 1 cucharada de mirin.

La col china y la espinaca se cocen por separado. Ken-rei-vei, la soja y setas en trozos. Lave los puerros y córtelos en diagonal. Lave las zanahorias y córtelas en laminas muy finas.



Haga una incisión en forma de estrella en la parte superior de las setas shiitake. Corte el tofu en daditos chicos.

Ponga a cocer los fideos en un cazo con agua salada y déjelos hasta que estén al dente. Coloque finalmente

## » Shabu shabu

todos los ingredientes de la ordenada en una fuente. Llene el buchero de agua hirviendo y lívelo a la mesa, sobre un hornillo eléctrico. el komby y ponga a calentar el komby y ponga a calentar. Antes de que hierva, retire el ga. Finche los trozos de carne, verduras, tofu y setas en la fuente, déjelos cocer en la cazuela y por último, mézclelos en la salsa antes de comer.

»13



Incorpore la mitad de la carne en el centro de la cazuela para que quede más estético y para que su cocción sea más homogénea con el resto de ingredientes.

» APUNTE

En orden. Una de las características de este plato es que cada ingrediente debe colocarse ordenadamente dentro de la cazuela. De este modo, será más fácil reemplazar el al momento que falta a medida que éste se consume.

Cada sobrante. Para esta receta sólo se precisan 250 ml de zosón. El resto de caldo se puede guardar en la nevera o, incluso, congelarlo, para poder utilizarlo en otras comidas.

»16

**EL FINAL**

Cuando la carne y las verduras estén cocidas, tómelas de la cazuela y mójelas en la salsadeosa. En cuanto la salsa esté muy reducida, añada la mitad que reservo.





# Tempura

## INGREDIENTES (4 porciones)

### LA SALSA TENTSUYU

agua 1/2 litro más el dashi

konbu no grandes para el dashi

copos de atún desecados no grandes para el dashi

salsa de soja 4 cucharadas

mirin 4 cucharadas

### LOS VEGETALES

pimiento verde 1

zanahoria 1 grande

berenjena 1 grande

batata blanca 1 mediana

setas shiitake o champiñones 2

langostinos 8 medianos

calamar 1 mediano

### EL REBOZADO

huevo 1

agua muy fría 500 ml

sal 1/2 ppm

harina 500 gramos

aceite vegetal 250 ml para freír

## UTENSILIOS

cazuela

espu. madera

colador fino

2 bolos

tabla para picar

muñeño

sartén profunda

pinzas

fuelle para servir

## APTOS PARA REBOZAR

Mientras se respeta el rebozado al estilo tempura, puede emplearse cualquier otro vegetal distinto de los que aparecen como ingredientes en esta receta. Los shiitake, por ejemplo, pueden ser sustituidos por champiñones aunque si usa los primeros, tenga en cuenta que los frescos se rebozan y se freen mejor que los secos.



La *tempura* es un plato muy conocido, en el que no hay una lista de ingredientes específica. Pueden utilizarse todo tipo de verduras, mariscos y pescados blancos. La clave está en el rebozado de harina, agua y huevo que debe quedar grumoso y freirse en abundante aceite para que resulte bien crocante en su proceso final de elaboración.



# Tempura Paso a paso

## LA SALSA



Ponga a calentar 1,2 litro de agua en una cazuela con el kombu. Antes que empiece el hervor, retire el alga de la cazuela.

Vierta los copos de arón desecado en la cazuela y déjelo a ebullición. Cuele el caldo con un colador muy fino. Recuerde que el dashi puede adquirirse ya preparado.



>>5



Quítele la piel a la zanahoria y con un cuchillo afilado córrala a bastones muy finos.

>>6

No pele la berenjena ni la batata. Córtelas a rodajas finas de menos de 1 cm.



Practique unas incisiones en el centro de la espalda para poderles retirar mejor la venita.

>>7



Limpie el cuerpo del calamar y retirele sus tentáculos. Córralo a rodajas finas.

>>3



Vierta la salsa de soja, el *dashi* que ha preparado y el mirin en una cazuela. Deje a ebullición durante 1 minuto. Reserve.

>>4 LOS VEGETALES

Limpie el **pimiento verde**. Córtelo por la mitad y, luego, a trozos regulares de unos 5 cm de largo y 1 de ancho.



>>7



Si son de tamaño medio, deje las setas **shiitakes** o **champiñones** enteros. Si son muy grandes, córtelos por la mitad o a cuartos.

>>8 EL PESCADO



Retire la cabeza de los **langostinos** y pèleles la cáscara, dejándoles sólo las colas.

>>11 EL REBOZADO

Mezcle en el bol el **huevo** con el agua fría y la pizca de sal. Añada la **harina** y remueva con una cuchara.



>>12

La masa debe quedar **gruesosa** y con algo de **harina** en la superficie.



## >> Tempura Paso a paso

>> 13



Caliente el aceite vegetal hasta que alcance los 170 °C en una sartén profunda.

>> 14



Sumerja los vegetales y las setas en el rebozado. En el caso de la zanahoria, tome varios bastones a la vez, para que al freír queden unidos por el rebozado.

Enlárname el marisco y sumérgalo en la pasta del rebozado tomándolo por la cola.



Para freír el marisco, el aceite de la sartén debe estar ligeramente más caliente. Frielo 2 o 3 minutos hasta que esté dorado. Gire ocasionalmente.

### LA VARIANTE

### >> Arroz tempura o tendon

Típico japonés para 4 personas. Necesitará 150 gramos de arroz japonés, 12 langostinos, 12 quingombós (imolop), 1 huevo, 125 gramos de harina, aceite vegetal para freír y la salsa tentsuyu elaborada como en la receta principal.

Por la mañana en un cazo fondo de 15-18 cm de diámetro y colóalo con agua fría de tal modo que le sobrepase en unos 2 cm. Deje reposar un hora

cuando el cazo tan solo sobre fuego vivo durante 5 minutos. Dele cacería a fuego lento por otros 10 minutos sin que se cocinará. Rellere y dolo repasar los 10 minutos. Fíele los langosti-

nos, rebócelos y fíale, un o a los quingombós, como se indica en la receta principal. Divida el arroz en 4 porciones individuales y vértalo a cucharada de salsa sobre cada porción.



El sponga y langostinos y 3 quingombós en cada porción y vierta el resto de la salsa. Si le sobró tempura del día anterior hárzala dentro de la misma salsa tentsuyu que ha preparado y cuando ya se ha impregnado de sabor, sívala a la telerica ma de un bol de arroz cocido. Este plato recibe el nombre de tendon y se sirve caliente en un chawan, un bol de cerámica menudito con tapa.

## » SECRETO

Para saber si el aceite de la sartén ha alcanzado los 170 °C, deberá hacer una prueba. Vierta unas gotas de la masa del rebozado en ella. Si tocan al fondo y suben rápidamente a la superficie indicará que el aceite está a la temperatura justa. Para comprobar si las verduras están cocidas pínchelas con la punta de un cuchillo. Debe introducirse fácilmente.

## » COCCIÓN Y TERMINACIÓN



Ponga a freír los vegetales rebozados en el aceite bien caliente.

## » 18

## EL FINAL

Caliente la salsa que ha reservado y sírvela en un cazo aparte. Disponga los alimentos en una fuente. El plato debe romperse recién hecho para que quede crujante.



# Pollo y huevo con arroz

(Oyako donburi)

## INGREDIENTES (4 porciones)

arroz redondo 350 gramos
agua 200 ml
pechuga de pollo 200 gramos
puerro 1
dashi en polvo 1 cucharada de dashi no mito diluido en 100 ml de agua
salsa de soja 1 cucharada
azúcar 1 cucharada
huevos 4
alga nori para decorar

## UTENSILIOS

platos
colador
cacerol
papel de aluminio
cuchillo
tabla para cortar
batido manual
sarón
z. boles o platos individuales

### REDONDO Y DE GRANO CORTO

El mejor arroz para el *donburi* es el de grano corto, redondo y grueso, porque al hervir se convierte en una masa pegajosa, que es la consistencia que se busca. Sebe hervirse muy bien antes de cocerse, porque tiene mucho gluten. Si usas otro arroz, resiste el mismo de cocción.



Un cuenco de arroz con algún ingrediente por encima y estará comiéndose un *donburi*. En el *oyako*, lo que acompaña al arroz es un revuelto de pollo y puerros cocinado en la clásica salsa japonesa a base de *dashi*, soja y azúcar. Un plato fácil de elaborar y de comer que suele incluirse en los menús infantiles.





# Pollo y huevo con arroz *Paso a paso*

## » 1 EL ARROZ



Lave el arroz y póngalo en un bol suficientemente grande y con abundante agua.

## » 2

Cambie el agua del bol para quitar todo el almidón tantas veces como sea necesario (normalmente unas 7 u 8), hasta que el agua salga clara. Después, escurra el arroz.



## » 5



Ponga el arroz a fuego vivo y, cuando empiece a hervir, baje el fuego a suave y deje cocinar unos 10 minutos.

## » 6

Cuando el papel de aluminio esté hinchado, apague el fuego y ponga la tapa encima, sin quitar el papel de aluminio. Así, se mantiene el vapor dentro del recipiente. Deje reposar durante unos 20 minutos.



## » 8



Trocee el puerro en diagonal y en láminas finas de 0,5 centímetros.



## » 9



Prepáre el caldo mezclando 1 cucharada de dashi en polvo con 100 ml de agua.

&gt;&gt;3

Apocite el arroz cocido en un cazo para cocinar. Añada el agua hasta un 20% superior a la cantidad de arroz. Para 350 gramos de arroz, precisa 420 ml. de agua.



&gt;&gt;4

Tape completamente el cazo con papel de aluminio. Déjelo en reposo durante unos 10 minutos.



## &gt;&gt; APUNTE

Este método de cocinar el arroz es una garantía a la hora de conseguir la consistencia precisa, tal y como es tradicional en la cocina japonesa. Una vez terminados todos los pasos de esta receta, no debe enfriar el arroz porque el objetivo es que quede pegajoso.

## POLLO Y HUEVO



Con un cuchillo afilado, corte la pechuga de pollo en trozos pequeños y delgados.

&gt;&gt;10



Vierta este dashi con 1 cucharada de salsa de soja y 1 de azúcar en una sartén. Lleve la salsa a ebullición.



Introduzca la carne y el huevo dentro de la salsa y cocine a fuego medio.

## » Pollo y huevo con arroz *Passo a passo*



Deje cocinar hasta que la carne de pollo esté hecha (unos 5-10 minutos). Retire de los fogones.



Caliente en una pequeña sartén 1/4 parte de la carne y el puerro con salsa que estaba en la otra sartén.

### » 16 ACABADO



Reparta el arroz caliente en 4 boles individuales, para cada una de las porciones.

### » 17

Añada el resto del contenido de la sartén pequeña en 1 de los boles individuales, encima del arroz. Haga otros tres con las 3/4 partes que quedan de la mezcla de pollo, puerro y salsa hasta obtener las 4 porciones (repita los pasos 13-14 y 15).



### LA VARIANTE

#### Donburi con marisco

Para preparar 8 porciones de este plato, necesitará 800 gramos de arroz redondo, 400 de berberechos sin cascara (o, si lo prefiere, otro marisco tipo mejillón), 8 cucharadas de sake y un poco de cebolleta. Parta el arroz, ponga a mano 2 cucharadas de sake o de salsa de soja, un puñito de sal y 25 cc de dashi. Lave cuidadosamente el arroz

con agua fría y como se indica en la receta principal. Lave también a fondo los berberechos y déjelos en reposo con agua salada unos minutos para que pierdan la arena. Vierta el sake en una sartén y, cuando rompa el hervor, añada los berberechos o el marisco que haya elegido. Redújale la ebullición suave y retire del fuego en pocos segundos. Ponga el arroz, los berberechos,

el jugo de la cocción y todos los ingredientes para la cocción (dashi, sake, salsa de soja y sal) en una cazuela a fuego fuerte y vuelva a ebullición a fuego fuerte durante 10 minutos, baje el fuego a suave y deje hervir 20 minutos. Apague el fuego y deje reposar tapado otros 10 minutos.

Pase cada porción a boles individuales y espolvoree con cebolleta finamente picada.



»14

Tira 1 huevo ligeramente y viértalo en la sartén con el pollo y el puerro.



Antes de que el huevo esté demasiado cuajado, retírelo de la sartén. Debe quedar como un revuelto.

»18

**EL FINAL**

Arabe los platos de uno en uno para evitar que el huevo se haga en exceso. Si lo crees, puedes decorar cada bol con un poco de alga nori cortada por encima de cada porción.



# Cerdo con jengibre y cebolla

## INGREDIENTES (4 porciones)

carne de cerdo 450 gramos (en 1 solo trozo)

jengibre 1 trozo de 37 cm

salsa de soja 4 cucharadas

sake 2 cucharadas

cebolla mediana

aceite vegetal 1 cucharada

arroz o ensalada para acompañar

## UTENSILIOS

papel film

cuchillo afilado o máquina para cortar  
fin line

tapa de papel

rallador

presita para ajos

bol mesiano

pinzas

sartén

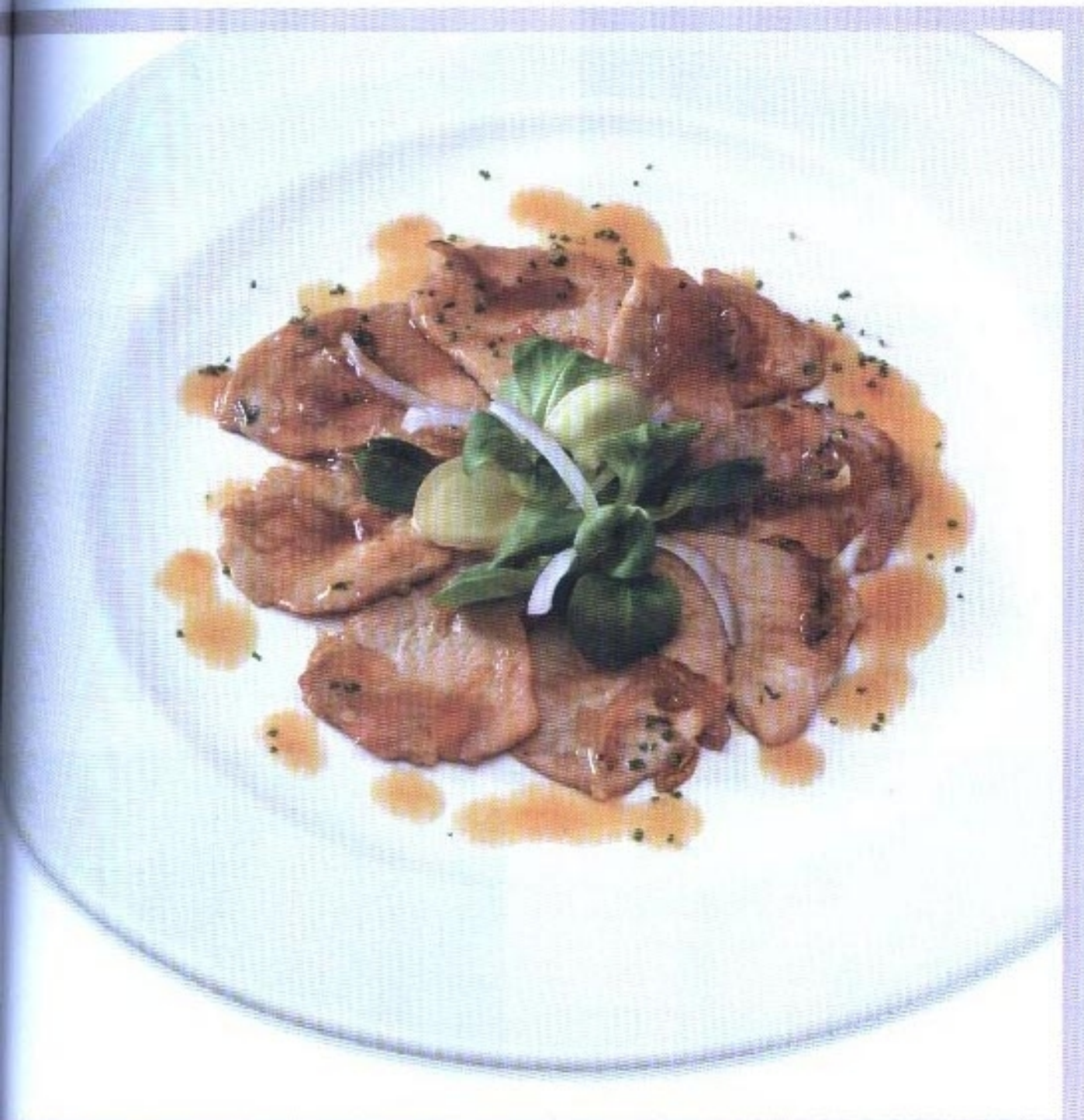
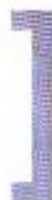
tuerca

## AROMA DE JENGIBRE

El jengibre, tanto el fresco como el troce con hojas, es muy usado en toda la cocina asiática, se puede encontrar en distintas formas: con la piel, cristalizado, molido, fresco o encurtido en vinagre. Normalmente se emplea para disminuir el olor del pescado crudo, así que en esta receta aporta el sabor fresco a la carne de cerdo.



Un plato marcado por el aroma predominante del jengibre que, con su punto picante y algo dulce, combina muy bien con la textura bastante grasa de la carne de cerdo que se lamina y se macera antes de cocinar. La cebolla, ligeramente caramelizada, añade el contrapunto final adecuado al sabor del jengibre.



# Cerdo con jengibre y cebolla Paso a paso

## » 1 LA CARNE



Envuelva el trozo de carne de cerdo con papel film y póngalo en el congelador durante un par de horas.

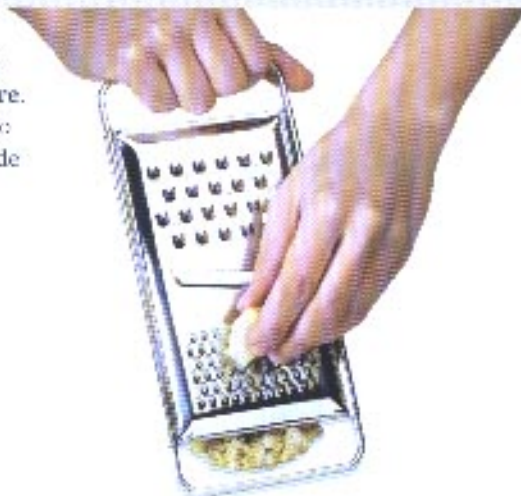
## » 2

Retire la carne del congelador y córtela a laminas finas con un cuchillo o una maquina para cortar fiambre.



## MACERACIÓN

Corte un trozo del rizo de jengibre. Pélelo y rájelo con la ayuda de un rallador.



Introduzca el rallado en una prensa para ajos. Presiónela para exprimir el jugo del jengibre. Debe obtener 2 cucharadas de jugo. Dépositelo en un bol. En el método tradicional japonés se estruja con un lienzo fino.



## » SECRETO

Macerar la carne con la cebolla. Macerar la carne con la cebolla. Si lo prefiere, antes de sofreírlo, puede poner la cebolla cortada a macerar junto con la carne. En ese caso, transcurridos los 30 minutos, debe separarla de la salsa y escurrirla bien para que no salga que cuando se ponga en la sartén a sofreír.

## » 8 COCCIÓN



Pele y corte la cebolla a trozos no muy grandes.

>>3



Las láminas de carne quedar muy grandes, córtelas también por la mitad.

>> APUNTE

Un rallador especial. Para el ajo jengibre lo mejor es raspar la superficie con un cuchillo grande y afilado. Para la lente, aunque puede utilizarse un rallador de caja metálica, existe uno especial denominado *oshikogane*, que es de madera y resulta óptimo para esta función. Para que el jengibre se conserve fresco, cócese sólo la cantidad que vaya a utilizar. El resto se puede mantener en la nevera.

>>6



Vierte en el bol del jengibre 4 cucharadas de salsa de soja y 1 de sake. Mezcle los ingredientes de esta salsa.

>>7



Empuja a macerar la carne cortada en la salsa del bol durante un mínimo de 1/2 hora.

>>9



Caliente la cucharada de aceite vegetal en la sartén y salte la cebolla.

>>10



La cebolla debe quedar blanda y ligeramente dorada.



## » Cerdo con jengibre y cebolla (Paso a paso)

» 11

Escurrir la carne que estaba macerándose y colócala en una fuente. Reserve la salsa de la maceración en un bol.



» 12

Añada la carne a la sartén de la receta y fríala a fuego medio durante unos 5 minutos.



### » ALTERNATIVA

Cocinar sobre plancha o carbón. Si no quiere cortar la carne en láminas tan finas como se propone en esta receta, también puede trocearla en trozos más gruesos. En este caso, lo ideal es mantener en la maceración durante más tiempo y cocinarlos a la parrilla, separadamente de la cebolla. Mezcle estos ingredientes en la sartén antes de servir.



Cuando la carne esté cocida y la salsa reduzca, retire la sartén de los fogones y sírvala caliente.

### LA VARIANTE

#### Con salsa y al horno

Para preparar 8 brochetas de lo necesario 2 **perchugas** y 2 **muslos de pollo**, deshuesados y sin piel, cortados en cu



cos de 2 centímetros y 2 tallos de **cebollas de verdeo** o **cebollitas** cortadas en discos regulares. Para la salsa, hágase también con 4 cucharas de **salsa de soja oscura**, 2 cucharadas de **mirin**, otras 2 de **sake**, 1 de **amido de soja**, 1 de **salsa soja tamari** (un tipo



de **sake**) y 2 cucharas de **aceite de sal y 400 ml de agua**.

Para preparar el glaseado, mezcle en un bol la mitad de la salsa de soja oscura, 1 de mirin, del sake, el amido de la soja tamari y de la sal, 100 por 100 ml de agua. Reserve.

Inserte los cubos de pollo alternados con trozos de cebolla en 8 brochetas de bambú de madera de modo que haya 2 trozos de carne y 2 de ce

bo en la en cada uno. Cocine en una cazuela durante 10 minutos el resto de la salsa junto con la otra mitad de los ingredientes que no utilizó en el glaseado. Retírela y llévala a un recipiente frío y viértala en el glaseado en un fuente y ponga encima las brochetas. Gratínelo con el horno unos 5 minutos, dándole la vuelta varias veces. Sirva acompañado de la

## » Brochettes de pollo (Yakitori)

» 13

Gira la salsa de cocción que está reservada.



ACABADO



Deje reducir la salsa durante un par de minutos más, manteniendo el fuego medio.

» 16

**EL FINAL**

Distribuya el contenido de la sartén en boles individuales y acompañelos con arroz o ensalada.



# Teriyaki de pescado con berenjenas fritas

## INGREDIENTES (4 porciones)

### LA MACERACIÓN

jengibre 1 trozo de unos 5 cm  
salsa de soja 6 cucharadas  
mirin 2 cucharadas  
filetes de pescado azul (graso) 600 gramos  
harina 3 o 4 cucharadas para rebozar  
aceite vegetal 1 cucharada

### LA SALSA

salsa de soja 6 cucharadas  
mirin 4 cucharadas  
sake 4 cucharadas  
azúcar 1 cucharada

### LAS BERENJENAS FRITAS

cebolla 1 mediana  
berenjena 1 mediana (de unos 200 gramos)  
pimiento verde 1/2  
aceite vegetal 1 cucharada

### LA SALSA DE MISO DULCE

pasta de miso 1 cucharada  
azúcar 2 cucharadas  
agua 2 cucharadas  
mirin 2 cucharadas

### UTENSILIOS

rallador  
tacho para picar  
molador manual  
2 boles  
cuchara de palo absorbente  
fuente  
2 sartenes  
cuchara de madera  
cuchillo

## VARIEDAD PERO CONSISTENCIA

Puede utilizar distintos tipos de pescado para elaborar este plato, siempre que sean de carne consistente. El atún, por ejemplo, con cina a la perla, es un plato con esta técnica culinaria, pero también puede ensalarse el plato con pescos espacia, la terna de salmón, por citar sólo algunos.



El *teriyaki* es un tipo de asado que consiste en caramelizar el guiso, ya sea de carne, pescado o verdura, con una salsa de soja enriquecida con mirin, sake y azúcar. Las berenjenas fritas pueden elaborarse como un plato independiente aunque, al estar aderezadas con *miso*, van bien con el sabor dulce del pescado.

1



# Teriyaki de pescado con berenjenas fritas *Paso a paso*

## »» 1 MACERACIÓN



Pele el trozo de jengibre. Rálclo para obtener 1 cucharada sopera de jengibre rallado.

## »» 2

Ponga la cantidad de jengibre rallado en un bol. Con un batidor, mézclelo con el resto de ingredientes de la maceración: 6 cucharadas de salsa de soja y 4 de mirin.



## »» 5



Caliente un poco de aceite vegetal en una sartén y traa el pescado hasta que esté dorado por ambos lados. Reserve.

Introduzca el pescado dentro de la salsa. Mientras dura la cocción, gíre los filetes y rocíelos con la salsa. De esta manera, el pescado quedará brillante. Reserve.



## »» 9 LAS BERENJENAS



Pele la cebolla y córtela sobre la tabla para picar a dados no muy pequeños.

>>3



Disponga los filetes de pescado azul en una fuente y róbralos con la salsa de maceración. Déjeles reposar como mínimo durante 1 hora.

>>4

Retire el pescado de la salsa de maceración y séquelo con un lienzo o papel absorbente. Enfarine los filetes de pescado.



>>6

LA SALSA



Cocine en otra sartén los ingredientes de la salsa (salsa de soja, mirin, sake y azúcar).

>>7



Deje hervir los ingredientes de la sartén durante unos minutos, hasta que la salsa espese.

>>10

Corte la berenjena también en tiradas regulares.



>>11



Corte el pimiento verde a un tamaño similar a las otras verduras.

## » Teriyaki de pescado con berenjenas fritas Paso a paso

» 12



Caliente 1 cucharada de aceite vegetal y fría la cebolla unos 3 o 4 minutos a fuego suave y procurando que no tome color.

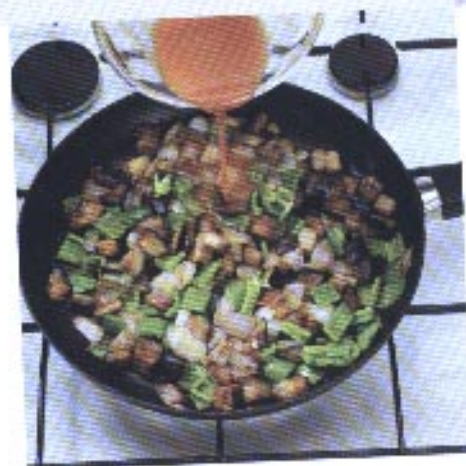
» 13



Añada la berenjena y continúe la cocción otros 3 o 4 minutos más.

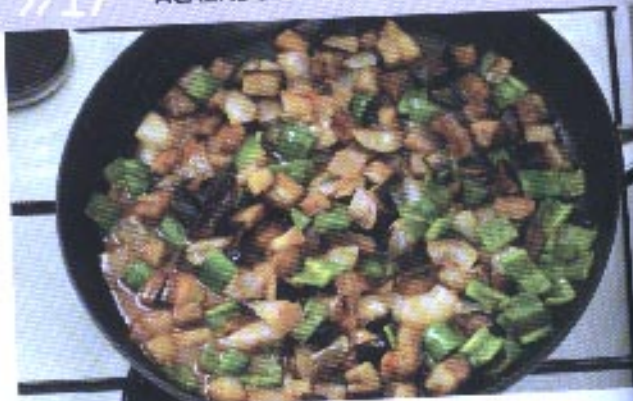
» 15

Vierta la salsa de miso en la sartén donde se cocen las verduras.



» 17

ACABADO



Continúe la cocción durante unos 2 minutos más. Apague el fuego y retire la sartén de los fogones.

### LA VARIANTE

#### Sencillo y sabroso

Para 4 personas, hágase con 200 g rodajas de **pez espada** (cada una de unos 50 gramos), 6 cucharadas de **salsa de soja**, 2 cucharadas de **sake** y 2 **mirin**, 2 o 3 hojas de **menta** fresca picadas, **aceite vegetal** para freír y **berros** para adornar. Corte las rodajas de pez espada por la mitad en sentido horizontal para que queden sencillos casi a un cm de grosor. Córtelas en

trozos de unos 6 x 4 cm. Mezcle en un bol la salsa de soja, el sake, el mirin y la menta. Añada el pescado y déjelo marinar durante 1 hora aproximadamente girándolo de vez en cuando. Caliente un poco de aceite vegetal en una sartén. Escurre los trozos de pescado, reserve la salsa y fríalos con un poco a fuego vivo hasta que adquiere un bonito color dorado oscuro. Cuando todos los trozos de pez

espada estén cocidos, devuélvalos a la sartén y viértales encima la salsa marinada que había reservado. Mezcle y retire del fuego en cuestión de un minuto. Reparta el pescado

en 4 platos individuales o déjelos queir en una fuente de servir. Adorne con berros o mastuerzo y sirva enseguida para que no se enfríe.



### » Pez espada teriyaki

»14



Incorpore el pimiento. Sigue friendo hasta que el pimiento y la cebolla estén cocidos y la berenjena quede blanda.

#### LA SALSA DE MISO



En un bol aparte, mezcla 1 cucharada de pasta de miso, 2 de azúcar, 2 de agua y otras 2 de nabe.

»18

#### EL FINAL

Disponga los filetes de pescado con la salsa en una fuente o en platos individuales y presente en un bol aparte las berenjenas fritas.





# Albóndigas con salsa de soja (Niku-dango)

## INGREDIENTES (20 albóndigas)

jengibre 1 trozo de unos 5 cm

puerro 1/2

carne picada de cerdo 100 g granos

sake 1 cucharada

pan rallado 2 cucharadas

huevo batido 1/2

sal 1/4 cucharada

harina de maíz 4 o 5 cucharadas para rebosar

aceite vegetal 4 o 5 cucharadas para freír

### LA SALSA

harina de maíz 2 cucharadas rasas

agua fría 100 ml

sake 40 ml

mirin 25 ml

salsa de soja 10 ml

azúcar 2 cucharadas

## UTENSILIOS

rallador

terzo limpio o prensa para ajos

3 boles

tabla para picar

cuchillo

fuerza

2 sartenes

pinceles

papel absorbente

cazo

manivela de madera

brochettes o varillas metálicas o de bambú

## COMPONENTES DEL DULCE

El sake es un vino de arroz transparente. Existe gran variedad de sabores y calidades desde el muy seco hasta el ligeramente dulce. Junto con el mirin y el sake de soja aporta el sabor dulce a las albóndigas y las recubren de un bonito brillo que les da su aspecto brillante. La miel se puede utilizar en su lugar con el mismo efecto de brillo.



Las albóndigas de carne o pescado se preparan en casi todas las cocinas del mundo. Las de esta receta son de carne de cerdo aromatizadas con jengibre y sake, y están cubiertas con una salsa de soja que, además de su aroma, les aporta el aspecto brillante que las diferencia de otras preparaciones semejantes.



## » 1 PREPARACIÓN



Pele el trozo de jengibre y rállalo. Recuerde que el resto del rizoma con piel se puede conservar durante unas semanas en la nevera.

## » 2

Cúmate el jengibre rallado dentro de una prensa para ajos y presiónelo para extraer el jugo. Debe obtener 2 cucharadas de jugo. Resérvelo en un bol.



## LAS ALBÓNDIGAS



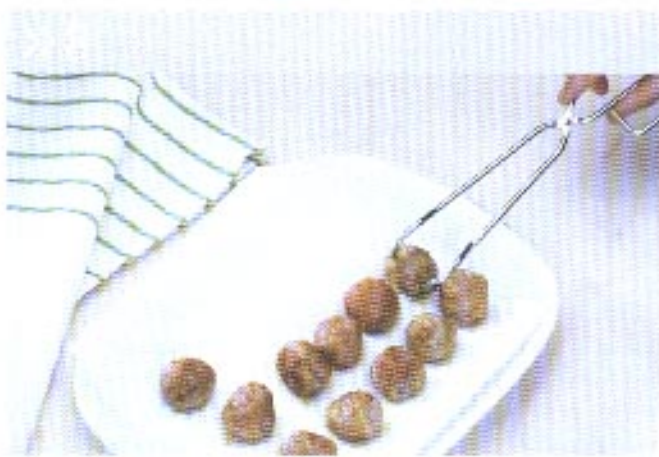
Tome una pequeña cantidad de la masa y vaya dándole la forma de las albóndigas. El tamaño de las bolitas debe ser similar al de una nuez.



## » 6



Disponga la **harina de maíz** en un bol y enharine las albóndigas. Sacuda el exceso de harina para que no se haga una costra al freír.



Retire las albóndigas de la sartén y deje que escurran el exceso de aceite en una papeleta de papel absorbente. Reserve en una fuente.

## » SECRETO

Al freír las albóndigas no ponga demasiadas dentro de la sartén. De esta manera sólo conseguirá que el aceite se entrie, las albóndigas lo absorban y queden muy grasas.

**Redondas.** Si quiere que las albóndigas mantengan una perfecta forma redondeada, opte por freírlas en una freidora con abundante aceite en lugar de la sartén. Así evitará que toquen el fondo de la sartén y se aplastan ligeramente.

>>3



Lince 1/2 puero y deseche la parte verde. Córtelo a tiras muy finas y pique éstas a cubos pequeños.

>>4

Ponga la carne picada de cerdo, los cubos de puero, 1 cucharada de sake, el jugo de jengibre, el pan rallado, 1/2 huevo batido y un poco de sal en un bol. Mezcle todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.



>>7



Leve una sartén con el aceite vegetal y deje que se caliente hasta los 180 °C. Fría las albóndigas durante unos minutos, hasta que estén doradas.

>>9

### LA SALSA

Disuelva en un bol 2 cucharadas de harina de maíz con la mitad del agua fría (50 ml). Ponga 25 ml de sake, 25 de mirin y 25 más de salsa de soja en un cazo, junto con la otra mitad del agua y 2 cucharadas de azúcar. Lleve a ebullición.



>>10

Cuando la salsa de la sartén hierva, vierta en ella la mezcla de harina.



## >> Albóndigas con salsa de soja a paso a paso

>> 11



Remueva con una cuchara de madera. Cuando la salsa vuelva a hervir, déjela unos momentos hasta que espese de forma homogénea.

COCCIÓN



Coloque las albóndigas que reservó en otra sartén. Retire la salsa del fuego y viértala encima de las albóndigas. Deje que se calienten a fuego medio.

>> SECRETO

Si quiere elaborar más cantidad de albóndigas y necesita facilitar la tarea, puede ayudarse de utensilios que se emplean para hacer las bolas de helado. Tome con él la porción de carne que utilizará para amasar las albóndigas, así todas tendrán el mismo tamaño. Lo más adecuado es que este aparato tenga el tamaño de una nuez. No sirven los de una bola de helado tradicional o de una bola más pequeña, tampoco.

>> 14 ACABADO



Pinche 2 o 4 albóndigas en una brocheta según vaya a servirles de aperitivo o como plato principal.

LA VARIANTE

>> Albóndigas de pollo

**Sabor más suave**  
Para 4 personas se necesitan 300 gramos de **pollo**, 1 **huevo** batido, 1 cucharada de **jugo de jengibre** fresco, 2 cucharas de **harina de maíz** disueltas en 2 cucharadas de **agua** y 2 algas **konbu** de unos 5 centímetros. Introduzca el pollo en una picadora y píquele. Cuando esté reducido a una pasta, añada el huevo, el jugo de jengibre y la harina de maíz disueltas. Siga

haciendo hasta que quede una masa homogénea. Ponga una cazuela al fuego con abundante agua y añada el konbu. Antes de que el agua hierva, retire el agua para evitar que el caldo quede



amargo. Resérvelo. Tome una porción de la mezcla de carne y haga albóndigas de unos 2 centímetros y medio de diámetro. Introdúzalas en el cazo del caldo. Cuando las albóndigas salgan a la

superficie, deje cocerlas 2 o 3 minutos más. Séquelas y déjelas enfriar. Introdúzalas en brochetas y ase las al grill. Si le ha gustado la idea de utilizarlas como aperitivo, también puede insertar en la brocheta la mitad de las albóndigas seguida por un champiñón o cualquier otro tipo de verdura salada ligeramente.

» 13



Con una cuchara de madera, rocía las albóndigas con la salsa para que queden brillantes e impregnadas de su sabor. La harina de maíz y el azúcar que contiene los ingredientes de la salsa caramelizarán las albóndigas.

» 15

**EL FINAL**

Acompaña las albóndigas con la salsa presentada en un bol aparte. Si quiere occidentalizar la presentación, sirve las albóndigas en palillos, regadas con la salsa.



# Estofado de carne con patatas (Nikujaga)

## INGREDIENTES (4 porciones)

carne de buey o ternera 400 gramos

patatas 400 gramos

zanahoria 1

cebolla 1 gramo o 2 pequeñas

aceite vegetal 2 cucharadas

agua cantidad suficiente para cubrir los ingredientes de la olla

salsa de soja 3 cucharadas

azúcar 2 cucharadas

sake 2 cucharadas

guisantes 35 gramos

arroz blanco para acompañar

## UTENSILIOS

paño limpi

tacita para pisar

cuchillo afilado o manivela para cortar fiambre

olla o cazuela de unos 10-20 cm de diámetro

fuelle para servir

## EL CONTINENTE PARA EL CONTENIDO

Para cocinar este tipo de estofado se necesita una cazuela redonda y profunda y una tapa del tipo alambicada, que es de madera y muy porosa para ser cocida sobre el fuego. Si no dispone de estos utensilios típicamente japoneses, puede utilizar una olla redonda y una tapa común.



Incluido en la categoría de los *nimono* (cocina a fuego lento), este tipo concreto de plato no resulta especialmente distinto de las recetas de otros estofados de carne occidentales, aunque el hecho de añadir *sake*, salsa de soja y azúcar a la salsa de cocción le proporciona cierto punto de originalidad y un sabor ligeramente dulce.





# Estofado de carne con patatas Paso a paso

## 1 PREPARACIÓN

Envuelva la carne de buey o ternera en un poco de papel film, de manera que quede bien pleta. Llévela al congelador 2 horas: así será mucho más fácil cortarla en láminas muy delgadas.



## 2



Retire del congelador y con la ayuda de un cuchillo afilado o una máquina para cortar fiambre, corte la carne en láminas de 1/2 centímetro de espesor. Resérvelas.

## APUNTE

El congelado del alimento es un método muy útil para poder cortar láminas muy finas de cualquier producto, ya sea carne o pescado e, incluso, algunas frutas. En este último caso, se debe tener mucho cuidado puesto que éstas pueden quedar con la pulpa demasiado ablandada al descongelarse. Un par de horas en el congelador es suficiente. Debe tener en cuenta que los alimentos no deben congelarse completamente, pues será más difícil cortarlos.

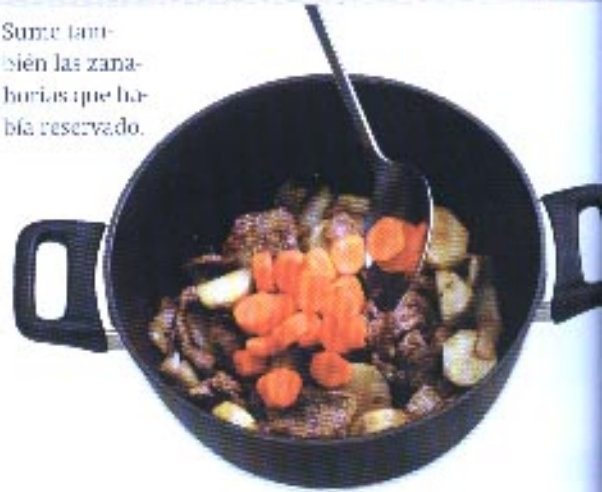
## EL ESTOFADO



Vierta las dos cucharadas de aceite vegetal en la cazuela y caliéntela.



Cuando la cebolla ya tenga algo de color, añada las patatas troceadas.



Sume también las zanahorias que había reservado.

3



Moe las **patatas** y córtelas a trozos pequeños. Moe la **zanahoria** y laminela en rodajas de 1 centímetro de espesor. Pèle también la **cebolla** y trocéela más fina que las otras verduras. Reserve.

5

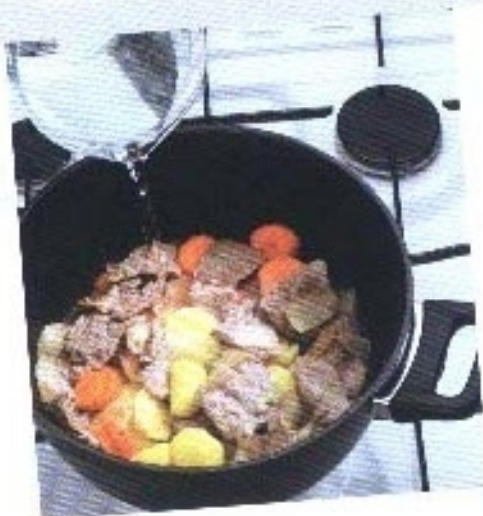
En el mismo recipiente dore ligeramente las laminas de carne por ambos lados. Mantenga el fuego fuerte hasta que tomen algo de color.



Añada los trozos de **cebolla** a la cacerola y deje que se ablanden a fuego medio.

5

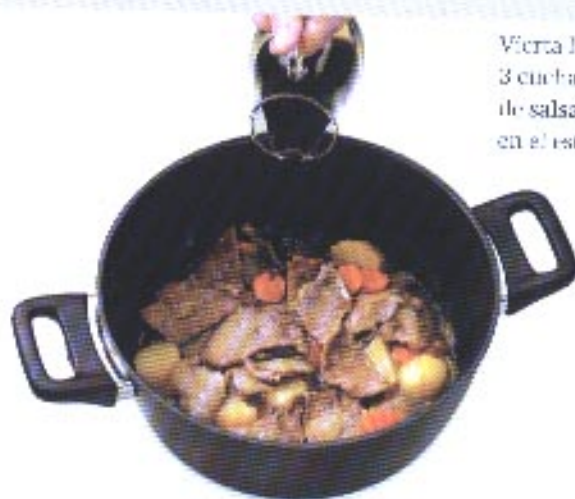
Verta suficiente agua, justo para cubrir los ingredientes del estofado, pero sin llenar completamente la cazuela.



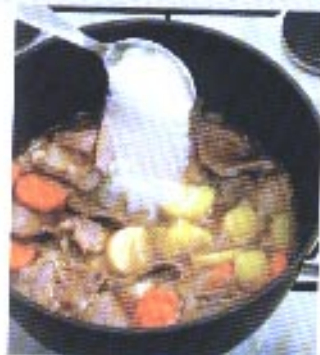
Cuando el estofado empiece a hervir, limpie la superficie del caldo.



## » Estofado de carne con patatas. Paso a paso



Vierta las 3 cucharadas de salsa de soja en el estofado.



Agregue también 2 cucharadas de azúcar y 2 más de sal y siga cocinando.

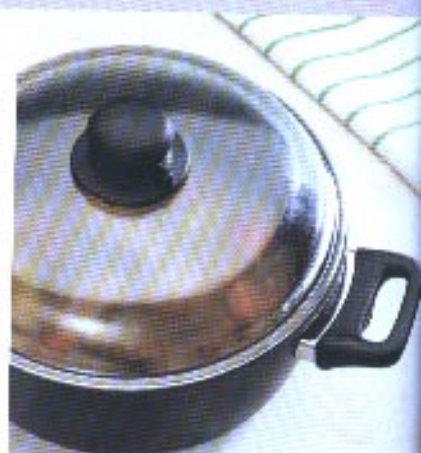
### » 15



Añada los guisantes, déjelo cocinar durante 3 minutos y apague el fuego.

### » 16

Para que el sabor de la salsa penetre en los alimentos, se puede dejar reposar el estofado tapado durante horas o, incluso, durante 1 día. Caliente la preparación justo antes de servir.



### LA VARIANTE

### » Calabazas asadas (kabocha no nitsuke)

#### Color dorado

Los ingredientes para 8 personas son los siguientes: 1/2 calabaza pequeña de 1 kg o aproximadamente y 1,5 litros de caldo de bonito (*dashi*).

Prepáre la salsa mezclando 2 cucharadas de mirin, 1 de salsa soja y 50 gramos de azúcar. Reserve.

Lave la calabaza bajo el chorro del grifo, séquela, las pepitas y córtela en trozos de 3 a 4 cm

Los trozos deben ser irregulares, pero procure que cada uno conserve una parte de la corteza. Con un cuchillo, haga las marcas de cada ángulo agudo de los trozos. Así evitará que se rompan durante la cocción. Ponga la calabaza y el *dashi* en una sartén y lleve a ebullición.

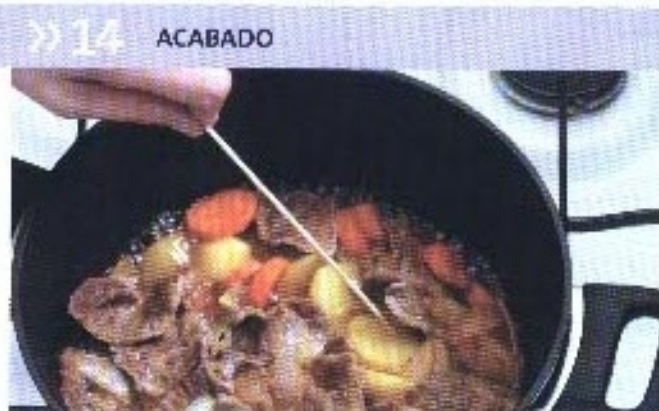


con. Baje el fuego y añada la salsa que se servirá de forma que cubra los trozos.

Cubra la sartén con papel aluminio, haga cocinando a fuego lento hasta que la calabaza esté cocida (35 y 45 minutos). Este plato puede servirse caliente o dejarse enfriar. También puede elaborarse empleando calabaza en lugar de calabaza o, incluso, con bacalao. En estos casos, puesto que la pulpa de estos vegetales es más firme, el tiempo de cocción se reducirá a unos 30-35 minutos.



Deje hervir a fuego lento hasta que las patatas y las zanahorias estén cocidas.



Para comprobar la cocción, introduzca la punta de un rucillo en un trozo de patata o zanahoria. Debe introducirse suavemente y sin ofrecer resistencia.



**EL FINAL**

Sirva el estofado en una fuente. Este plato resulta muy adecuado para acompañarlo con un poco de arroz blanco.



# Albóndigas con sopa de pepino (Tori-Gan Kyuri Supu-Jilate)

## INGREDIENTES (4 porciones)

### EL CALDO

huesos de pollo

agua 5 litros

konbu 1 hoja de 5 cm

### LAS ALBÓNDIGAS

jengibre 1 trozo

carne picada de pollo 200 gramos

huevo 1

harina de maíz 3 cucharadas y cantidad extra para enmarcar

sake 1 cucharada y cantidad extra

mirin 1 taza gomas

salsa de soja 1 cucharada y cantidad extra

sal un poco

pepino 1

## UTENSILIOS

2 boles

cuchillo afilado

cazuela

escurridor

colador

talador

tabla para picar

plancha para tostar

licadora

2 cazos

espuumador

licuadora

4 boles individuales

## DULCES Y SABROSAS

El *sake* es un edulcorante líquido que se extrae de arroz con glutén, usado a veces y al que se le añade alcohol destilado. Se utiliza exclusivamente para cocinar, como en esta receta, a la que aporta el toque dulce. El tiempo de harina de maíz en este plato favorece que las albóndigas sean más jugosas. No obstante, también puede optar por prepararlas con harina común.



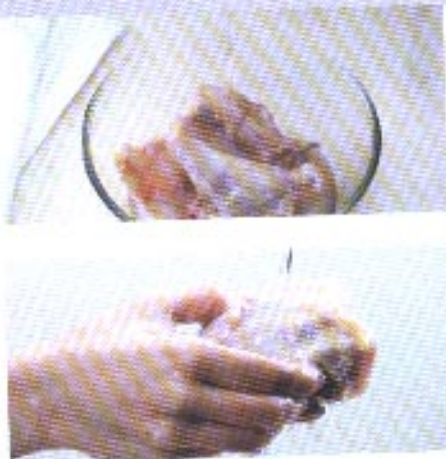
Una sopa ligera y caliente, pero con un sabor fresco debido a la combinación del pepino y el jugo de jengibre. La receta conjuga la textura líquida de un liviano caldo de pollo, aderezado con *sake* y salsa de soja, con la consistencia de las albóndigas de pollo y los trozos de pepino que acaban complementando el plato.



# Albóndigas con sopa de pepino Paso a paso

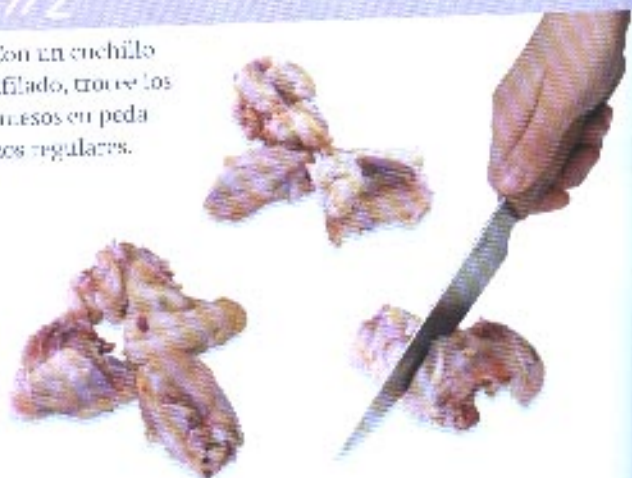
## » 1 EL CALDO

Funga los huesos de pollo en un bol y vierta el agua hirviendo necesaria para cubrirlos. Cuando la carne esté blanca, escómalos y lívelos bajo el agua del grifo.



## » 2

Con un cuchillo afilado, trocee los huesos en pedacitos regulares.



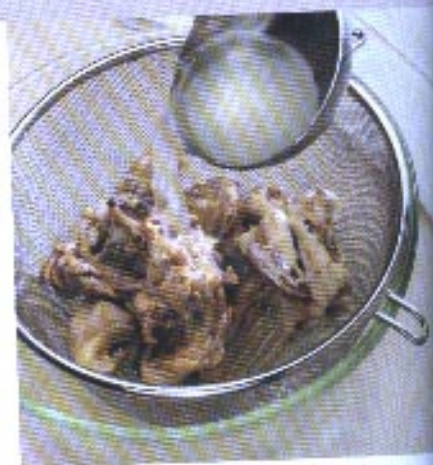
## » 5

Cuando el caldo hierva, baje el fuego a suave y limpie la superficie. El caldo estará listo cuando su volumen inicial se haya reducido una tercera parte (aproximadamente 1 hora a fuego medio lento).

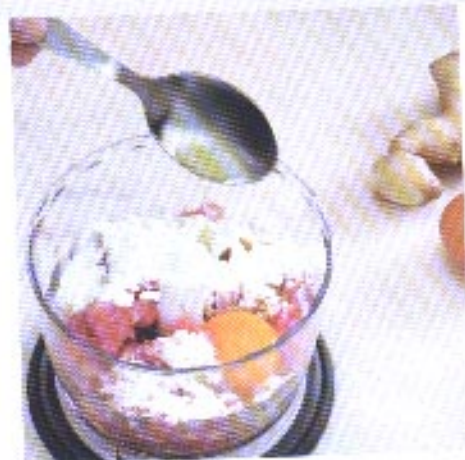


## » 6

Cuele el caldo y reserve el líquido en un bol. Debe quedar claro y sin ningún resto. Deseche todos los huesos.



Procese la carne picada de pollo, el huevo, la harina de maíz y unas gotas de salte, de mirin, de salsa de soja y del jugo de jengibre que preparó (reserve el resto).



Cuando obtenga una pasta lisa, haga bolitas del tamaño de una nuez. Enharínelas un poco para facilitar el amasado.





Introduce los huesos en una cazuela, vierte los 3 litros de agua y el konbu. Calienta en todo a fuego fuerte.



Recuerda que el konbu amarga si llega a hervir, por lo que hay que retirarlo antes del punto de ebullición.

>>7 LAS ALBÓNDIGAS

Para preparar el jugo de jengibre, cede un trozo de la raíz y ráfala. Con una prensa para ajos, exprime el jugo de las ralladuras y resérvalo en un bol.



>> SECRETO

Para modificar el plato: Esta receta puede convertirse en un simple plato de albóndigas si se reduce el caldo y se le añade un poco de harina de maíz para espesar la salsa.

Para facilitar el desgrasado del caldo, se deja enfriar y se introduce en la nevera hasta el día siguiente. Así es mucho más fácil extraer la grasa que se acumula en la superficie: se raspa con una cuchara, como si quitara una capa de manteca.



Vierte 3 tazas del caldo elaborado anteriormente en un cazo mediano. Reserve el resto. Lléve a ebullición y eche las albóndigas para cocinarlas.



Cuando las albóndigas vuelvan a la superficie, espere 2 o 3 minutos y retirelas con una escurridera. Reserve.



## »» 12 LA SOPA

Vierta el caldo del cazo a través del colador y devuélvalo a la cazuela donde está el resto del líquido ya limpio. De ese modo, se eliminan posibles restos de la cocción de las albóndigas.



## »» 13

Aderoce este caldo con 1 cucharada de aceite, 2 de salsa de soja y una pizca de sal.



## »» 14 ACABADO

Añada las albóndigas y el pepino al caldo de la cazuela y deje hervir de 2 a 3 minutos, sólo para calentarlas.



Finalmente, vierta el jugo de jengibre que reservó y retire la cazuela de los fogones.

## LA VARIANTE

## »» Sopa de miso (Misoshiru)

**Otra sopa** Estas albóndigas podrían servirse acompañadas de otros tipos de sopas que sirven de base a toda clase de platos. Una de las más populares en Japón es la que se prepara a partir de *dashi* y *miso*, una pasta elaborada a base de semillas de soja fermentadas y muy usada en salsas, adobos, sopas y acompañamientos. El miso puede ser rojo (*akamiso*) o blanco (*shiro miso*). Usen 1 litro

de un sabor sensiblemente más suave. Para 4 personas, prepárense un paquete de **tofu**, 1 cucharada de **wakame** seco (un tipo de alga), 1 trozo de **pepino** de

4 cm, 2 vasos de **dashi** y 2 cucharadas de **miso blanco**.

Ponga el **wakame** en remojo en abundante agua durante unos minutos. Cuando este líquido oscurezca, resérvelo. Corte el **pepino** en



cubos de 1 centímetro y rasque. Trocee también a rodajas muy finas el pepino. Ponga a calentar en una cazuela los 2 vasos de **dashi**. Cuando empiece a hervir, añada el **wakame** y el **pepino**. Antes de apagar el fuego, añada las 2 cucharadas de **miso** y sirva en 4 boles individuales.

Decore la sopa con un poco de pepino picado por encima de cada bol.

>14



Prepara el pepino. Limpie las semillas del centro con una cuchara y córtelo a rodajas en forma de gajo.

>>15



Pringalo en un cazo con un poco de agua y llévalo a ebullición. Apaga el fuego cuando arranque el hervor y escúrtao. Así se potencia el color verde del pepino.

>16

**EL FINAL**

Para servir, reparta primero las alondigas y los gajos de pepino en 4 boles y acada de rellenarlos con el caldo.



# Croquetas de patata con ensalada de col (Korokke)

## INGREDIENTES (30 croquetas)

papas grandes 4
sal un puño
leche 3 cucharadas, aproximadamente
cebolla grande
mantequilla 1 cucharada
carne de buey o de cerdo picada 200 gramos
harina 200 gramos, aproximadamente
huevos 2
pan rallado 200 gramos, aproximadamente
aceite vegetal 1/2 litro para freír

## ENSALADA DE COL

col japonesa 1/2
sal y pimienta a gusto
salsa de soja 2 cucharadas
vinagre de arroz y 2 cucharadas
mirin 2 cucharadas

## UTENSILIOS

cuchillo
tacita para pinar
hoes (2 grandes y 2 medianas)
vasa curés o tenedor
2 sartenes
cuchara de madera
tuerca
colador
boleros o platos para servir

## ENSALADA NIPONA

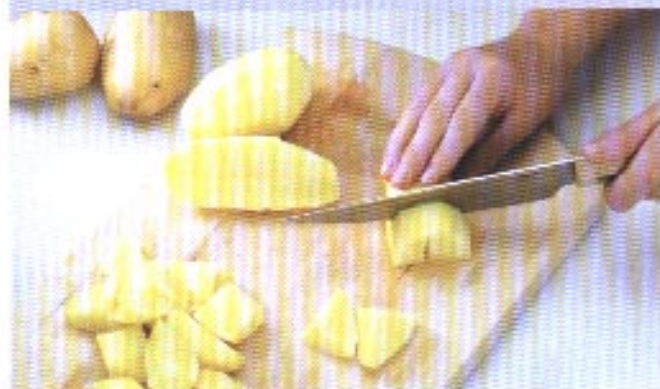
La nipónica tiene un sabor más suave y una textura más tierna que la común. Por eso, se puede comer perfectamente cruda o en ensalada. Si, gustosamente, no le resulta aguada de puede sustituirse por cogollos de lechuga o endivias cortadas a trozos pequeños.



Las croquetas son siempre un perfecto aperitivo. Éstas de patata tienen un sabor y una textura muy suave. Deben tomarse recién hechas, para que la masa no pierda consistencia en ningún momento. Se acompañan con una ensalada de col japonesa aliñada con la salsa, que le aporta un sabor endulzado y la vuelve más tierna.



## >>1 EL PURÉ



Pele las 4 patatas y córtelas sobre la tabla de picar en trozos grandes y regulares.

## >>2



Ponga a hervir las patatas en una cazuela con abundante agua y un poco de sal. Cocine unas 25 minutos.

## >>5



Añada un poco de leche al bol del puré de patatas. Emplee sólo un chorrillo de leche, pues si agrega demasiada, va a tener dificultades para dar forma de croqueta, porque el puré será demasiado líquido.

## >>6 CROQUETAS



Pele 1 cebolla y pícala muy finamente con un cuchillo filoso.

## >>9

Retire la sartén del fuego cuando la carne esté cocida. Inmediátamente mézclala en el bol del puré y mézclala hasta conseguir una masa. Puede añadir un poco de sal, al gusto.



## >>10



Tome pequeñas porciones de esta masa y amáselas en forma de croqueta. Colóquelas en una fuente.

>>3

Cuando las patatas estén cocidas y, antes de que empiecen a deshacerse, apártelas del fuego y escúrrelas en el colador.



>>4



Déjelas enfriar. Antes de que se enfríen por completo, písalas por el pasapurés o aplástalas con un tenedor.

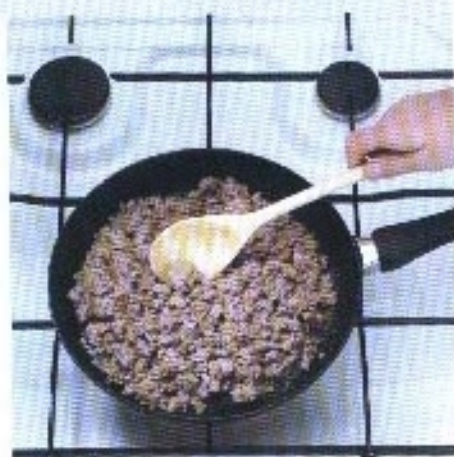
>>7



Desaiga 1 cucharada de **mantequilla** en una sartén. Añada la cebolla picada y déjela cocer a fuego suave hasta que esté blanda. No deje que tome color.

>>8

Añada la carne picada y sofría de 3 a 10 minutos, a fuego suave medio. Remueve con una cuchara de madera para que la carne quede suelta.



>>11



Coleque 3 bols medianos con 100 gramos de **harina**, los 2 huevos batidos y 200 gramos de **pan rallado**. Enharine las croquetas y páselas por el exceso de harina. Remójelas en los huevos batidos. Finalmente, rebórelas en el pan rallado.

## » Croquetas de patata con ensalada de col Paso a paso

Caliente una cantidad abundante de aceite vegetal en una sartén. Fría las croquetas con cuidado y sin añadir demasiadas a la vez para que el aceite no se enfríe.



### » 13 ENSALADA DE COL

Corte la col japonesa a tiras muy finas con un cuchillo afilado.



### » 16



Finalmente, mezcle 3 cucharadas de salsa de soja con 5 de vinagre de arroz y 2 de mirin en un bol y vértalo encima de la col.

### » 17



Mezcle con una cuchara el aliño para que la col quede bien impregnada.

### LA VARIANTE

Otras ensaladas Para acompañar este plato puede optar por otras ensaladas de elaboración un poco más sencilla, las ensaladas (psomico) y seitan tibias o frías son buenas en la cocina japonesa.

Para personas necesitará 100 gramos de col (sólo las hojas blancas), 1 pepino, 1 cucharadita de sal, 1 pimentón picante y salsa de soja, al gusto. Saque las partes duras de las

hojas de col y deséchelas. Corte las otras hojas en trozos de unos 2 centímetros, aproximadamente. Téngala en un bol y espolvoree con sal. Estacione entre 30 y 40 minutos para que suelte el exceso de agua.

Para socar a los miembros ponga los trozos de col entre palenzas y presiónelos con las manos. Reservo.

Corte 1/2 pepino a lo largo y téñelo en rodajas muy finas.

Lave el pimentón picante y ábralo por la mitad para poder extraer las semillas del interior. Píquelo muy fino.

Introdúzalo en una ensaladera, con la col y las rodajas de pepino. Antes de servir, rocíe con salsa de soja. Si no le gusta la col, puede sustituir la por nabo.

cuienta de lechuga. En este caso, no es necesario que la lechuga se reserve con la sal.



14



Empie las tiras de col bajo el chorro del grifo y, después, estréalas en el colador.

»15



Ponga la mol en otro bol y aliñe la con una pizca de sal y pimienta, recién molida.

»18

**EL FINAL**

Sirva la ensalada de col en un bol aparte, acompañando la fuente con las croquetas de patata.





# Salmón frito en salsa vegetal (Shake no karage)

## INGREDIENTES (4 porciones)

filete de salmón (o de trucha) 600 gramos

harina 100 gramos para rebozar

aceite vegetal para freír

### LOS VEGETALES

zanahoria 1/2

judías verdes congeladas 50 gramos

setas shiitake o champiñones negros 2

brotos de soja 60 gramos

### LA SALSA

dashi (salsa salmada) (270-300 ml)

sake 2 cucharadas

salsa de soja 2 cucharadas

mirin 2 cucharadas

harina de maíz 2 cucharadas rasas

jengibre 1 trozo de unos 5 cm

## UTENSILIOS

píneas

cuchillo afilado

tapa para freír

fuelle para enharinar

cortán honda

2 fuentes

papel absorbente

2 cuacos pequeños

ralador

prensa para arroz

ho

## SUSTITUTIVOS

Los brotes de soja se pueden sustituir por brotes de bambú, y se pueden comprar frescos o congelados. En este segundo caso, deberás secarlos previamente antes de utilizarlos. Para este plato se puede emplear cualquier tipo de vidua y seitas con un toque picante y no demasiado fuertes de sabor, por ejemplo calabacines o guisantes tiernos.



Este plato se puede elaborar con salmón o trucha, tomando en este segundo caso un sabor más suave. Al pescado se le practican unas incisiones para que quede frito mejor, más homogéneo y más estético. Las verduras, poco cocidas, aportan el toque crocante al plato y la salsa de soja, el mirin, el sabor dulce.



## >>1 EL PESCADO



Con unas pinzas, extraiga las pequeñas espinas que encuentre en el filete de salmón o trucha.

## >>2

Retire el exceso de grasa del filete de salmón o trucha.

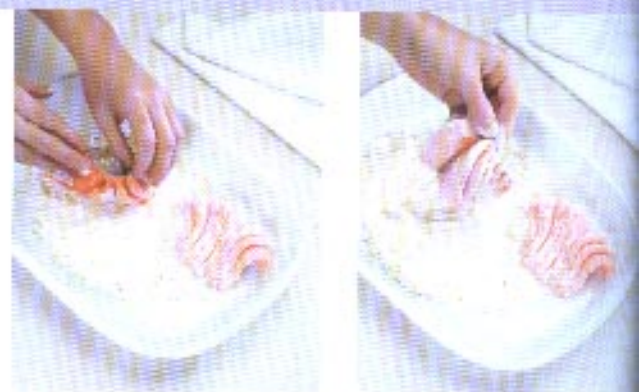


## >>4

Corte los filetes horizontalmente en trozos de unos 5 cm, aproximadamente.



## >>5



Difundir los trozos de pescado y sacuda el excedente de harina, para evitar grumos.

## >>3 LOS VEGETALES



Pele 1/2 zanahoria y córtela en trozos de unos 5 centímetros, aproximadamente. Corte estos trozos en láminas y cada lámina en bastones de gajos.



Pele y corte las judías verdes en pequeños bastones. Filetee las setas shiitake o champiñones a láminas de 3 a 4 milímetros de grosor. Si ha comprado los brotes de soja enlatados, escúrrelos. Si son frescos, límpielos un poco.

>>3



Corta el filete a lo largo en 2 mitades. Hazle varias incisiones profundas en sentido horizontal (cada 1/2 centímetro). El corte debe acercarse a la piel del pescado, pero sin llegar a cortarla. Este proceso hace que, al freírlo, el filete tenga un aspecto visual parecido al de una faja y le da una textura más crujiente.

>>6



Calienta el aceite vegetal en una sartén honda hasta que alcance los 180 °C. Fría los trozos de pescado.

>>7



A medida que el pescado quede dorado, retírelo del fuego y resérvalo sobre papel absorbente.

>>8



Hierve cada uno de estos ingredientes separadamente en un cazo con agua ligeramente salada. Se escaldan por separado para evitar que, al ser trozos tan pequeños, se mezclen sus colores.

>>9



Los vegetales deben quedar cocidos, pero todavía crujientes. Cuécelos y resérvalos en una fuente.

## » Salmón frito en salsa vegetal Paso a paso

### » 12 LA SALSA



Mezcle en un cazo 1 taza de dashi, 3 cucharadas de sake, 2 de salsa de soja y 2 de mirin. Lleve a ebullición.

### » 13

Díselvela 2 cucharadas rasas de **harina de maíz** en un poco de agua y añada la mezcla a la salsa. Deje espesar a fuego bajo. Retire el cazo de fuego y añada las verduras y setas laminadas.



### » 16



Vuelva a poner el cazo en el fuego, con la salsa y las ventrinas. Añada el jugo de jengibre y deje que arranque el hervor. Retire inmediatamente.

### » 17 ACABADO



Coloque el pescado en platos individuales y reparta por encima la salsa generosamente.

### LA VARIANTE

#### Otra fritura

Para 4 personas necesita los siguientes ingredientes: 2 muslos de pollo, 1 vaso de **harina de trigo** y 1 litro de **aceite vegetal**. Para el adobo, debe disponer de 15 cucharadas de sal, 1 cucharadita de azúcar, 15 cucharadas de **salsa de soja**, 1 de sake, un poco de **pimienta**, 1 cucharadita de **jengibre rallado**, otra más de **ajo rallado** y 1 huevo entero.

Lávele a rano de pollo y escurrala con un lienzo o papel absorbente. Córtelo en trozos regulares. Mezcle en un bol suficiente cantidad grande de todos los ingredientes del adobo (sal, azúcar, salsa de soja, sake, pimienta, jengibre y ajo rallado y huevo). Fregue a macerar los trozos de pollo durante 12 horas. Escorra el exceso de líquido de la carne. Vuelva en una fuente

lana la harina y recócle los trozos de pollo. Lleve una sartén al fuego con abundante aceite vegetal. Cuando alcance los 180 °C, fría el pollo. Círcelo para

que se cocinen homogéneamente y cuando estén dorados y crujientes retirelos de fuego.

Sívalos en un plato individual con una paja de limón y una hoguera de lechuga aliada con poco de aceite.



>14



Grate the piece of ginger and reserve. Reserve the other half of this quantity.

>>15



Introduce the other half of the grated ginger into a garlic press and press it to extract the juice. You should obtain 2 tablespoons, approximately.

>18

#### EL FINAL

Before serving, sprinkle with a little of the reserved ginger.



# Bollos de patata rellenos

(Jagaimo manju)

## INGREDIENTES (4 porciones)

### RELLENO DE LANGOSTINOS

colas de langostinos 200 gramos

sake 1 cucharada

mirin 1 cucharada

salsa de soja 2 cucharadas

### LOS BOLLLOS

patatas 200 gramos

sal un poco

mantequilla 1 cucharada

clara de huevo 1

harina de maíz 3 cucharadas

harina de trigo 2 cucharadas (opcional)

### SALSA PLATEADA

dashi en polvo 2 cucharadas

agua 400 ml

salsa de soja 2 cucharadas

mirin 2 cucharadas

harina de maíz 2 cucharadas raras

jengibre 1 trozo (rallado)

### LA ESPINACA

espinaca 200 gramos

dashi en polvo 1 cucharada

agua 240 ml

salsa de soja 2 cucharadas

mirin 2 cucharadas

## UTENSILIOS

2 caceros

cazuela

colador

sumido

colador fino o tamiz

3 boles

Tamiz de forma cilíndrica o esparto de bambú

2 noes resistentes al calor

caudero manual

rallador

prensa para arroz

### VAPORERA DE BAMBÚ

Este utensilio, propio de la cocina japonesa sería el ideal para cocer los bollos de patata de esta receta. No costarían sino dos sueros de él puesto que provista una vaporera colocando simplemente un tamiz en una cocina con un cazo lleno de agua hirviendo.



Estos bollos, tradicionalmente de trigo o de arroz y rellenos de carne, son un aperitivo muy popular en Japón. Presentados con la salsa que aquí se propone y con una pequeña guarnición de espinaca, se convierten en un excelente primer plato. Su elaboración no es excesivamente compleja, pero sí algo elaborada.





## >>1 PREPARACIÓN



Retire la cáscara a las colas de langostinos y córtelas a trozos de 1 centímetro, aproximadamente.

## >>2



Mezcle el sake, el mirin y la salsa de soja en un cazo y hélielo a ebullición. Añada los langostinos y cocine a fuego lento, removiendo con cuchara hasta que los langostinos cambien de color. Resérvelos.



Ponga las patatas en una sartén sin aceite y caliéntelas a fuego medio. Sáitelas para extraer el exceso de humedad. Aplástelas un poco con la cuchara. Cuando empiecen a perder forma, ya están listas.



Todavía calientes, páselas a través de un colador fino o de un tamiz.



Haga un pequeño agujero en el centro de los bollos de patata. Rellene con un poco de langostinos y vuelva a darles forma redondeada, dejando los langostinos en el interior en forma de relleno.

3 LOS BOLLOS



Corta las patatas y córtelas a trozos irregulares. Póngalas en una cazuela con agua salada y llévala a ebullición.



Cuando las patatas estén cocidas (de 20 a 30 minutos, según el tamaño al que se hayan cortado), retírelas del fuego y déjelas escurrir.

Mezcla con una cucharada de sal, la mantequilla, 2/3 partes de la clara de huevo previamente batida y 5 cucharadas de harina de maíz. Mezclase hasta conseguir una mezcla homogénea.



Divida en 4 porciones iguales y déles forma de bollo. Si se pega demasiado a las manos, puede enharinarlos ligeramente con harina de trigo.



Fríete los bollos en 1/3 de la clara de huevo batida. Disponerlos con la mitad de la harina de maíz toda la superficie de los bollos de patata.



Coloque cada bollo en un bol individual, resistente al calor, e introdúzcalo en la vaporera de bambú. Si no dispone de este utensilio, ponga un tamiz encima de un cazo lleno de agua hirviendo. Tape y deje cocinar durante 15 minutos.



## » 12 LA SALSA PLATEADA



Haga el *dashi*, mezclando en un bol 2 cucharadas de dashi en polvo (dashi no-moto) con 400 ml de agua.

## » 13

Vierta en un cazo el *dashi*, junto con 2 cucharadas de salsa de soja, 4 de mirin y un poco de sal. Lleve esta salsa a ebullición.



## ACABADO



Hiera la espinaca en un poco de agua, hasta que esté tierna. Enfríela bajo el chorro del grifo y escúrrala.



Sumerja la espinaca dentro del cazo de la salsa. Lévelo al fuego, cuando hierva, retírela y escúrrala.

## LA VARIANTE

### Huevo al vapor

Para 3 personas precisará:  
8 huevos, 3 pechugas de pollo  
16 gambas grandes, 8 champiñones negros, un poco de sal  
azúcar, 2 cucharadas de salsa de soja y 2 ml de sake  
Para la sopa, 1 litro de dashi y cantidad extra, 2 cucharaditas de sal, 2 de salsa de soja y 2 de mirin  
Cocue los huevos y cámbalos fongu todos los ingredientes

de la sopa en una cazuela y lévela al fuego. Cuando la sal se haya disuelto, retire del fuego y añada los huevos. Corte las setas en rodajas delgadas y añada las gambas, de donde solo las colas. Reserve se limo solo. Limpie los champiñones y sál-

te los en una sartén junto con la cantidad de *dashi* necesaria para cubrirlos un poco de azúcar y un par de cucharadas de salsa de soja. Cocine a fuego lento y minutos. Disponga en platos el pollo las gambas y los champi-

## » Chawanmushi

ñones. Encima vierta la sopa con el huevo. Introduzca los bollos en una vaporeta a fuego fuerte. El plato estará listo cuando el huevo esté cuajado y al introducir una brochete no salga líquido.



14



Mezcla 2 cucharadas de harina de maíz en un poco de agua y añade esta mezcla a la salsa hirviendo.

» 15

Pele y ralla 1 trozo de jengibre. Reserva un poco para decorar el plato final. Con una prensa para ajos, estruje el jengibre para obtener el jugo. Añádalo a la salsa y retírala inmediatamente del fuego.



**EL FINAL**

Distribuya la espinaca entre las 4 bols. Distribuya los bollos de patata. Vierta un poco de salsa encima. Termine el plato espolvoreando el jengibre rallado.



# Tablas de equivalencia



Sistema métrico			Tazas 
<b>60 cc</b>	0,6 dl	60 ml	1/2
<b>125 cc</b>	1,25 dl	125 ml	3/4
<b>200 cc</b>	2 dl	200 ml	3/4
<b>250 cc</b>	2,5 dl	250 ml	1
<b>500 cc</b>	5 dl	500 ml	2
<b>750 cc</b>	7,5 dl	750 ml	3
<b>1 litro</b>	10 dl	1000 ml	4

## Capacidad y volumen

En la cocina se miden los líquidos en tazas, vasos, copas o cucharadas. Los medidores de cocina están marcados con unidades de capacidad en mililitros o decilitros. Y la mayoría de los envases de mercado presentan su contenido en centímetros cúbicos.



Medidas	volumen
 <b>1 vaso de agua</b>	250 cc
 <b>1 copa de vino</b>	150 cc
 <b>1 copita de vino</b>	80 cc
 <b>1 cucharada</b>	15 ml
 <b>1 cucharadita</b>	5 cc

Capacidad



**1 litro = 1000 ml**

**1/2 litro = 500 ml**






**1/4 litro = 250 ml**

## Productos



UNA TAZA (mediana)

UNA CUCHARADA 

	<b>arroz</b>	200 g	40 g
	<b>azúcar</b>	250 g	25 g
	<b>azúcar morena</b>	150 g	15 g
	<b>harina de trigo</b>	100 g	10 g
	<b>sal</b>	250 g	25 g

## Peso

Medir los ingredientes de las recetas en tazas es cuestión de comodidad. El peso del contenido de una taza o una cucharada puede variar dependiendo del producto a utilizar. Así, por ejemplo, el peso de una taza de azúcar que una de harina de trigo y de igual manera ocurre con el caso concreto de las cucharadas.



Las tablas de equivalencia nos permiten hacer conversiones de acuerdo con sistemas de medidas, pesos y temperaturas utilizados tanto en las recetas como en el envasado y la presentación de los ingredientes —y electrodomésticos— de cocina. La elección de las unidades depende de las preferencias de quien cocina, pero es necesario conocer los sistemas que se utilizan en el mercado para no equivocarse en las proporciones.

## Tiempos de cocción y temperaturas

### Temperatura del horno

Los platos a horno necesitan temperatura y tiempo determinados para su preparación. Algunos, como los croquetes o los pegas, cuentan con gradaciones exactas. En cambio, muchos otros presentan gradaciones más generales del tipo bajo, medio y alto o similares.

### Horno convencional

Temperatura	Descripción	Aplicación
100-120° C	Muy bajo	Meringas, susanitos
135° C	Bajo	Asados y platos de autoros
160° C	Medio bajo	Aguardados de larga cocción
175-180° C	Medio	Pastelería tradicional
190-200° C	Medio alto	Pastelería dulce y panes
210-220° C	Alto	Cuajada de leche ácida
220-250	Máximo	Knaus, besos, galletas de agua y sus derivados

Productos	Tiempo	Temperatura
Pescados (1 Kg)	30 minutos	200° C
Carne (1 Kg)	60 minutos	250° C
Ternera (1 Kg)	25 minutos	225° C
Tarta	35 minutos	190° C
Bizcochos	30 minutos	210° C
Soufflés	30 minutos	210° C

### Microondas

### Olla a presión

Productos	Tiempo
 Pescados	8 minutos
 Carnes	20-30 minutos
 Cocido	40 minutos
 Legumbres	35-30 minutos
 Verduras de hoja	15 minutos
 Verduras duras	10 minutos
 Arroz	10 minutos
 Caldos	5 minutos
 Patatas	10 minutos

Productos	Tiempo
Pescados	9 minutos por Kg
Carnes	10 minutos por Kg
Aves enteras	20 minutos por Kg
Aves troceadas	14 minutos por Kg
Verduras de hoja	17 minutos por Kg
Verduras duras	20 minutos por Kg

Unidades de peso



1 kilo = 1000 g

1/2 kilo = 500 g

1/4 kilo = 250 g