



RECETAS V TALLER DE COCINA SALUDABLE.

28 de Febrero de 2012.

Cocineras: Risa Akagi, Kazu Onodera, Fumiko Koshiba,
Kana Kobayashi, Yoshimi Mitoma, Saki Maeda

Receta de Makizushi (Rollo de Sushi)

Arroz para Makizushi

<u>Ingredientes</u>	<u>Preparación</u>
(Para hacer tres rollos) -450g de arroz redondo - 450g de agua -3 cucharadas de azúcar -Una pizca de sal -3 láminas de algas <i>nori</i>	1. Cocer el arroz (con 450g de agua durante 20 minutos) (Si tienes tiempo, es mejor dejar una hora en remojo antes de cocer y dejar 10 minutos después de cocer sin destapar) 2. Mezclar el arroz con el azúcar y la sal.

Ingredientes para Makizushi

1) Salmón + Aguacate + Queso	
<u>Ingredientes</u>	<u>Preparación</u>
-Unas tiras de salmón -Un aguacate -30 g de queso -Unas hojas de lechuga	1. Cortar el salmón, el aguacate, el queso y la lechuga.





2) Atún + Huevo	
<u>Ingredientes</u> -Una lata de atún -Un huevo -Un poco de salsa de soja -Una pizca de azúcar	<u>Preparación</u> 1. Quitar el aceite de la lata de atún. 2. Mezclar el atún, el azúcar y la salsa de soja en la sartén. 3. Mezclar el azúcar, el huevo y un chorrito de agua, y echarlo en otra sartén para hacer una lámina de tortilla(*)
3) Salchichón+ Huevo + Pepino	
<u>Ingredientes</u> -Un huevo -Una pizca de azúcar -Un pepino -Dos salchichas (si hay) de pescado	<u>Preparación</u> 1. Hacer una lámina de tortilla igual que arriba(*) 2. Cortar el pepino longitudinalmente en cuatro y cortar también la lámina de tortilla finamente.



Preparación Final

Poner film transparente, el alga *nori* y el arroz en un *Makisu* (una esterilla de bambú), y colocar encima del alga el arroz para el sushi. Después, se ponen los demás ingredientes en la parte de delante del arroz. Se enrolla y se corta.





-KARAAGE-

Ingredientes:

Muslo de pollo deshuesado: 300g

Ajo: 2 dientes

Jengibre: 1c. (3-5cm)

Salsa de soja: para cubrir todo el pollo

Harina

Maizena(Harina fina de maíz)

Aceite de girasol

Elaboración:

1. Cortar el ajo y picar el jengibre.
2. Cortar el pollo y ponerlo en un bol.
3. Echar la salsa de soja, el ajo y el jengibre.
4. Es recomendable dejar una noche en la nevera si se dispone de tiempo, para que coja más sabor el pollo y para que esté más blandito. Pero si no hay mucho tiempo, al menos dejar 30 minutos.
5. Echar harina sobre el pollo hasta que lo cubra todo.
6. Echar maizena (1/3 de cantidad de harina que has usado anteriormente)
7. Poner a fuego lento el aceite de girasol.
8. Esperar hasta que el aceite esté lo suficientemente caliente y freír el pollo.



universidad
de león

