

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 1997

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma, incluyendo los medios electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito del editor.

Este libro ha sido producido por

Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia

Título original: *Japanese & Korean Cooking*

Copyright © 1998 de la edición española

Könnemann Verlagsgesellschaft mbH

Bonner Str. 126, D-50968 Köln

Traducción del inglés: Verónica Puigdemolas Legler para LocTeam S.L., Barcelona

Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona

Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.

Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China

ISBN 3-8290-0292-0

10 9 8 7 6 5

Cocina JAPONESA Y COREANA



KÖNNEMANN

GLOSARIO

Condimento de sésamo y algas: Mezcla de nori picado, semillas de sésamo tostadas y sal.

Para sazonar ensaladas, pasta y platos de huevo.

Daikon: Rábano blanco alargado, que se sirve rallado o cortado fino como decoración, o marinado en una mezcla de salsa de soja y azúcar. Se encuentra fresco o en conserva.

Dashi: Concentrado de caldo básico en la cocina japonesa, elaborado con bonito y algas secas. Se vende envasado -en copos, granulado o molido-. Añada agua caliente para prepararlo.

Harina para tempura: Harina muy fina, que aporta al rebozado una textura ligera y espumosa.

Jengibre en conserva: Láminas frescas y finas, de color rojo intenso o rosa, de jengibre en vinagre. Se usa en los platos de arroz y como decoración. Es refrescante, con un sabor muy picante.

Mirin: Variante dulce del sake, de baja graduación, usada sólo para cocinar. Para endulzar

salsas, platos a la parrilla y glaseados.

Miso: Pasta de soja fermentada. Existe en las variedades amarilla, roja, marrón, marrón claro y blanca, que se diferencian en el sabor y la textura. Se utiliza en sopas, salsas y adobos.

Nori: La forma más común de alga marina seca usada en la cocina japonesa y coreana. Se vende en forma de láminas o en tiras, al natural o tostada (para un sabor más agradable). Si se vuelve a tostar sobre el fuego, el nori se refresca y sabe a nueces.

Pasta de judías picante: También llamada pasta de guindillas, se usa comúnmente en la cocina coreana. Elaborada con guindillas, semillas de soja, ajo y aromas. El producto envasado puede ser muy picante; úselo con moderación.

Sake: Vino de arroz, con dos variantes: para beber o para cocinar.

Salsa de soja (japonesa): Llamada *shoyu*, es mucho más clara y dulce que la variedad china. No contiene conservantes; guárdela en la nevera una vez abierta.

Salsa Tonkatsu: Salsa tipo barbacoa elaborada

con tomates, manzanas, salsa Worcestershire y mostaza. Se sirve con cerdo empanado.

Sansho: Delicioso condimento que sólo se encuentra en China y Japón. Se utiliza para sazonar la carne.

Semillas de sésamo: Las semillas de sésamo negro y blanco se utilizan en la cocina japonesa y coreana. Se pueden comprar ya tostadas y se pueden moler antes de usar.

Shichimi Togarashi: Mezcla de siete especias, utilizada como condimento y para sazonar sopas y pasta.

Soba: Tallarines elaborados con harina de trigo sarraceno. Se venden secos y, a veces, frescos.

Tofu: Pasta de semillas de soja, de color blanco. Se encuentra en textura firme o muy blandas. Absorbe el sabor de las especias y las salsas. Es rica en proteínas.

Vinagre de arroz: Vinagre suave y dulce, de sabor delicado.

Wasabi: Pasta elaborada a partir de la raíz del rábano picante. Es extremadamente picante; utilízela con moderación. Se vende en pasta o en polvo.



Daikon



Dashi



Pasta de judías picante



Mirin



Miso



Nori



Jengibre en conserva



Vinagre de arroz



Sake



Sansho



Condimento de sésamo y algas



Semillas de sésamo



Shichimi Togarashi



Tallarines Soba



Salsa de soja (japonesa)



Tofu



Salsa Tonkatsu



Wasabi



Tueste las semillas de sésamo en una sartén seca, a fuego lento, hasta dorarlas.



Parta el pepino por la mitad y retire las semillas con una cucharita.

COCINA JAPONESA

Dado el misterio que rodea esta cocina única, es sorprendente lo fácil que resulta prepararla una vez que se conocen las técnicas.

Sunomono



Ensalada de langostinos
con salsa picante

Tiempo de preparación:

20 minutos +

1 hora en adobo

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas

½ pepino
375 g de langostinos
medianos frescos
¼ taza de vinagre
de arroz
1 cucharada de azúcar
extrafino

1 cucharada de salsa
de soja

1 cucharadita de
jengibre fresco,
rallado fino

1 cucharada de semillas
de sésamo tostadas

1. Parta el pepino por la mitad, a lo largo, y retire las semillas con una cucharita; pélelo con un pelador de verduras. Corte la pulpa en rodajas finas, espolvoréelas con sal y déjelas reposar

5 minutos. Aclárelas para eliminar la sal y séquelas con papel absorbente.

2. Ponga los langostinos en una cacerola con agua hirviendo ligeramente salada y déjelos cocer 2 minutos o hasta que

estén cocidos. Escúrralos y sumérjalos en agua fría. Déjelos enfriar, pélelos y quíteles el hilo intestinal, dejando las colas intactas.

3. En un cuenco grande, mezcle el vinagre, el azúcar, la salsa de soja y el jengibre hasta que se disuelva el azúcar. Añada los langostinos y el pepino y déjelo marinar todo durante 1 hora.

4. Disponga los langostinos en platos de servir, espolvoréelos con sésamo y sírvalos.

Nota: Estos alimentos crudos o ligeramente cocidos, marinados y servidos con un aliño de vinagre constituyen un aperitivo delicioso.



Aclare las rodajas de pepino y séquelas con papel absorbente.



Pele y retire el hilo intestinal de los langostinos, dejando las colas intactas.

Sopa de tofu y miso



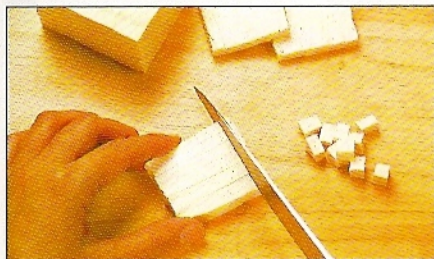
250 g de tofu
1 cebolleta
4 tazas de agua
100 g de miso

½ taza de dashi
granulado
1 cucharada de mirin

1. Con un cuchillo afilado, corte el tofu en dados pequeños. Trocee la cebolleta en diagonal en rodajas de 1 cm. Reserve el tofu y la cebolleta.

2. Con una cuchara de madera, mezcle el dashi y el agua en un cazo, y llévelo a ebullición. Mezcle el miso y el mirin en un cuenco pequeño, y añádalo al líquido

hirviendo del cazo. Cuézalo a fuego medio, sin dejar que la mezcla hierva una vez que el miso se haya disuelto (si se cuece en exceso, el miso pierde sabor). 3. Incorpore los dados de tofu al caldo caliente y cuézalo todo a fuego medio, sin dejar que hierva, unos 5 minutos. 4. Sírvalo en platos de sopa, decorado con la cebolleta.



Con un cuchillo afilado, corte el tofu en dados de 1 cm.



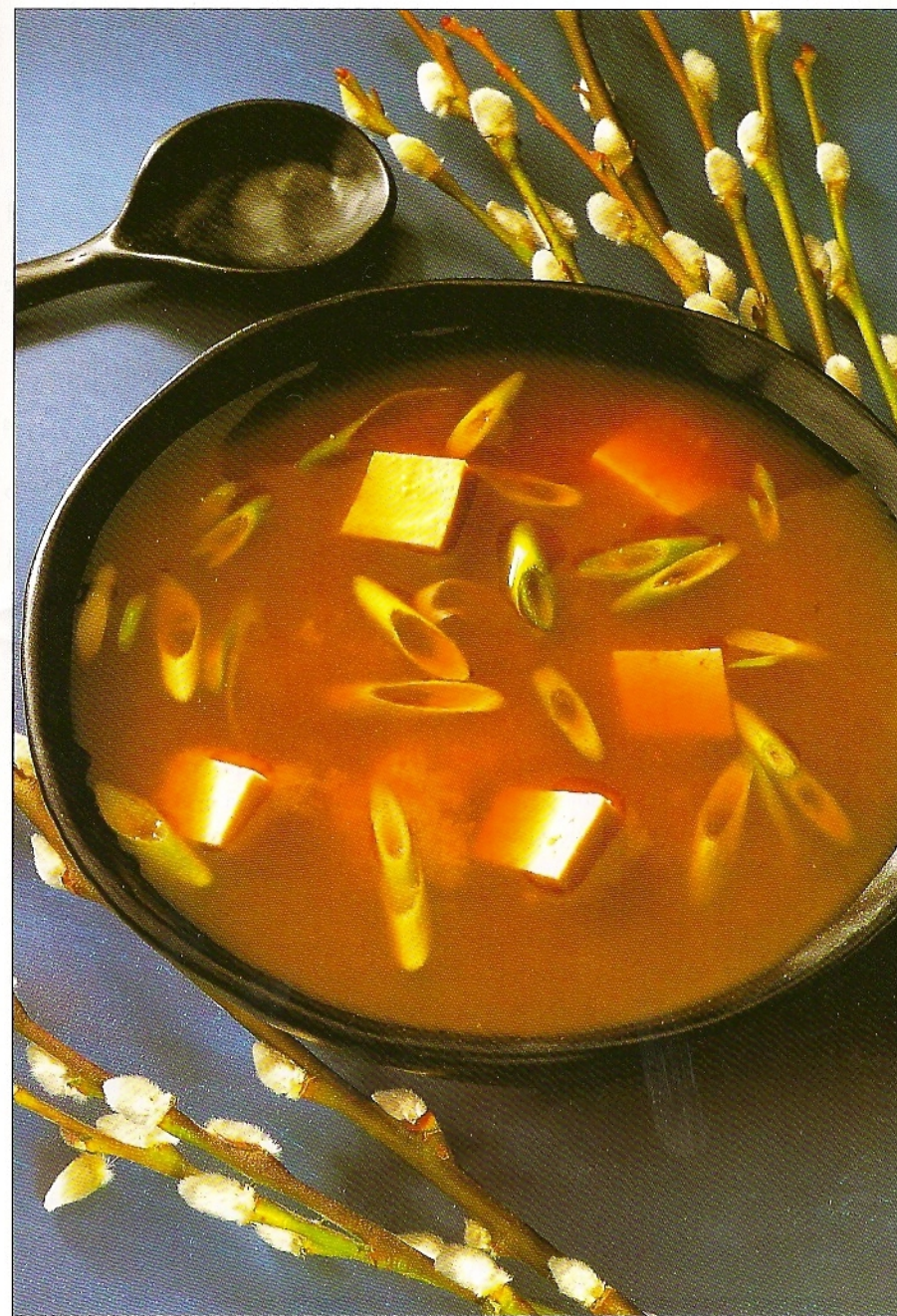
Trocee la cebolleta en diagonal, en rodajas de 1 cm.



Con una cuchara de madera, mezcle el dashi y el agua en un cazo.



Ponga el miso y el mirin en un cuenco y entremézclelos bien.



Rollos de sushi



Delicias de arroz

*1 taza de arroz blanco
de grano corto*

2 tazas de agua

*2 cucharadas de
vinagre de arroz*

*1 cucharada de azúcar
extrafino*

1 cucharadita de sal

4 láminas de nori

wasabi, al gusto

125 g de salmón

Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

8-10 minutos

Para 4-6 personas

*abumado, trucha o
atún para sashimi
fresco*

1 pepino pequeño

*½ aguacate pequeño,
opcional*

*3 cucharadas de
jengibre u hortalizas
en vinagre*

*salsa de soja, para
servir*

1. Lave el arroz con agua fría hasta que el agua salga limpia. Ponga el arroz y el agua en un cazo mediano. Llévelo a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer, destapado, unos 4 ó 5 minutos, o hasta que el arroz haya absorbido toda el agua. Tápele, baje el fuego al mínimo y cuézalo otros 4 ó 5 minutos. Retire el cazo del fuego y déjelo enfriar, tapado, durante unos 10 minutos.

2. Añada al arroz la mezcla de vinagre, azúcar y sal, removiendo con una cuchara de madera

hasta que el arroz se haya enfriado.

3. Coloque una lámina de nori encima de un trozo de papel encerado, o de un salvamanteles de bambú, en una superficie plana. Distribuya una cuarta parte del arroz sobre un lado largo del nori, dejando una franja de 2 cm alrededor. Esparza una pequeña cantidad de wasabi sobre el centro del arroz. Corte el pescado en tiras finas. Trocee el pepino pelado y el aguacate en bastoncitos de 5 cm de largo. Disponga una cuarta

parte de las tiras de pescado, pepino, aguacate y jengibre u hortalizas en vinagre encima del wasabi.

4. Utilizando el papel o el salvamanteles como guía, enrolle el nori firmemente empezando por abajo, envolviendo los ingredientes del centro con el arroz. Presione los bordes para sellar el rollo.

5. Con un cuchillo afilado de hoja plana o un cuchillo eléctrico, corte el rollo en discos de 2,5 cm.

Repita la operación con los ingredientes restantes. Sirva el sushi en fuentes individuales con pequeños cuencos de salsa de soja y wasabi adicional (para poder mezclarlos y hacer una salsa).

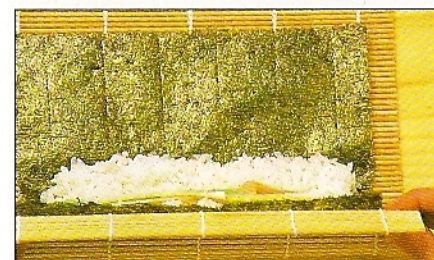
Nota: Los rollos de sushi se pueden preparar con 4 horas de antelación y guardarlos, tapados, en la nevera. Córtelos en discos justo antes de servirlos. El atún para sashimi se encuentra en pescaderías de calidad; asegúrese de que el pescado es muy fresco.



Hierva el arroz hasta que haya absorbido toda el agua, tápele y baje el fuego.



Distribuya una cuarta parte del arroz sobre un lado de cada lámina de nori.



Enrolle el nori empezando por abajo, para envolver el arroz y el relleno.



Utilice un cuchillo afilado para cortar el rollo de sushi en discos de 2,5 cm.

Yakitori (Brochetas de pollo)



1 kg de muslos de pollo
en filetes
½ taza de sake
¾ taza de salsa de soja
espesa

Tiempo de preparación:
20 minutos +
20 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para unas 25 brochetas

½ taza de mirin
2 cucharadas de azúcar
1 taza de cebolletas,
cortadas en diagonal
en trozos de 2 cm

1. Ponga a remojar en
agua 25 brochetas de
madera durante unos

20 minutos; escúrralas
y resérvelas.
2. Corte el pollo en dados

pequeños. Mezcle el sake,
la salsa de soja, el mirin y
el azúcar en un cazo.

Llévelo todo a ebullición
y resérvelo.

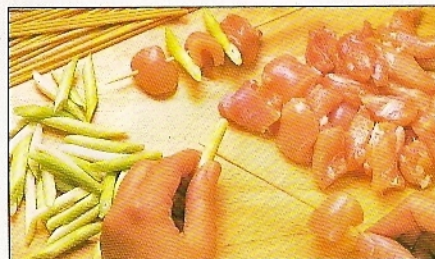
3. Ensarte los dados de
pollo en las brochetas
alternándolos con los
trozos de cebolleta.
Coloque las brochetas en
una bandeja forrada con
papel de aluminio. Áselas
bajo el grill precalentado,
dándoles la vuelta y
pintándolas a menudo
con la salsa, de 7 a
8 minutos o hasta que
el pollo esté cocido.



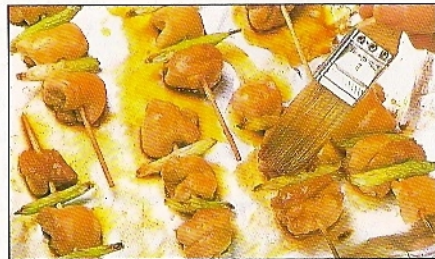
Corte el pollo en daditos con un cuchillo
afilado.



Mezcle el sake, la salsa de soja, el mirin
y el azúcar en un cazo pequeño.



Ensarte los dados de pollo alternándolos
con las cebolletas.



Pinte a menudo las brochetas con
la salsa durante la cocción.



Sashimi (Filetes de pescado crudo)



500 g de pescado muy fresco, como atún, salmón, marlin, pescador, trucha, asalmónada, cubera, pescadilla o brema

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

ninguno

Para 4 personas

salsa de soja japonesa,
para servir
wasabi, para servir
1 zanahoria pelada
1 daikon pelado

1. Utilice un cuchillo de hoja plana muy afilado para retirar la piel del pescado. Póngalo en el congelador. Déjelo hasta que el pescado esté lo bastante firme para poder cortarlo en finos filetes de unos 5 mm de espesor. Córtele con un movimiento uniforme, sin serrarlo.

2. Disponga de modo

sugestivo los filetes de sashimi en una fuente. Tradicionalmente se sirve con salsa de soja japonesa y wasabi.

3. Con un utensilio especial, ralle la zanahoria y el daikon en tiras largas y finas, o córtelos en juliana. Decore la fuente con la zanahoria y el daikon.



Con un cuchillo de hoja plana muy afilado, retire la piel del pescado.



Corte el pescado en filetes uniformes, de unos 5 mm de espesor, sin serrarlo.



Como guarnición, ralle finas y largas tiras de zanahoria y daikon.



O bien corte la zanahoria y el daikon en juliana.

Tempura de langostinos



20 langostinos grandes
frescos
1 lámina de nori
barina, para rebozar
1 taza de agua helada

Tiempo de preparación:

40 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas

1 1/4 tazas de barina
para tempura o
barina fina
2 yemas de huevo
aceite, para freír

1. Pele los langostinos, dejando las colas intactas, y retíreles el hilo intestinal. Haga 4 incisiones en el vientre de cada langostino, y apóyelos sobre el

mismo para abrir los cortes. Trocee el nori en tiras y enrolle un trozo en la base de la cola de cada langostino. Séllelo con un poco de agua.



Haga cuatro incisiones en el vientre de cada langostino.



Envuelva la base de la cola de cada langostino con una tira de nori.



Mezcle la harina, el agua y las yemas de huevo en un cuenco para hacer la masa.



Bañe los langostinos en la masa, y fríalos de inmediato en el aceite caliente.

2. Reboce ligeramente los langostinos con harina, excepto el alga y la cola. Mezcle el agua, la harina y las yemas en un cuenco; bátalo ligeramente y utilícelo de inmediato (la masa ha de ser grumosa).
3. Caliente el aceite en una sartén honda. Bañe cada langostino en la masa, excepto la cola y el alga, y fríalos inmediatamente. Cuando empiecen a dorarse, retírelos y escúrralos sobre papel absorbente. Sírvalos en seguida.



Teppan yaki (Buey y hortalizas a la parrilla)



350 g de entrecot,
ligeramente
congelado
4 berenjenas alargadas
pequeñas
100 g de setas shiitake
frescas
100 g judías verdes
baby
6 calabazas boneteras
enanas
1 pimiento rojo o verde,
sin semillas

6 cebolletas, peladas
210 g de brotes de
bambú en conserva,
escurridos
¼ taza de aceite vegetal
ligero
salsa de soja y jengibre
o salsa de semillas
de sésamo (vea
páginas 32-33)

1. Corte la carne en filetes muy finos (resulta más fácil si la carne está ligeramente congelada). Marque una cruz en cada filete. Disponga los filetes en una sola capa en una fuente de servir grande y sazónelos con abundante sal y pimienta recién molida. Reserve la carne mientras prepara las hortalizas.

2. Recorte las puntas de las berenjenas y corte la pulpa en diagonal y a lo largo, en rodajas muy

finas. Retire los tallos duros de las setas y despunte las judías. Si las judías miden más de 7 cm de largo, pártalas en dos. Corte las calabazas por la mitad o a cuartos, o déjelas enteras, según el tamaño. Corte el pimiento en tiras finas y las cebolletas en trozos de 7 cm de largo sin las puntas. Recorte los brotes de bambú en trozos del mismo tamaño. Disponga todas las hortalizas de modo

sugestivo en montoncitos separados en una fuente de servir.

3. Cuando los invitados estén sentados, caliente una parrilla eléctrica o una sartén eléctrica al máximo y úntela ligeramente con aceite. Ase rápidamente una cuarta parte de la carne, dorando ambos lados, y apártela a un lado de la sartén. Incorpore una cuarta parte de las hortalizas y saltéelas rápidamente, añadiendo un poco de aceite si es preciso. Sirva a sus invitados pequeñas raciones de carne y hortalizas en fuentes individuales. Tanto la carne como las hortalizas se han de bañar en una salsa al gusto antes de comerlas. Sírvalo acompañado de arroz cocido al vapor.

4. Repita la operación con la carne y las hortalizas restantes, asándolas en pequeñas tandas a medida que se necesiten.



Corte la carne en finos filetes con un cuchillo grande afilado.



Con el mismo cuchillo, marque una cruz en cada filete de carne.



Recorte los tallos duros de las setas shiitake frescas.



Ase la carne rápidamente por ambos lados, dándole la vuelta con unas pinzas.

Tonkatsu (Cerdo empanado)



500 g de solomillo
de cerdo
una buena pizca de sal
y otra de pimienta
½ taza de harina
6 yemas de huevo,
batidas con 2
cucharadas de agua
2 tazas de pan rallado
japonés seco
2 cebolletas

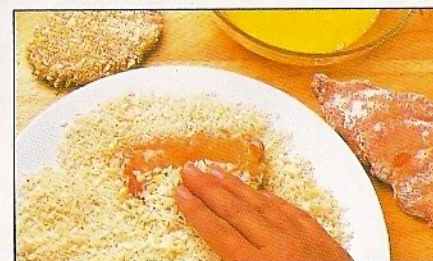
jengibre y daikon
en conserva
2 tazas de col china o
col Savoy en juliana
1 hoja de nori
1 ½ tazas de aceite,
para freír
1 taza de salsa
Tonkatsu

Tiempo de preparación:
35 minutos +
2 horas en la nevera
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas

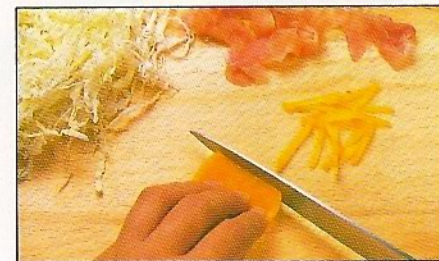
1. Elimine los nervios del solomillo y córtelo en 8 filetes finos. Sazónelos con sal y pimienta y rebócelos ligeramente con harina.
2. Pase los filetes por la mezcla de huevo y luego por el pan rallado; presiónelos con los dedos para que queden bien rebizados. Disponga los filetes en una fuente en una sola capa y refrigérellos, sin taparlos, durante 2 horas como mínimo.

3. Mientras tanto, prepare la guarnición. Pele las cebolletas, corte los tallos finamente y póngalos en un cuenco con agua fría hasta el momento de servir. Corte el jengibre y el daikon en tiras, y resérvelas junto con la col cortada en juliana. Con un cuchillo afilado, corte el nori en tiras muy finas y luego en trozos de 4 cm de largo. Resérvelos hasta el momento de servir.

4. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado. Fría 2 ó 3 filetes a la vez hasta que estén bien dorados por ambos lados, y escúrralos sobre papel absorbente. Repita la operación con los filetes restantes. Corte con cuidado los filetes en tiras de 1 cm y júntelas de nuevo para reconstruir la forma original del filete. Disponga un pequeño manojo de tiras de nori encima de cada filete. Sírvalos con la salsa Tonkatsu, la col en juliana, las cebolletas escurridas, el jengibre y el daikon en conserva, y arroz cocido al vapor.
Nota: El pan rallado japonés otorga a este plato un rebozado único, sumamente ligero y delicioso. Puede utilizar la variedad fina o la gruesa, ya que ambas dan excelentes resultados. Una vez abierta, la salsa Tonkatsu debe guardarse siempre en la nevera.



Con los dedos, presione el pan rallado sobre los filetes.



Corte el jengibre y el daikon en tiras finas, y resérvelas con la col en juliana.



Corte el nori en tiras muy finas, y luego en trozos de 4 cm de largo.



Fría 2 ó 3 filetes a la vez hasta que estén bien dorados por ambos lados.

Sukiyaki



La famosa "parrillada"

500 g de entrecot,
ligeramente
congelado
3 cebollas blancas
pequeñas, peladas
5 cebolletas peladas
1 zanahoria grande
pelada
400 g de champiñones
botón, sin los tallos
½ col china pequeña
100 g de tofu firme
2 tazas de brotes
de soja
225 g de brotes de
bambú en conserva,
escurridos
100 g de tallarines
para el Sukiyaki
japonés (vea Nota)
6 buevos

Tiempo de preparación:

60 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 6 personas

SALSA

½ taza de salsa de soja
japonesa

¼ taza de caldo ligero
de carne

¼ taza de sake

¼ taza de mirin

2 cucharadas de azúcar
extrafino

¼ taza de aceite vegetal

1. Con un cuchillo muy afilado, corte la carne ligeramente congelada lo más finamente posible y disponga los filetes de modo sugestivo en una fuente grande, dejando espacio para la guarnición de tofu, tallarines y hortalizas

lista para asar. Tape la carne y refrigere la fuente mientras prepara el resto de ingredientes.

2. Corte cada cebolla en 6 trozos. Corte la parte blanca y la parte dura de los tallos verdes de las cebolletas en trozos de 4 cm de largo y



deseche el resto. Corte la zanahoria en bastoncitos de unos 4 cm de largo. Limpie los champiñones con un paño limpio y córtelos por la mitad.

Deseche las hojas duras y el tronco de la col, y corte ésta en dados. Trocee el tofu en dados de unos 2 cm. Corte y deseche las puntas finas de los brotes de soja, y trocee los brotes de bambú en láminas. Disponga todas las hortalizas y el tofu en la fuente con los filetes de carne.

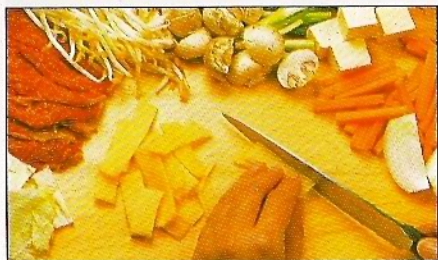
3. Sancoche los tallarines de 2 a 5 minutos o hasta que estén blandos; no los cueza en exceso ya que se podrían deshacer. Escúrralos bien y, con unas tijeras, córtelos en tiras de unos 5 cm de largo; justo lo bastante

largos para poder cogerlos fácilmente con los palillos. Disponga los tallarines en la fuente con la carne, las hortalizas y el tofu.

4. Para preparar la salsa: Mezcle la salsa de soja, el caldo de carne, el sake, el mirin y el azúcar en un cuenco pequeño y remueva hasta que el azúcar se haya disuelto.

5. Justo antes de servir, caliente una sartén grande, o una sartén eléctrica si cuece el Sukiyaki en la mesa del comedor, y úntela ligeramente con aceite. Cuando esté muy caliente, coja un tercio de las cebollas, cebolletas, zanahoria, champiñones, col, brotes de bambú y tofu, y cuézalo todo rápidamente unos 2 minutos, removiendo

constantemente pero dejándolos separados unos de otros lo máximo posible. Aparte las hortalizas y el tofu a un lado de la sartén. Incorpore un tercio de los brotes de soja y de los tallarines a la sartén, removiendo con cuidado durante 1 minuto, y apártelos a un lado junto a los otros ingredientes. Añada un tercio de la carne en una sola capa y áselo unos 30 segundos por cada lado, sin cocerla en exceso. Vierta un poco de salsa sobre la carne y déle vueltas para naparla bien hasta que esté dorada por ambos lados. Baje el fuego al mínimo y entremezcle con cuidado todos los ingredientes justo antes de servir.



Trocee los brotes de bambú en láminas, de tamaño similar al resto de hortalizas.



Con unas tijeras, corte los tallarines cocidos en tiras cortas.

6. El Sukiyaki debe servirse directamente en la sartén caliente (o la sartén eléctrica), colocada en el centro de la mesa. Cada comensal casca un huevo crudo en su cuenco de sopa, batiéndolo con los palillos, para usarlo como salsa para bañar los ingredientes. Con un par de palillos, cada comensal coge una ración de Sukiyaki y la baña en el huevo batido antes de comérsela.

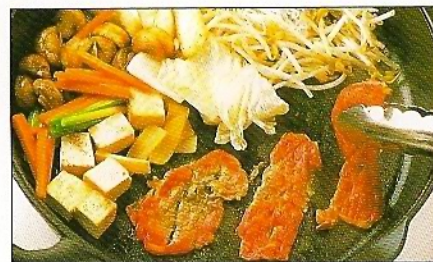
7. Cuando estén listos para la segunda tanda, se vuelve a calentar la sartén al máximo y se repite el proceso de cocción. Una vez que se hayan comido todos los ingredientes sólidos, el líquido de cocción que queda, perfumado con el sabor de los ingredientes,

se come con arroz cocido al vapor.

Nota: La carne y las hortalizas se han de cocer por tandas, a medida que se acaben, para evitar que los ingredientes se cuezan en exceso. Se puede preparar la receta hasta el paso 4 hasta 2 horas antes del momento de cocción. Asegúrese de que todo está en la mesa y de que los invitados están cómodamente sentados antes de empezar la cocción.

Hay dos tipos de tallarines que se usan normalmente para el Sukiyaki. Los *Harusame* son tallarines blancos, muy finos, casi transparentes. Se parecen a los tallarines transparentes chinos, que pueden ser un buen

sustituto. Los *Shirataki* son translúcidos pero gelatinosos, elaborados a partir de la raíz de la planta 'lengua del diablo'. Los dos tipos de tallarines se encuentran en establecimientos de comida asiática. Hay gente que prefiere comer el Sukiyaki con arroz, aunque no sea lo tradicional.



Aparte las hortalizas a un lado de la sartén y añada un tercio de la carne.



Vierta un poco de salsa sobre la carne cocida.

Pollo frito con algas



Delicias doradas

400 g de pechugas
de pollo en filetes
¼ taza de salsa de soja
japonesa
¼ taza de mirin
1 trozo de 4 cm de
jengibre, rallado
muy fino
1 lámina de nori,
picada fina o

desmenuzada en
trozos muy pequeños
½ taza de fécula
de maíz
1 taza de aceite vegetal,
para freír
jengibre en conserva
y rodajas finas
de pepino

1. Elimine los nervios del pollo. Corte éste en dados y deseche las puntas finas para que todos los trozos sean del mismo tamaño. Ponga los dados de pollo en un cuenco.

2. Mezcle la salsa de soja,

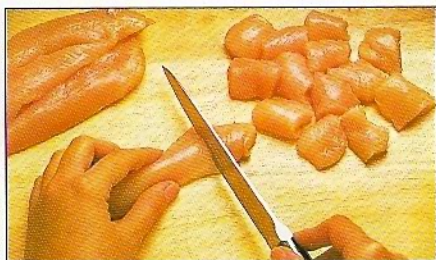
el mirin y el jengibre en una jarra, y vierta la mezcla sobre el pollo; remueva hasta que los dados de pollo estén bien cubiertos con la marinada. Déjelo reposar durante 15 minutos,

y escurra el exceso de adobo.

3. Mezcle el nori con la fécula de maíz y, con las yemas de los dedos, reboce ligeramente cada dado de pollo en la mezcla obtenida. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado a fuego medio. Fría 6 ó 7 trozos a la vez hasta que estén dorados, dándoles la vuelta de vez en cuando. Escúrralos sobre papel absorbente; sírvalos con arroz cocido al vapor, jengibre en conserva y rodajas de pepino.

Decórelo, si lo desea, con más tiras de nori.

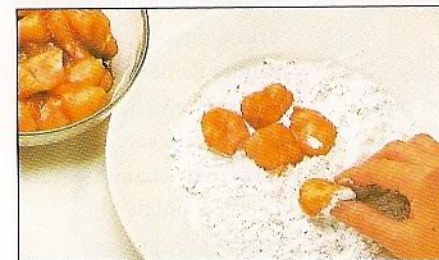
Nota: Utilice un cuchillo muy afilado o unas tijeras para cortar el nori.



Corte los filetes de pollo en dados pequeños.



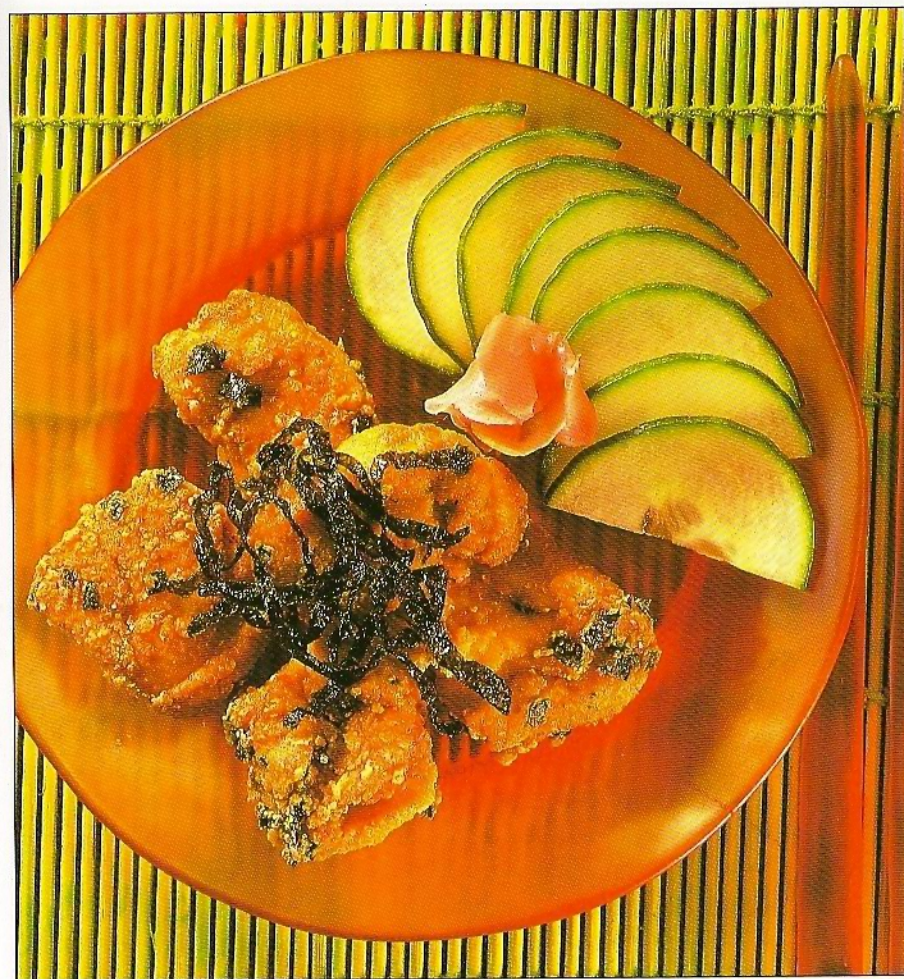
Vierta la mezcla de salsa de soja, mirin y jengibre sobre el pollo.



Con los dedos, reboce ligeramente los dados de pollo en la mezcla de fécula.



Fría 6 ó 7 dados a la vez hasta dorarlos, y escúrralos sobre papel absorbente.



Pescado con sal a la parrilla



Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

unos 18 minutos

Para 4 personas

1 brema, pescadilla o cubera de unos 400 g, limpia, escatada y sin los ojos (vea Nota)
½ limón, cortado en rodajas finas
1 trozo de 5 cm de jengibre muy fresco
1 cucharada de mirin
2 cucharadas de salsa

de soja japonesa
3 cucharaditas de sal

GUARNICIÓN

1 zanahoria grande
¼ daikon
1 trozo de 5 cm de jengibre, en tiras finas

1. Limpie el pescado bajo el chorro de agua fría y séquelo con papel absorbente. Coloque las rodajas de limón dentro del vientre del pescado. Ralle finamente el jengibre sobre una fuente con la parte más fina de un rallador metálico, o utilice un rallador de jengibre japonés de madera o de cerámica. Exprima el máximo jugo posible de la pulpa con las manos; reserve el jugo y deseche la pulpa seca.

2. Mezcle el jugo de jengibre, el mirin y la salsa de soja en un cuenco. Unte el pescado con un poco de esta mezcla y espolvoree ambos lados del pescado con ¼ cucharadita de sal. Cubra las aletas y la cola con una capa más gruesa (así evitará que se quemen).

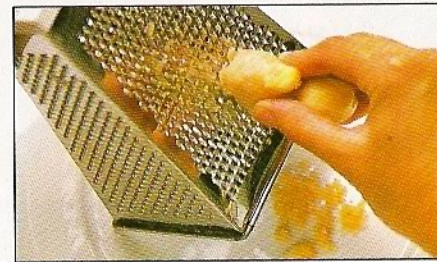
3. Forre la bandeja de la parrilla con papel de aluminio y sitúela en el nivel más alejado del fuego, ya que si cuece el pescado demasiado cerca del fuego, se hará demasiado rápido y se que-

mará. Ase el pescado hasta que esté bien dorado por ambos lados, vigilando que no se queme. (El tiempo de cocción es de 6 a 8 minutos, en función del grosor y de la variedad del pescado. Se considera que el pescado está cocido cuando la carne se desprende fácilmente al pincharlo con un tenedor).

4. Ralle finamente la zanahoria y el daikon en tiras bastante largas con la parte más gruesa de un rallador de queso; disponga las tiras en una fuente con el jengibre rallado. Coloque el pescado en la fuente, y decórelo con unas tiras de jengibre. Sírvalo inmediatamente, acompañado de arroz cocido al vapor, si lo desea. Puede decorar la órbita del ojo con una ramita de hierba fresca. **Nota:** Como los ojos de pescado son poco atractivos cuando están cocidos, pídale al pescadero que los extraiga cuando escate y limpie el pescado.



Coloque con cuidado las rodajas de limón dentro del vientre del pescado.



Ralle finamente el jengibre con un rallador de metal, cerámica o madera.



Cubra las aletas y la cola del pescado con una capa más gruesa de sal.



Ralle la zanahoria y el daikon en tiras largas y finas.

Cerdo y tallarines fritos



1 cucharada de aceite vegetal
150 g de solomillo de cerdo, en tiras finas
5 cebolletas, en tiras cortas
1 zanahoria mediana pelada, en tiras finas
200 g de col china, en juliana
500 g de tallarines chinos de trigo (hokkien), separados
2 cucharadas de agua

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas

2 cucharadas de salsa de soja japonesa
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharada de mirin
2 cucharaditas de azúcar extrafino
1 taza de brotes de soja, sin las puntas finas
1 lámina tostada de nori, en tiras finas y delgadas

1. Caliente el aceite en una sartén honda o wok a fuego medio. Saltee la carne de cerdo, las

cebolletas y la zanahoria durante 1 ó 2 minutos o hasta que la carne de cerdo cambie de color.

Procure no cocer la mezcla en exceso o la carne de cerdo se endurecerá y las hortalizas se ablandarán.

2. Añada la col, los tallarines, el agua, la salsa de soja, la salsa Worcestershire, el mirin y el azúcar. Tape la sartén o wok durante 1 minuto. Incorpore los brotes de soja y, con dos cucharas grandes o espátulas de madera, nape las hortalizas y los tallarines con la salsa. Sírvalo inmediatamente, decorado con las tiras de nori.

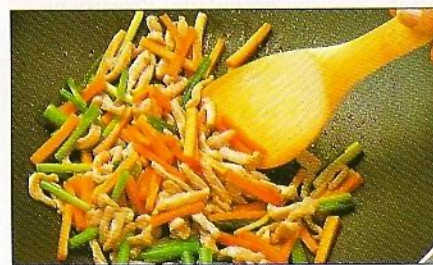
Nota: Los tallarines son un ingrediente esencial en la dieta japonesa. Los gruesos tallarines chinos de trigo (Hokkien) se pueden encontrar fácilmente.



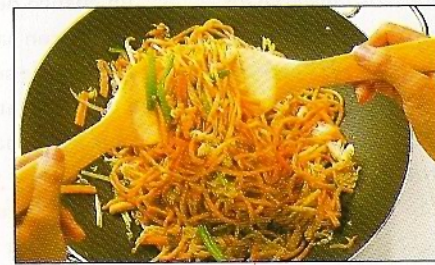
Utilice un cuchillo grande y afilado para cortar la col china en juliana.



Con los dedos, retire las puntas finas de los brotes de soja.



Saltee las cebolletas, la zanahoria y el cerdo hasta que éste cambie de color.



Entremezcle con cuidado las hortalizas y los tallarines con la salsa.

Shabu-Shabu (Buey braseado y hortalizas, cocidos en caldo)



750 g de entrecot,
ligeramente
congelado
15 cebolletas, peladas
3 zanahorias
medianas, peladas
400 g de champiñones
botón
½ col china
150 g de tofu firme

Tiempo de preparación:

50 minutos +
30 minutos
en la nevera

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4 personas

8 tazas de caldo
de pollo ligero
salsa de semillas de
sésamo (pág. 33) o
salsa Shabu-Shabu
envasada, para
servir

1. Corte la carne en filetes finos y resérvelos. Corte la parte dura de las cebolletas en trozos de 4 cm y deseche los tallos verdes. Trocee las zanahorias en rodajas. Corte los tallos de los champiñones o, si lo prefiere, conserve los tallos y trocee los champiñones enteros. Corte la col en tiras cortas y deseche los trozos duros. Corte el tofu en dados pequeños.

2. Disponga las hortalizas preparadas, el tofu y la carne en montoncitos

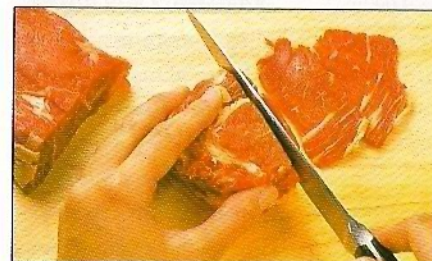
separados en una fuente de servir, cúbrala con film transparente y refrigérela hasta unos 30 minutos antes del momento de cocción.

3. Ponga la mesa con servicios individuales, cada uno compuesto de un cuenco de servir, un bol con salsa de semillas de sésamo, un bol con arroz, palillos chinos, cucharas de sopa (si lo desea) y servilletas. Coloque la fuente con la comida y un recipiente de fondue (utilice un wok eléctrico, una sartén o

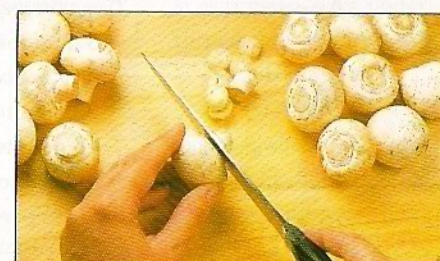
una cazuela sobre un hornillo, o un recipiente de cocción al vapor) al alcance de todos los invitados.

4. Cuando todos los invitados estén sentados, vierta el caldo en el recipiente de cocción, tápelo y llévelo a ebullición. Cada invitado deberá tomar uno o dos ingredientes con los palillos y sumergirlos en el caldo hirviendo durante 1 minuto, o hasta que estén cocidos; bañarlos luego en la salsa de semillas de sésamo y comérselos con arroz. Puede servir el caldo restante a modo de sopa al final de la comida.

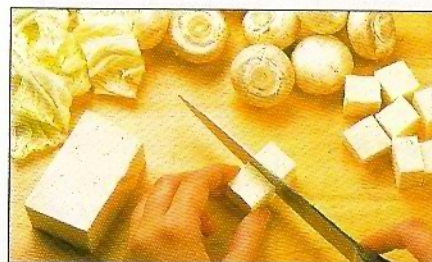
Nota: Puede sustituir el caldo de pollo por dashi, preparado con dashi instantáneo en polvo o granulado. Procure no cocer este plato en exceso, ya que las hortalizas han de estar al punto y la carne ha de quedar rosada por dentro. Puede encontrar salsa de semillas de sésamo envasada en establecimientos de comida asiática.



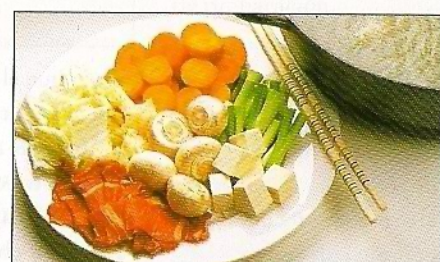
Con un cuchillo afilado, corte la carne ligeramente congelada en filetes finos.



Corte los tallos de los champiñones si sirve los sombrerillos enteros.



Corte el tofu en dados pequeños con un cuchillo afilado.



Disponga las hortalizas, el tofu y la carne en montoncitos en una fuente de servir.

Salsa de soja y jengibre



1 taza de salsa de soja japonesa
2 cucharaditas de azúcar extrafino

1 trozo de 5 cm de jengibre muy fresco, pelado y rallado fino

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

ninguno

Para 4 personas



Ralle bien fino el jengibre, que ha de ser muy fresco.



Mezcle la salsa de soja, el jengibre y el azúcar.

1. Mezcle la salsa de soja, el jengibre y el azúcar en un cuenco pequeño.

Bátalo todo bien y sírvalo al cabo de 15 minutos.

Arroz



En Japón, casi todas las comidas finalizan con un bol de nutritivo arroz.

2 tazas de arroz de grano corto

2 ½ tazas de agua fría

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos +

15 minutos

en reposo

Para 4-6 personas

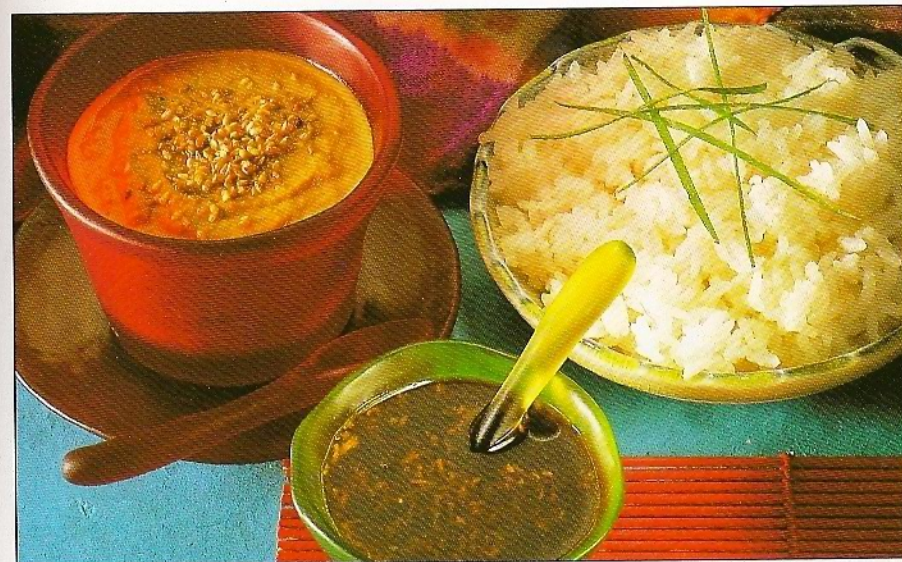
al mínimo. Déjelo cocer unos 15 minutos, y suba el fuego al máximo durante 30 segundos. Retire el cazo del fuego y déjelo reposar durante 15 minutos. No lo destape hasta el momento de servir (el vapor acumulado es esencial en el proceso de cocción).



Lave bien el arroz en agua fría.

1. Ponga el arroz en un colador y lávelo bien bajo el chorro de agua fría. O ponga el arroz en un cuenco, cúbralo con agua y escúrralo; repita la operación varias veces

hasta que el agua salga limpia.
2. Vierta el arroz en un cazo de fondo pesado y añada el agua fría. Llévelo a ebullición, cúbralo con una tapadera ajustada y baje el fuego



Desde la izquierda: Salsa de semillas de sésamo, Salsa de soja y jengibre, Arroz.

Salsa de semillas de sésamo



100 g de semillas de sésamo blanco
2 cucharaditas de aceite vegetal ligero
½ taza de salsa de soja japonesa
2 cucharadas de mirin

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

ninguno

Para 4 personas

3 cucharaditas de azúcar extrafino
½ taza de dashi instantáneo granulado
1 taza de agua tibia

1. Tueste las semillas de sésamo en una sartén honda a fuego lento de 3 a 5 minutos, sacudiendo constantemente la sartén hasta que las semillas

estén muy doradas. Triture las semillas tostadas en un mortero o con un molinillo de café limpio. Añada el aceite vegetal sólo

si es preciso, para poder formar una pasta.

2. Mezcle la pasta con la salsa de soja, el mirin, el azúcar, el dashi granulado y el agua. Guarde la salsa, tapada, en la nevera y utilícela en los 2 días posteriores a la fecha de preparación.



Triture las semillas de sésamo en un mortero.

Pollo con sake al vapor



Tierno y sabroso

500 g de pechugas
de pollo con piel
1 cucharadita de sal
1/3 taza de sake
2 cucharadas de zumo
de limón
1 trozo de 4 cm de
jengibre fresco,
pelado, en
bastoncitos
muy finos

Tiempo de preparación:

25 minutos +
30-40 minutos
en adobo

Tiempo de cocción:

15-20 minutos

Para 4 personas

SALSA

2 cucharadas de salsa
de soja japonesa
1 cucharada de mirin
1 cucharadita de aceite
de sésamo
1 cebolleta, en rodajas

GUARNICIÓN

2 cebolletas
1/2 pimienta roja
pequeño

una cesta de cocción al vapor de bambú o de metal. Disponga el pollo, con la piel hacia arriba, en la cesta. Llene un wok o una sartén con 2 tazas de agua y coloque la cesta dentro. Tape la cesta y cuézalo sobre el agua hirviendo ligeramente de 15 a 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.

5. Corte el pollo en filetes pequeños (elimine la piel si lo prefiere); dispóngalos en el centro de una fuente de servir y nápelos con la salsa preparada. A un lado de la fuente, forme montoncitos con las tiras de pimienta y esparza las cebolletas por encima del pollo. Sírvalo caliente o frío, acompañado de arroz.

Nota: Puede utilizar cualquier tipo de recipiente para cocción al vapor, o poner un salvamanteles en el fondo de una sartén y cubrirlo con un plato. Disponga el pollo en una sola capa, vierta unos 2 cm de agua en la sartén, tápelos y cuézalos.

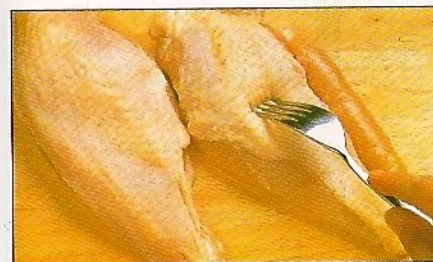
una sola capa, vierta unos 2 cm de agua en la sartén, tápelos y cuézalos.

1. Con un tenedor, pinche toda la piel del pollo. Póngalo, con la piel hacia arriba, en un plato llano; espolvoréelo con sal. Mezcle el sake, el zumo de limón y el jengibre en un cuenco; vierta la mezcla obtenida sobre el pollo y déjelo marinar de 30 a 40 minutos.

2. Para preparar la salsa: Mezcle la salsa de soja, el mirin, el aceite de sésamo y la cebolleta en un cuenco; resérvela.

3. Para la guarnición: Pele las cebolletas, y córtelas finamente en diagonal. Coloque el pimienta plano encima de una tabla, con la piel hacia abajo. Cogiendo un cuchillo en posición horizontal, corte justo por debajo de la superficie de la pulpa para extraer la piel; deseche la piel. Trocee el pimienta en tiras muy finas de 3 cm de largo.

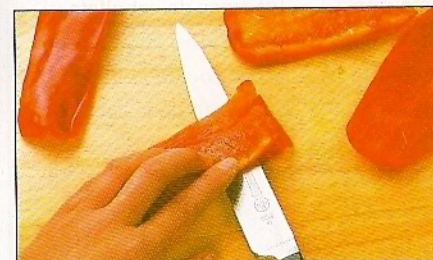
4. Cubra con papel parafinado el fondo de



Con un tenedor, pinche toda la piel de las pechugas de pollo.



Vierta sobre el pollo la mezcla de sake, zumo de limón y jengibre.



Con un cuchillo, separe la piel de la pulpa del pimienta.



Cueza el pollo al vapor de 15 a 20 minutos, o hasta que esté cocido.

Buey marinado con semillas de sésamo tostadas



2 cucharadas de
semillas de sésamo
1 diente de ajo, majado
1 trozo de 3 cm de
jengibre, pelado
y rallado
2 cucharadas de salsa
de soja japonesa
1 cucharada de sake
1 cucharadita de
azúcar extrafino
500 g de entrecot,
en 4 filetes
1 cucharada de aceite
vegetal ligero

Tiempo de preparación:

25 minutos +
30 minutos
en adobo

Tiempo de cocción:

8-12 minutos
Para 4 personas

SALSA

3 cebolletas, peladas
1 trozo de 4 cm de
jengibre, pelado
½ cucharadita de
shichimi togarashi
½ taza de salsa de soja
japonesa
2 cucharaditas de caldo
dashi instantáneo,
en polvo o granulado
2 cucharadas de agua

1. Tueste las semillas de sésamo en una sartén seca a fuego lento durante 2 minutos, agiténdola constantemente, hasta que las semillas empiecen a inflarse. Ponga las semillas tostadas en un mortero o un molinillo de café limpio y trítúrelas.

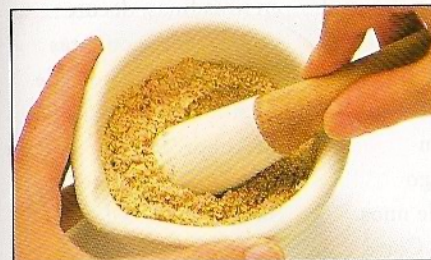
2. Mezcle las semillas de sésamo trituras, el ajo,

el jengibre, la salsa de soja, el sake y el azúcar extrafino en un cuenco y bátalo todo hasta que el azúcar se haya disuelto. Ponga los filetes en un plato llano. Vierta la marinada por encima con una cuchara y déjelo reposar unos 30 minutos.

3. Para preparar la salsa: Corte las cebolletas y el jengibre en tiras finas

a lo largo, y luego en bastoncitos de unos 4 cm de largo. Ponga las cebolletas en un cuenco con agua helada y déjelas hasta que estén crujientes y rizadas. Mezcle el jengibre, el shichimi togarashi, la salsa de soja, el dashi y el agua en un cuenco, y bátalo todo ligeramente hasta que esté bien entremezclado.

4. Unte ligeramente los filetes con el aceite y áselos a la parrilla o fríalos de 4 a 6 minutos por cada lado -no los cueza en exceso o se volverán duros. Deje reposar los filetes unos 5 minutos antes de cortarlos en diagonal. Disponga las tiras de carne en fuentes de servir y nápelas con un poco de salsa. Decórelas con los rizos de cebolleta escurridos; sírvalas con arroz cocido al vapor y el resto de la salsa.



Triture las semillas de sésamo tostadas en un mortero.



Con una cuchara, cubra los filetes con la marinada, y déjelos reposar 30 minutos.



Trocee las cebolletas y el jengibre en tiras finas, y luego en bastoncitos.



Deje reposar la carne 5 minutos y córtela en diagonal con un cuchillo afilado.

Tallarines Soba fríos



250 g de tallarines
Soba secos

1 trozo de 4 cm de
jengibre, pelado

1 zanahoria mediana,
pelada

4 cebolletas, peladas

SALSA

1 ½ tazas de caldo

dashi instantáneo

½ taza de salsa de soja
japonesa

½ taza de mirin

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas

una buena pizca de sal
y otra de pimienta

GUARNICIÓN

jengibre en conserva

daikon en conserva,

en tiras finas

1 lámina de nori

tostado

1. Vierta los tallarines en una cazuela grande con agua hirviendo. Cuando el agua vuelva a hervir, añada un taza de agua fría. Lleve otra vez el agua a ebullición y cueza los tallarines unos 2 ó 3 minutos o hasta que estén al dente. Escúrralos en un colador y enfríelos bajo el chorro de agua fría. Escúrralos bien y resérvelos.

2. Corte el jengibre

y la zanahoria en tiras finas, y luego en bastoncitos de unos 3,5 cm de largo. Corte las cebolletas en rodajas finas. Lleve un cazo pequeño con agua a ebullición, e incorpore el jengibre, la zanahoria y las cebolletas. Escalde las hortalizas unos 30 segundos, escúrralas y póngalas en un cuenco con agua helada para que se enfríen. Una vez frías, escúrralas de nuevo.

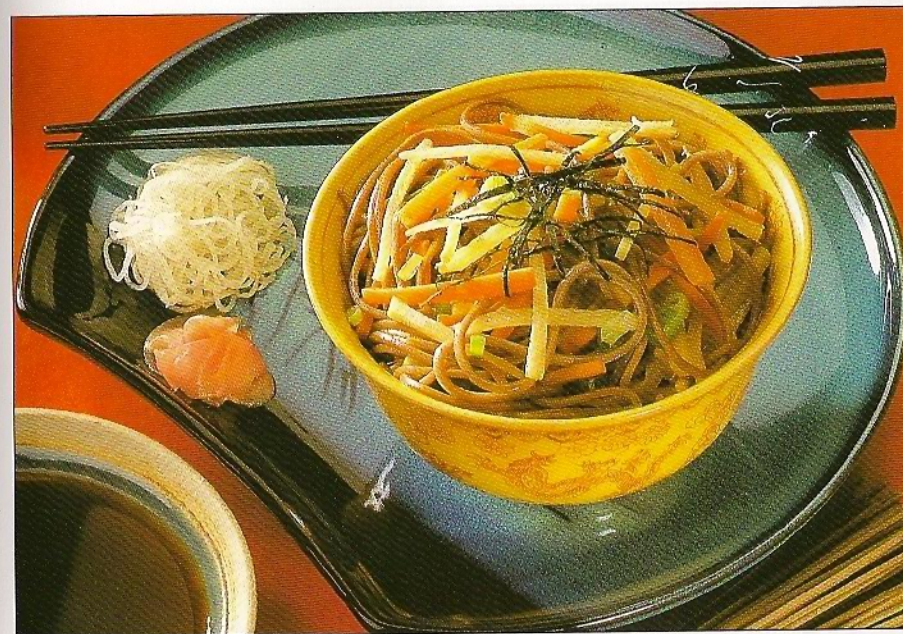
3. Para preparar la salsa:

Mezcle el dashi, la salsa de soja, el mirin, la sal y la pimienta en un cazo. Llévelo a ebullición, y déjelo enfriar del todo. En el momento de servir, viértalo en cuatros pequeños boles anchos.

4. Remueva suavemente los tallarines y las hortalizas para entremezclarlos. Dispóngalos en cuencos individuales.

5. Para preparar la guarnición: Con unas tijeras, corte el nori en tiras finas; decore los tallarines con estas tiras. Ponga un poco de jengibre en conserva y de daikon en juliana en un lado de cada fuente. Sírvalo con la salsa aparte, puesto que los tallarines se han de bañar en la salsa antes de comerlos.

Nota: Los tallarines Soba, elaborados con trigo sarraceno, son como los tallarines de trigo entero pero con una textura muy peculiar. Suelen servirse tanto fríos, con una salsa, como en una sopa caliente.



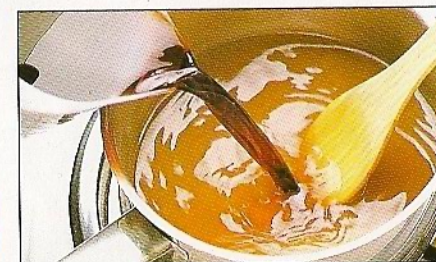
Añada una taza de agua fría cuando el agua hierva de nuevo.



Corte las zanahorias y el jengibre en bastoncitos, y las cebolletas en rodajas.



Ponga las hortalizas escurridas en un cuenco con agua helada.



Mezcle el dashi, la salsa de soja, el mirin, la sal y la pimienta en un cazo.

Champiñones con aliño de cebolletas



1 trozo de 2 cm de
jengibre, pelado,
en rodajas muy
finas
500 g de champiñones
botón
6 cebolletas, peladas

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

ninguno

Para 4 personas

¼ taza de vinagre de
vino de arroz japonés
¼ taza de salsa de soja
japonesa
2 cucharadas de mirin

los tallos. Corte las
cebolletas en rodajas
finas, el tallo verde
inclusive. Mezcle los
champiñones y las
cebolletas en un cuenco.

3. Mezcle el vinagre,
la salsa de soja, el mirin
y sal al gusto. Viértalo
sobre las hortalizas y
remueva para naparlo
bien; déjelo reposar
15 minutos. Retire las
hortalizas con una espu-
madera, escurriendo el
exceso de líquido. Sirvalo
en una fuente, decorado
con rodajas de jengibre.

1. Cubra el jengibre
con agua helada para
humedecerlo; resérvelo.

2. Limpie los champiño-
nes con papel de cocina
húmedo y recórteles



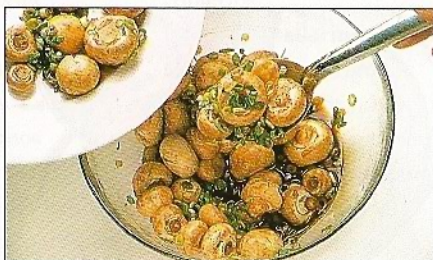
Corte el jengibre en rodajas muy finas
y humedézcalas en agua helada.



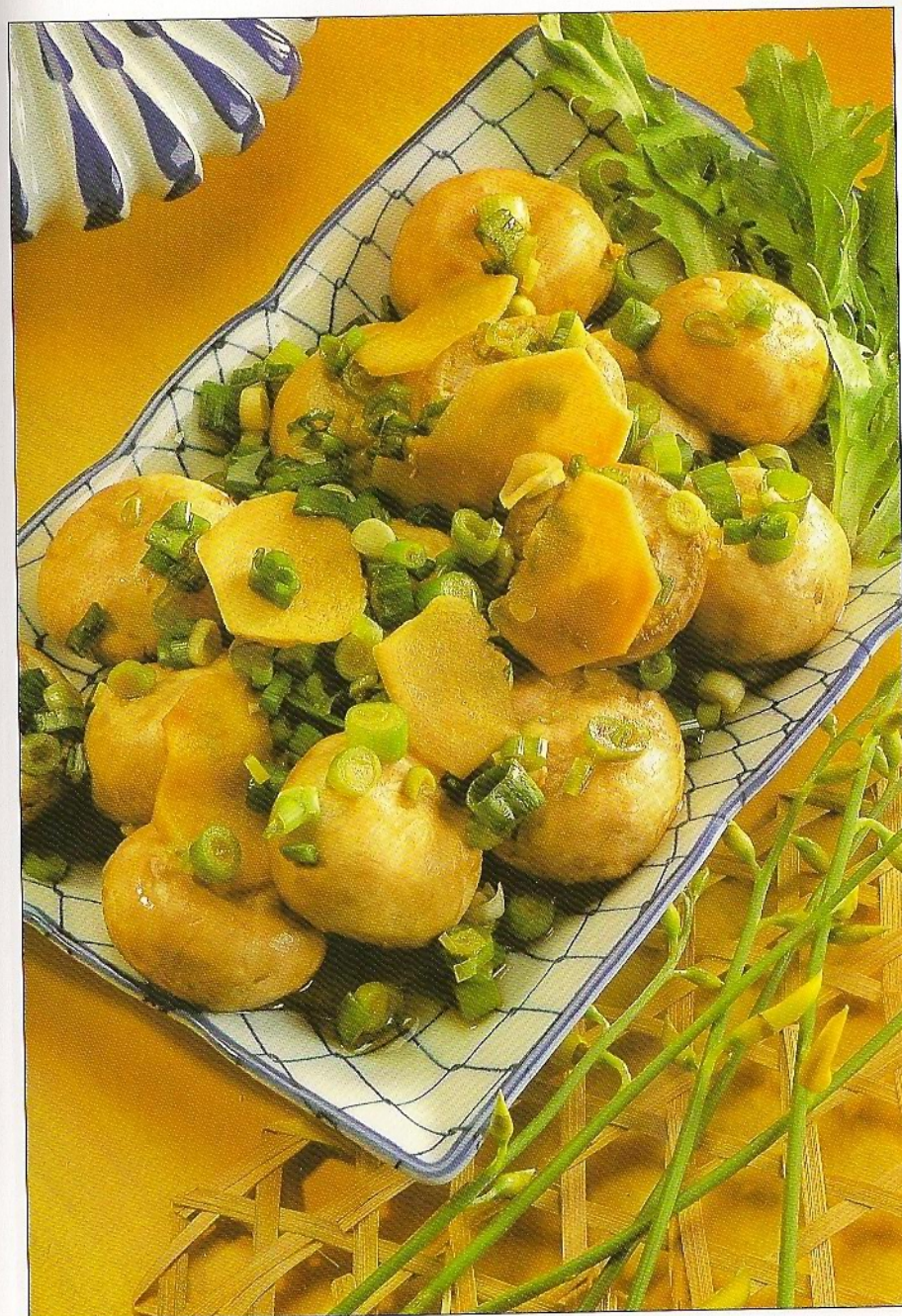
Limpie los champiñones con un papel
de cocina húmedo para eliminar la tierra.



Vierta el aliño sobre los champiñones
y remueva para naparlos bien.



Retire y escurra los champiñones
con una espumadera.



Bolitas de arroz



Rellenas de salmón

2 cucharaditas
de semillas de
sésamo negro
50 g de salmón
abumado, picado
2 cucharadas de
jengibre en conserva,

Tiempo de preparación:

50 minutos

Tiempo de cocción:

2 minutos

Para 4-6 personas

picado fino
2 cebolletas, peladas,
picadas finas
4 tazas de arroz de
grano corto cocido

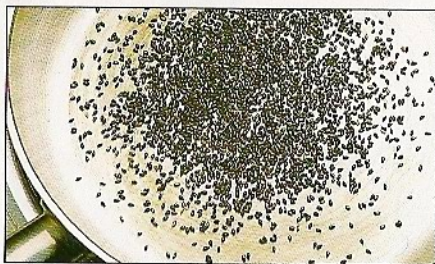
1. Tueste las semillas de
sésamo en una sartén a
fuego lento, sacudiéndola
constantemente, de 1 a

2 minutos o hasta que
las semillas se hinchen.

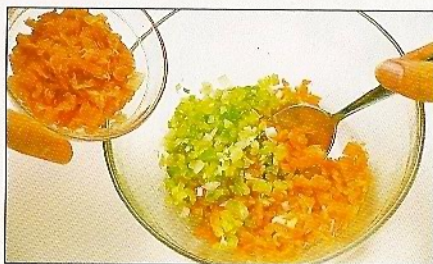
2. Mezcle el salmón,
el jengibre y la cebolleta

en un cuenco. Con las
manos húmedas, moldee
una bola con $\frac{1}{3}$ taza de
arroz; presione 2 cucha-
raditas de la mezcla de
salmón en el centro del
arroz y vuelva a formar
una bola alrededor.
Repita la operación con
el salmón y el arroz
restantes; tenga siempre
las manos húmedas para
evitar que el arroz se
vuelva pegajoso.

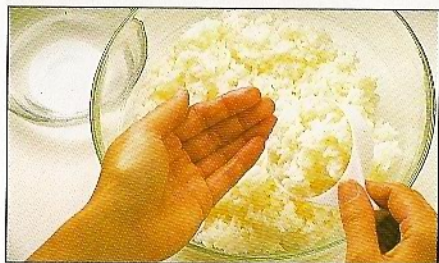
3. Disponga las bolitas
en una fuente de servir y
espolvoréelas con las
semillas de sésamo.



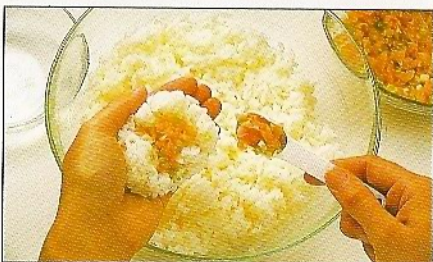
Tueste las semillas de sésamo de
1 a 2 minutos hasta que se hinchen.



Mezcle el salmón, el jengibre
y las cebolletas en un cuenco.

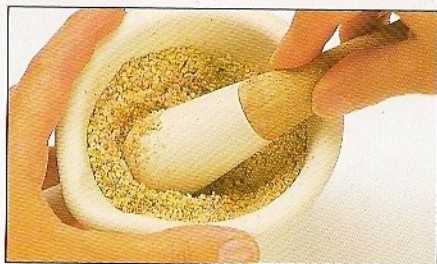
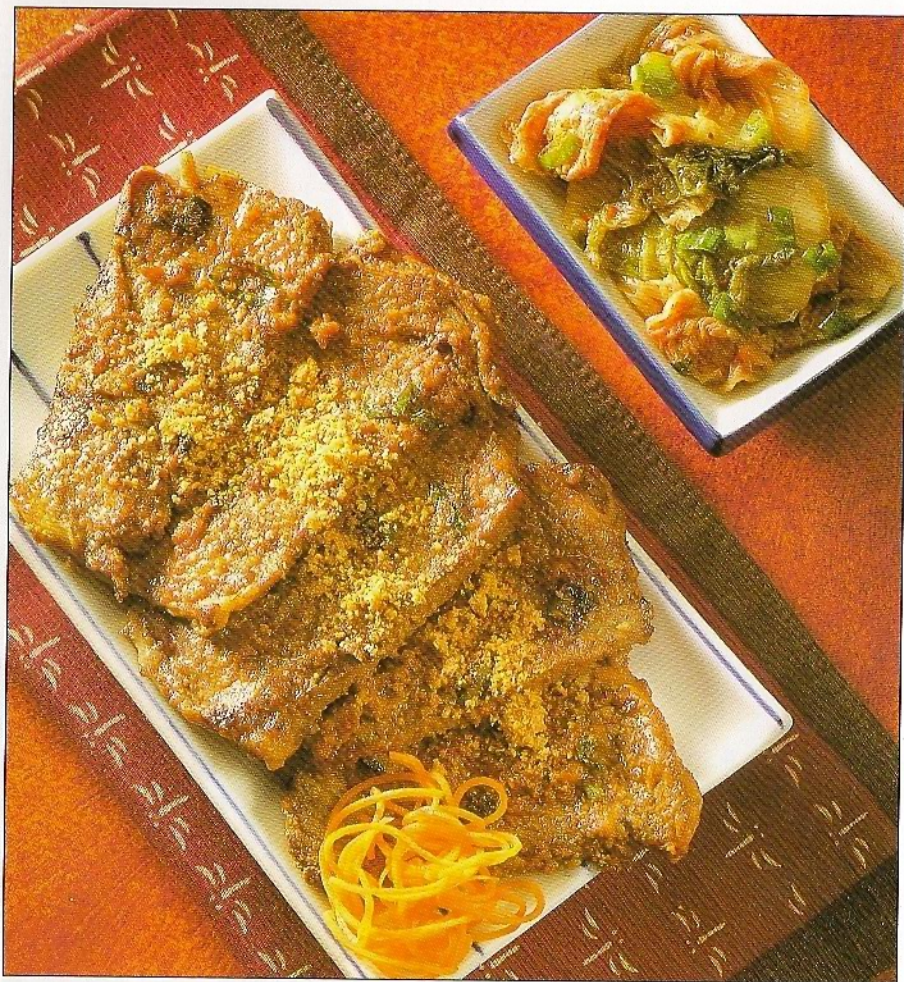


Tenga siempre las manos húmedas
mientras moldea el arroz en bolitas.



Presione 2 cucharaditas de salmón en
el arroz, y forme una bola alrededor.





Triture las semillas de sésamo tostadas con un mortero.



Corte la carne en tiras finas, en sentido perpendicular al nervio.

COCINA COREANA

De carácter rústico, la cocina coreana ofrece una gran variedad de deliciosos platos para escoger. Aquí le presentamos una selección de los clásicos.

Buey a la barbacoa



Plato popular entre los amantes de la carne

Tiempo de preparación:

15 minutos + 30 min.
de congelación +
2 horas en adobo

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

500 g de entrecot o
solomillo de buey
¼ taza de semillas
de sésamo
½ taza de salsa de soja
2 dientes de ajo, picados
finos

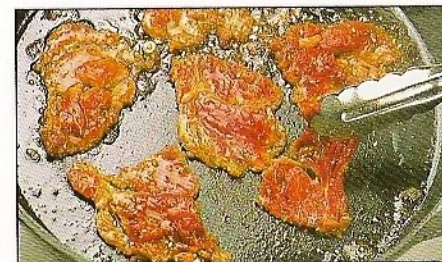
3 cebolletas, picadas
finas
1 cucharada de aceite
de sésamo
1 cucharada de aceite

1. Congele la carne durante 30 minutos. Tueste las semillas de sésamo en una sartén seca a fuego medio de 3 a 4 minutos, sacudiéndola ligeramente, hasta que

las semillas se doren; retírelas de la sartén. Tritúrelas en un mortero o con un molinillo.
2. Corte la carne en tiras finas, en sentido perpendicular al nervio.



Mezcle la carne, la salsa de soja, el ajo, las cebolletas y la mitad del sésamo.



Ase la carne 1 minuto por cada lado, sin cocerla en exceso.

3. Mezcle la carne, la salsa de soja, el ajo, las cebolletas y la mitad de las semillas de sésamo; remueva bien y déjelo marinar durante 2 horas.
4. Mezcle los aceites y unte una plancha de hierro fundido, una sartén de fondo pesado o una plancha de barbacoa. Calíentela al máximo y ase la carne en 3 tandas, 1 minuto por cada lado (no cueza la carne en exceso o se volverá fibrosa). Unte y caliente la parrilla entre tanda y tanda. Espolvoree la carne con el resto de semillas de sésamo. Sirvala acompañada de Kim Chi (pág. 46).

Kim Chi



Una conserva tradicional

1 col china grande
 ½ taza de sal gruesa
 ½ cucharadita de
 pimienta de Cayena
 5 cebolletas, picadas
 finas
 2 dientes de ajo, picados
 finos
 1 trozo de 5 cm de
 jengibre, rallado

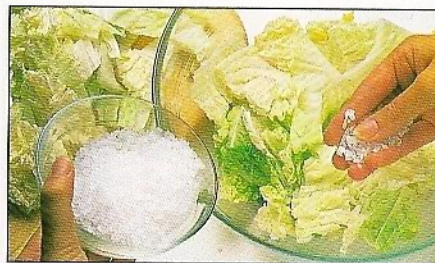
Tiempo de preparación:
 9 días
 Tiempo de cocción:
 ninguno
 Para unas 3 tazas

de 3 cucharaditas a
 3 cucharadas de
 guindilla fresca
 picada (vea Nota)
 1 cucharada de azúcar
 extrafino
 2½ tazas de agua fría

1. Corte la col por la mitad y, luego, en dados. Disponga una capa de col en un cuenco grande y espolvoréela con un poco de sal. Siga formando capas de col y de sal, terminando con una capa de sal. Tape el cuenco con un plato al revés, que se ajuste lo mejor posible

encima de la col. Ponga un peso encima del plato y guarde el cuenco en un sitio fresco durante 5 días.
 2. Retire los pesos y el plato, escurra el líquido y aclare bien la col bajo el chorro de agua fría. Exprima el exceso de agua y mezcle la col con

la pimienta de Cayena, las cebolletas, el ajo, el jengibre, la guindilla y el azúcar. Remueva bien para entremezclarlo antes de verter la col en un tarro grande esterilizado. Añada el agua hasta cubrirla y selle el tarro con una tapadera ajustada. Refrigérela de 3 a 4 días antes de consumirlo.
Nota: El Kim Chi es un acompañamiento que se sirve con los platos principales coreanos y con arroz cocido al vapor. Para conseguir el auténtico sabor, utilice 3 cucharadas de guindilla. Puede utilizar pasta de guindillas envasada en vez de guindilla fresca.



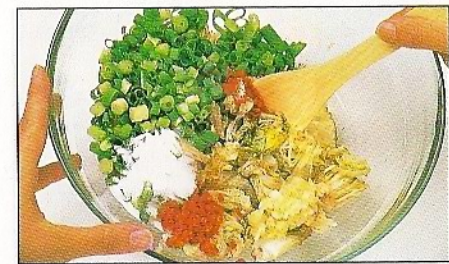
Forme capas alternas de col y de sal en un cuenco grande.



Cubra el cuenco con un plato y ponga encima unas latas a modo de peso.



Exprima con las manos el exceso de agua de la col.



Mezcle la col, la pimienta de Cayena, las cebolletas, el ajo, la guindilla y el azúcar.

Tallarines fritos



Para amantes de la pasta

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4 personas

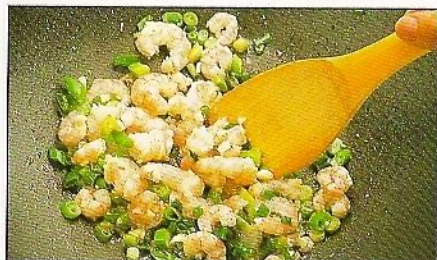
<i>¼ taza de semillas de sésamo</i>	<i>fresco, en dados</i>
<i>2 cucharadas de aceite</i>	<i>100 g de champiñones</i>
<i>2 cucharaditas de aceite de sésamo</i>	<i>botón, en láminas finas</i>
<i>4 cebolletas, picadas</i>	<i>1 pimiento rojo, en tiras finas</i>
<i>2 dientes de ajo, picados finos</i>	<i>2 cucharadas de agua</i>
<i>2 cucharaditas de guindilla roja, picada fina</i>	<i>2 cucharadas de salsa de soja</i>
<i>150 g de gambas crudas, peladas</i>	<i>2 cucharaditas de azúcar</i>
<i>150 g de tofu firme</i>	<i>300 g de tallarines chinos de trigo (Hokkien)</i>

1. Tueste las semillas de sésamo en una sartén a fuego medio de 3 a 4 minutos, sacudiendo ligeramente la sartén, hasta que las semillas se doren. Retírelas de la

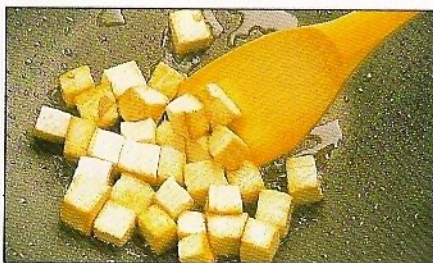
sartén y tritúrelas con un molinillo o un mortero. 2. Mezcle los dos tipos de aceite en un cuenco y vierta la mitad en un wok o una sartén grande de fondo pesado. Calientela

a fuego medio-fuerte. Saltee las cebolletas, el ajo, la guindilla y las gambas unos 2 minutos; retírelo de la sartén y resérvelo. Saltee el tofu, removiendo de vez en cuando, hasta que esté ligeramente dorado; retírelo de la sartén y resérvelo. Vierta el resto de aceite en la sartén y añada las hortalizas; salteelas 3 minutos o hasta que estén crujientes.

3. Incorpore el agua, la salsa de soja, el azúcar y los tallarines. Remueva suavemente para separar y napar los tallarines con el líquido. Tápele y déjelo cocer 5 minutos; remueva bien. Añada las gambas y el tofu; cuézalo 3 minutos más a fuego medio. Sírvalo, espolvoreado con semillas de sésamo trituradas.



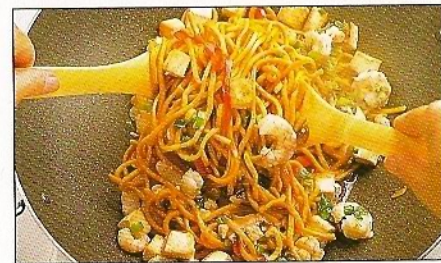
Saltee las cebolletas, el ajo y las gambas a fuego medio.



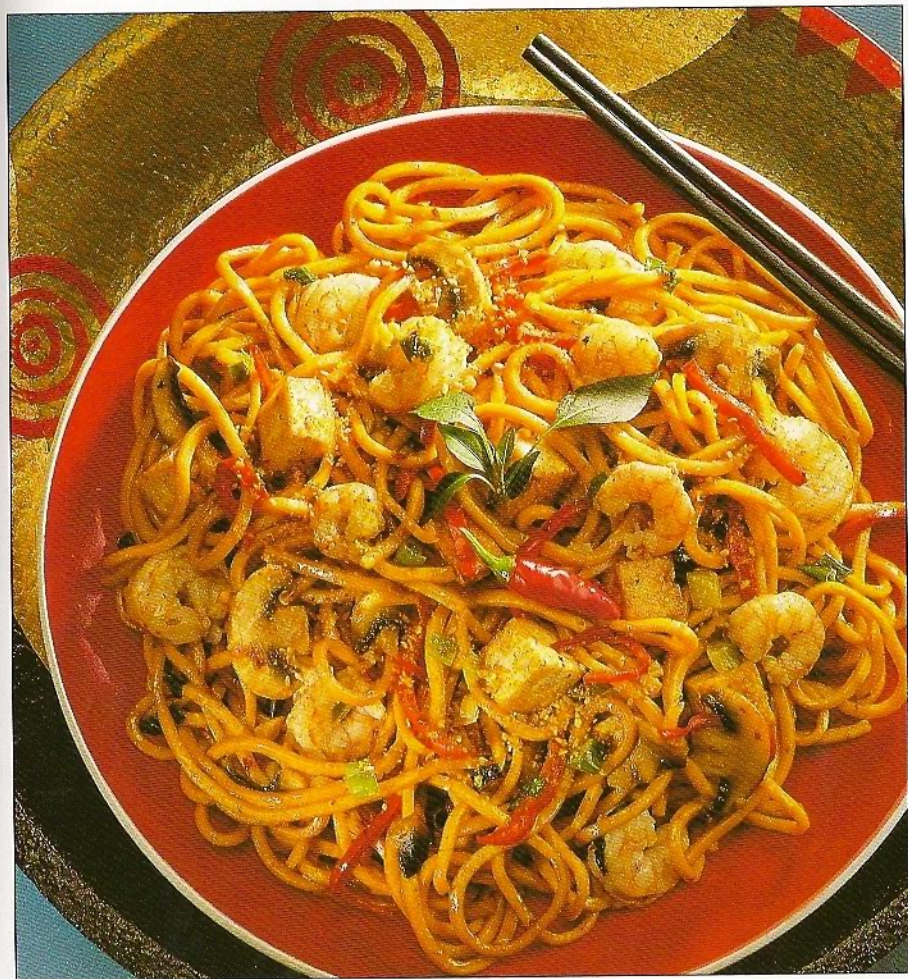
Saltee el tofu, removiendo de vez en cuando, hasta que esté algo dorado.



Incorpore el agua, la salsa de soja, el azúcar y los tallarines.



Remueva suavemente para separar y napar los tallarines con el líquido.



Ensalada de hortalizas



Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas

1 nabo pequeño, pelado
y en tiras finas
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de aceite
de sésamo
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo, picados
finos
1 cebolla grande,
en aros finos
2 tallos de apio,
en rodajas
200 g de champiñones
botón, en láminas
1 zanahoria grande,
en tiras finas
½ pimiento rojo,
en tiras finas
4 cebolletas, picadas

ALIÑO

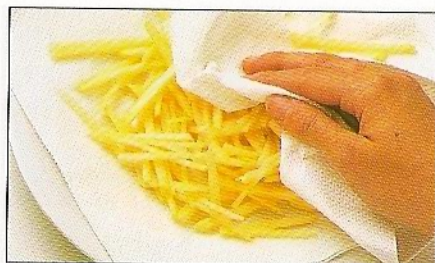
¼ taza de salsa de soja
1 cucharada de vinagre
de vino blanco
1 trozo de 3 cm de
jengibre fresco,
en tiras finas
1 ó 2 cucharaditas
de azúcar moreno
½ taza de piñones
tostados, para
decorar

1. Disponga el nabo en
una fuente forrada con

papel absorbente.
Espolvoréelo con sal



Ponga el nabo en un plato cubierto con
papel absorbente, espolvoréelo con sal.



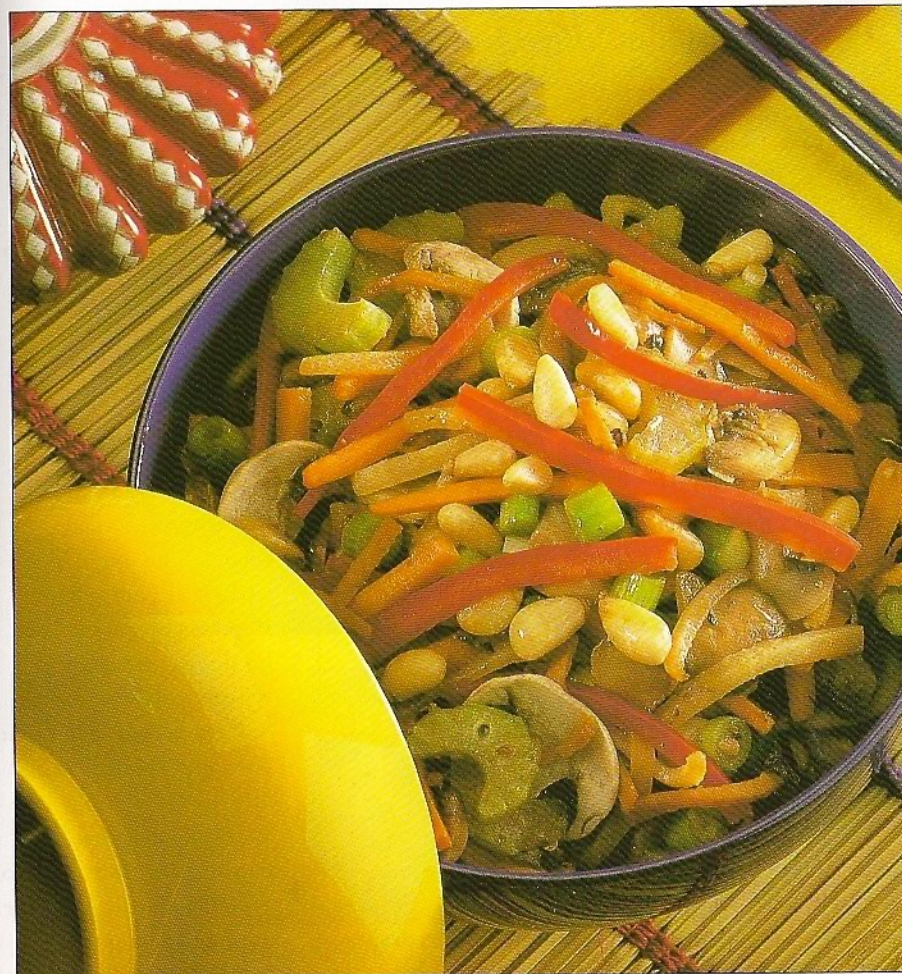
Aclare bien las tiras de nabo y séquelas
con papel absorbente.

y déjelo reposar un
mínimo de 20 minutos.
Aclárelo bajo el agua fría;
séquelo con papel
absorbente.

2. Caliente los aceites en
una sartén grande o un
wok. Saltee el ajo, el nabo
y la cebolla durante 3 mi-
nutos a fuego medio hasta
que estén ligeramente
dorados. Añada el resto
de hortalizas, remueva
bien, tápelo y déjelo cocer
durante 1 minuto. Retire
las hortalizas de la sartén
y déjelas enfriar.

3. Para el aliño: Mezcle
la salsa de soja, el
vinagre, el jengibre y el
azúcar en un cuenco.

4. Vierta el aliño sobre las
hortalizas frías y remue-
va. Dispóngalas en una
fuente de servir, espol-
voreadas con piñones.
Puede servir la ensalada
con arroz.



Saltee el ajo, el nabo y la cebolla durante
3 minutos a fuego medio.



Mezcle la salsa de soja, el vinagre,
el jengibre y el azúcar en un cuenco.

Sopa con raviolis de carne



1 cucharada de semillas de sésamo

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo, picados finos

150 g de carne magra de cerdo picada

200 g de carne magra de buey picada

1/3 taza de agua

200 g de col china en juliana

100 g de brotes de soja, troceados, sin las puntas finas

100 g champiñones, picados finos

Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

35 minutos

Para 4-6 personas

3 cebolletas, picadas finas

150 g de discos de pasta para won ton

SOPA

2,5 litros de caldo

de carne

2 cucharadas de salsa de soja

1 trozo de 3 cm de jengibre, en rodajas finas

4 cebolletas, picadas

cebolletas y las semillas trituradas, y sazónelo con sal y pimienta; resérvelo.

3. Rellene los discos de pasta para won ton de uno en uno y guarde el resto tapado con un paño húmedo. Ponga

1 cucharadita de relleno descentrada sobre un disco de pasta y aplánela un poco. Humedezca los bordes del disco con un poco de agua y dóblelo para formar un semicírculo. Junte bien los bordes para sellarlos. Repita la operación con los discos de pasta y el relleno restantes.

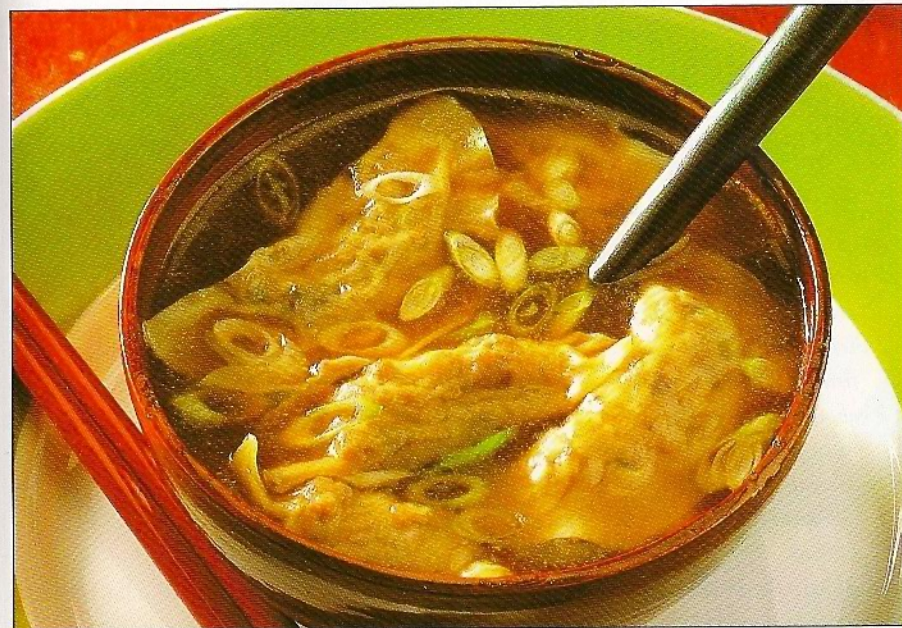
4. Para preparar la sopa:

Mezcle el caldo, la salsa de soja, el jengibre y la mitad de las cebolletas en un cazo grande; llévelo a ebullición y déjelo cocer durante 15 minutos.

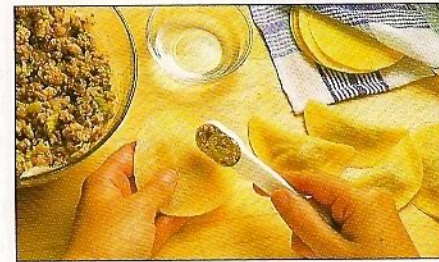
5. Eche los raviolis en la sopa y déjela cocer a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que los raviolis cambien de color y se hinchen. Decore la sopa con el resto de cebolletas y sírvala en seguida.

medio hasta que la carne cambie de color, deshaciendo los posibles grumos con un tenedor. Añada el agua, la col, los brotes de soja y los champiñones. Cuézalo todo, removiendo de vez en cuando, de 5 a 6 minutos o hasta que el agua se haya evaporado y las hortalizas estén blandas. Incorpore las

1. Tueste las semillas de sésamo en una sartén seca a fuego medio de 3 a 4 minutos, sacudiéndola ligeramente, hasta que las semillas estén doradas. Retírelas de inmediato para que no se quemen y tritúrelas en un mortero o con un molinillo.
2. Caliente el aceite en una sartén. Fría el ajo y la carne picada a fuego



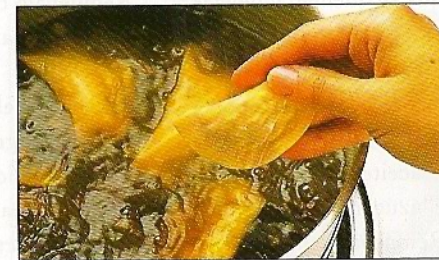
Mientras la carne se cuece, deshaga los grumos con un tenedor.



Ponga 1 cucharadita de relleno descentrada sobre un disco de pasta.



Doble el disco sobre el relleno para formar un semicírculo, y selle los bordes.



Eche los raviolis en la sopa hirviendo y cuézala a fuego lento.

Tortitas de patata rallada



SALSA

2 cucharaditas de semillas de sésamo
2 dientes de ajo, picados finos
2 cebolletas, en rodajas muy finas
¼ taza de salsa de soja
1 cucharada de vino blanco
1 cucharada de aceite de sésamo
2 cucharaditas de

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para unas 18 tortitas

azúcar extrafino

1 cucharadita de

guindilla roja fresca, picada

500 g de patatas

1 cebolla grande,

picada muy fina

2 huevos, batidos

2 cucharadas de fécula

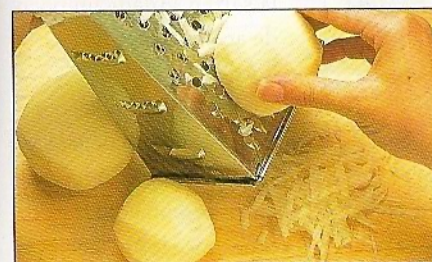
de maíz

¼ taza de aceite

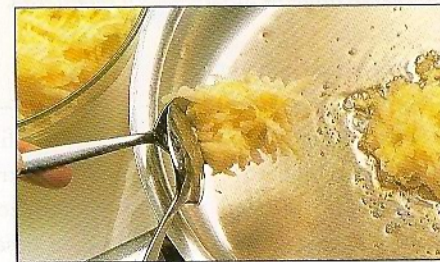
1. Para preparar la salsa: Tueste las semillas de sésamo en una sartén, sacudiéndola con frecuencia, durante 3 ó 4 minutos, o hasta que estén doradas. Retírelas de la sartén para evitar que se quemen y déjelas enfriar unos 5 minutos. Mézclelas con el ajo, las cebolletas, la salsa de soja, el vino blanco, el aceite de sésamo, el azúcar y la guindilla. Remueva bien y vierta la salsa en un cuenco de servir.

2. Pele las patatas y rállelas con la parte gruesa de un rallador. Póngalas en un cuenco con la cebolla, los huevos y la fécula de maíz, y sazónelo todo con sal y pimienta al gusto. Remuévalo bien hasta que la fécula esté bien mezclada.
3. Caliente el aceite en una sartén grande de fondo pesado (también puede utilizar una freidora eléctrica). Con dos cucharas, moldeee 1 cucharada de la mezcla

en forma de bola y échela en el aceite caliente, aplanándola ligeramente con el reverso de una cuchara hasta que la tortita mida 6 cm de diámetro. Fríala de 2 a 3 minutos o hasta que esté dorada. Fría 4 ó 5 tortitas a la vez, o tantas como le quepan en la sartén. Déles la vuelta con una espumadera y fríalas 2 minutos más por el otro lado. El aceite no debe estar muy caliente, sino las tortitas se quemarán y se quedarán crudas por dentro. Mantenga las tortitas calientes en el horno ligeramente templado a 120°C, mientras fríe el resto.
4. Sírvalas con la salsa a modo de aperitivo, o acompañadas de arroz cocido y col en conserva (Kim Chi) como parte de una comida.
Nota: Prepare todos los ingredientes antes de rallar las patatas ya que se ennegrecen rápidamente.



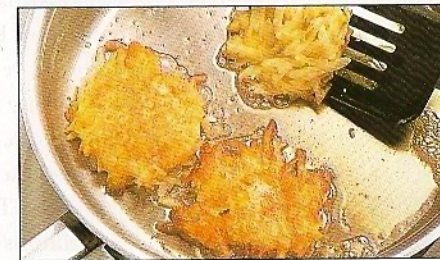
Ralle las patatas peladas por la parte gruesa del rallador.



Eche cucharadas moldeadas de la mezcla en el aceite caliente.



Aplane las tortitas hasta que midan 6 cm de diámetro.



Dé la vuelta a las tortitas con una espumadera y fríalas por el otro lado.

Tallarines transparentes con salteado de buey y hortalizas



150 g de tallarines transparentes
8 setas chinas secas
1 cucharada de semillas de sésamo
150 g de solomillo de buey, ligeramente congelado
4 dientes de ajo, picados finos
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de agua

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas

2 cucharaditas de aceite de sésamo
1-2 cucharaditas de guindilla roja fresca, picada
1 zanahoria grande
½ pimiento rojo mediano
75 g de espárragos
2 cucharadas de aceite
6 cebolletas, en rodajas finas

1. Ponga los tallarines y las setas en sendos boles y cúbralos con agua templada; déjelos en remojo de 20 a 30 minutos, o hasta que estén blandos. Tueste las semillas de sésamo en una sartén pequeña a fuego medio, sacudiéndola constantemente, durante 3 ó 4 minutos o hasta que estén doradas. Retírelas de la sartén para evitar que se quemen.

2. Corte la carne en

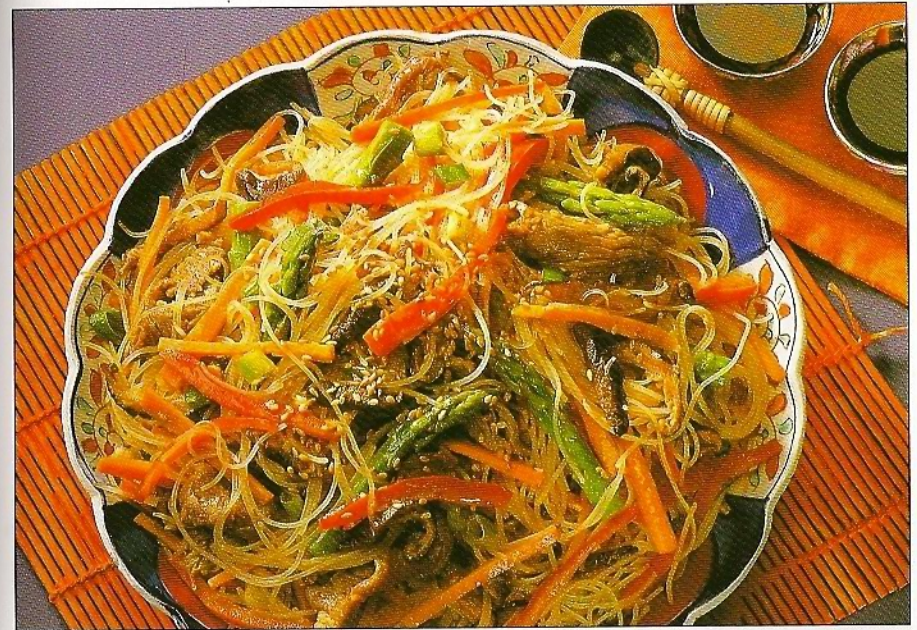
filetes muy finos, en sentido contrario al nervio. Mézclelos con el ajo, la salsa de soja, el agua, el aceite de sésamo y la guindilla; déjelo marinar durante 15 minutos. Pele la zanahoria, retire la membrana y las semillas del pimiento, y recorte la parte dura de los espárragos. Trocee las hortalizas en tiras finas de unos 4 cm de largo. Escurre los

tallarines y las setas, reservando 2 cucharadas del líquido de las setas. Corte éstas en láminas y deseche los tallos duros. Mézclelas con la carne; escurra todo el líquido y resérvelo.

3. Caliente un wok o una sartén grande de fondo pesado a fuego medio hasta que esté muy caliente. Añada un poco de aceite; saltee la mezcla de carne y setas en dos tandas. Ase la carne rápidamente, pero no en exceso; retírela de la sartén. Añada un poco de aceite; saltee las hortalizas durante 2 minutos, cúbralas con una tapadera y déjelas cocer 1 minuto, o hasta que estén blandas.

Incorpore los tallarines, el líquido reservado y las cebolletas; remueva bien. Vuelva a poner la carne en la sartén, tápela y déjela cocer durante 1 minuto.

4. Reparta los tallarines en 4 cuencos de servir y espolvoréelos con semillas de sésamo. Sírvalos con más salsa de soja y aceite de sésamo.



Ponga las setas y los tallarines en sendos cuencos y cúbralos con agua caliente.



Corte la carne en filetes muy finos, en sentido contrario al nervio.



Parta con cuidado las puntas duras de los espárragos.



Saltee rápidamente la mezcla de carne y setas, sin cocerla en exceso.

Tallarines de patata con hortalizas



300 g de tallarines de almidón de patata

4 cucharadas de setas 'oreja de nube'

¼ taza de aceite de sésamo

2 cucharadas de aceite vegetal

5 dientes de ajo, picados finos

1 trozo de 4 cm de jengibre, rallado

2 cebolletas, picadas finas

2 zanahorias, en bastoncitos de 4 cm de largo

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4 personas

2 cebolletas, adicionales, en trozos de 4 cm

500 g de bok choy enano o 250 g de espinacas

¼ taza de salsa de soja picadas gruesas

¼ taza de salsa de soja japonesa

2 cucharadas de mirin

1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas de condimento de semillas de sésamo y algas

1. Cueza los tallarines de patata en una olla grande con agua hirviendo durante unos 5 minutos, o hasta que estén translúcidos. Escúrralos y aclárelos bien bajo el chorro de agua fría hasta que se enfríen (esto permite eliminar el exceso de almidón). Con unas tijeras, corte los tallarines en trozos de unos 14 cm

de largo; así le resultará más fácil comerlos con palillos. Cubra las setas con agua caliente y déjelas en remojo durante unos 10 minutos.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de sésamo con el aceite vegetal en una cacerola grande de fondo pesado o en un wok. Rehogue el ajo, el jengibre y las cebolletas picadas unos 3 minutos a

fuego medio, removiendo de vez en cuando. Añada las zanahorias y saltéelas durante 1 minuto.

Incorpore los tallarines enfriados y escurridos, las cebolletas adicionales, el bok choy, el aceite de sésamo restante, la salsa de soja, el mirin y el azúcar. Remueva bien para napar los tallarines con la salsa. Tápele y cuézalo a fuego lento durante 2 minutos. Añada las setas, tápele y cuézalo otros 2 minutos.

Espolvoréelo con condimento de semillas de sésamo y algas y sírvale de inmediato.

Nota: Puede que encuentre los tallarines de patata bajo el nombre de "pasta coreana". Las "oreja de nube" son unas setas secas de delicado sabor que, al rehidratarlas, triplican su tamaño. Puede encontrar tanto la pasta coreana como las setas "oreja de nube" en establecimientos especializados en comida asiática.



Cueza los tallarines en una olla grande con agua hirviendo.



Con unas tijeras, corte los tallarines en trozos de unos 14 cm de largo.



Rehogue el ajo, el jengibre y las cebolletas picadas durante 3 minutos.



Añada el resto de ingredientes, excepto las setas y el condimento.

Costillas con semillas de sésamo



Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4-6 personas

1 kg de costillas de cerdo, en trozos de 3 cm

1 cucharada de semillas de sésamo

2 cucharadas de aceite de cebolletas, picadas finas

1 trozo de 4 cm de jengibre, rallado

2 cucharadas de azúcar

3 dientes de ajo, picados

2 cucharadas de vino de arroz

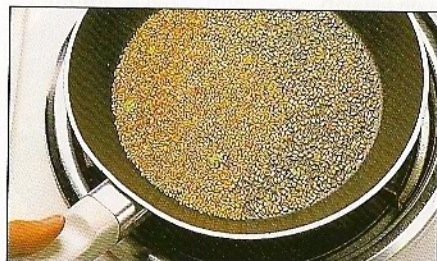
1 cucharada de salsa de soja

2 cucharaditas de aceite de sésamo

1 1/4 tazas de agua caliente

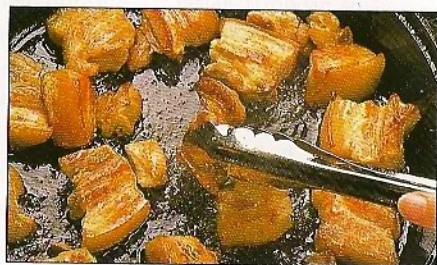
2 cucharaditas de fécula de maíz

1. Elimine el exceso de grasa del cerdo. Tueste las semillas de sésamo en una sartén seca, sacudiéndola de vez en cuando, de 3 a 4 minutos, o hasta que las semillas estén doradas. Tritúrelas con un molinillo o en un mortero.



Tueste las semillas de sésamo en una sartén hasta que estén muy doradas.

2. Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado. Dore las costillas, dándoles la vuelta con frecuencia, a fuego fuerte hasta que estén muy tostadas. Escorra el exceso de aceite de la sartén. Añada la mitad de las semillas de sésamo,

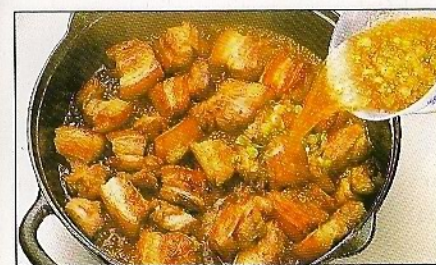


Dore las costillas hasta que estén muy tostadas, dándoles la vuelta a menudo.

la cebolleta, el jengibre, el ajo, el azúcar, el vino de arroz, la salsa de soja, el aceite de sésamo y el agua; remueva bien para napar completamente las costillas. Llévelo a ebullición a fuego medio, tápeló y déjelo cocer de 45 a 50 minutos, removiendo de vez en cuando.

3. Disuelva la fécula de maíz en un poco de agua fría y mézclelo hasta obtener una pasta fina. Añádala a la sartén, sin dejar de remover, hasta que la mezcla hierva y se espese. Espolvoreela con semillas de sésamo adicionales. Sírvalo con arroz cocido al vapor y Kim Chi (pág. 46).

Nota: Procure que los trozos de costilla se puedan coger con palillos; si es preciso, córtelos en trozos más pequeños.



Añada la salsa a la sartén y remueva bien para mezclarla con las costillas.



Mezcle la fécula de maíz con un poco de agua fría para formar una pasta fina.

Binatok (Tortitas de guisantes y arroz con hortalizas)



200 g de guisantes secos
verdes

100 g de arroz de grano
corto

½ taza de harina

2 huevos, batidos

1 taza de agua

1 zanahoria mediana

½ pimienta verde

½ pimienta roja

6 cebolletas

1 trozo de 3 cm

de jengibre

2 dientes de ajo

2 cucharaditas

de salsa de soja

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 4-6 personas, para

unas 15 tortitas

2 cucharadas de aceite
vegetal

1 cucharada de aceite
de sésamo

cebolletas en tiras
finas, para decorar

ALIÑO

2 cebolletas, picadas

muy finas

¼ taza de salsa de soja

2 cucharadas de agua

2 cucharaditas de aceite
de sésamo

1. Lave los guisantes y el arroz en un colador bajo el chorro de agua fría hasta que el agua salga limpia. Viértalos en un cazo, cúbralos con agua fría y llévelo a ebullición. Cuézalo durante 25 minutos, añadiendo más agua si es preciso, o hasta que los guisantes estén muy tiernos. Déjelo enfriar y

redúzcalo a puré con el robot de cocina. Añada la harina, los huevos y casi toda el agua; bátalo hasta obtener una pasta fina, añadiendo más agua, hasta que la mezcla tenga una consistencia espesa. (Puede necesitar más de 1 taza de agua).

2. Pele la zanahoria, elimine la membrana y las semillas del pimiento,

y pele las cebolletas.

Trocee estas hortalizas en bastoncitos de unos 3 cm de largo. Ralle el jengibre fino y pique el ajo. Pase la mezcla de guisantes a un cuenco; añada las hortalizas, el jengibre, el ajo y la salsa de soja, y remueva.

3. Caliente una sartén de fondo pesado a fuego medio y, cuando esté bien caliente, úntela con un poco de aceite vegetal y aceite de sésamo. Vierta 2 cucharadas de pasta; fríala de 3 a 5 minutos.

Cuando la base esté cocida, despegue la tortita con una espumadera. Déle la vuelta y fríala otros 2 minutos. Tape la sartén durante unos 30 segundos para que la tortita se acabe de cocer, y pásela a una fuente; mantenga las tortitas calientes en el horno templado mientras fríe el resto.

4. Para la salsa: Mezcle las cebolletas, la salsa de soja, el agua y el aceite en un cuenco; bátalo bien.

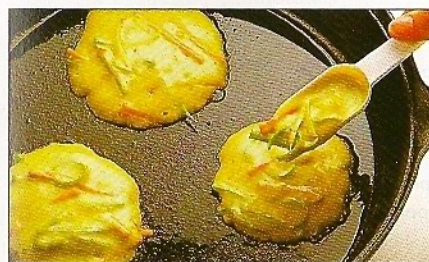
5. Decore las tortitas con tiras de cebolleta y sírvalas con la salsa.



Deje enfriar los guisantes y el arroz, y trítúrelos hasta obtener un puré fino.



Corte las hortalizas en bastoncitos muy finos con un cuchillo afilado.



Vierta 2 cucharadas de pasta en la sartén caliente.



Déle la vuelta a las tortitas con cuidado y fríalas otros 2 minutos.

ÍNDICE



Algas, pollo frito con, 24
Arroz, 32
Arroz, bolitas de, 42
Arroz, tortitas con hortalizas, de guisantes y, 62

Barbacoa, buey a la, 45
Binatok, 62
Brochetas de pollo, 10
Buey
a la barbacoa, 45
a la parrilla, hortalizas y, 16
braseado y hortalizas, cocidos en caldo, 30
marinado con semillas de sésamo tostadas, 36
Sopa con raviolis de carne, 52
Sukiyaki, 20
Tallarines transparentes con salteado de buey y hortalizas, 56
Teppan yaki, 16

Carne, sopa con raviolis de, 52
Cebolletas, champiñones con aliño de, 40
Cerdo
Costillas con semillas de sésamo, 60
empanado, 18
Sopa con raviolis de carne, 52
y tallarines fritos, 28
Costillas con semillas de sésamo, 60

Champiñones con aliño de cebolletas, 40

Empanado, cerdo, 18

Ensalada de hortalizas, 50

Frito, pollo con algas, 24
Fritos, tallarines, 28, 48

Gambas
Tallarines fritos, 48

Hortalizas, ensalada de, 50

Jengibre, salsa de soja y, 32

Kim Chi, 46

Langostinos
Sunomono, 5
Tempura de, 14

Marisco
Sunomono, 5
Tallarines fritos, 48
Tempura de langostinos, 14

Miso, sopa de tofu y, 6

Patata, con hortalizas, tallarines de, 58

Patata, rallada, tortitas de, 54

Parrilla, buey y hortalizas a la, 16

Pescado
Bolitas de arroz, 42
con sal a la parrilla, 26
crudo, filetes de, 12

Pollo
Brochetas de pollo, 10
con sake al vapor, 34
frito con algas, 24

Raviolis de carne, sopa, 52
Rollos de sushi, 8

Sake, pollo al vapor con, 34
Salsa

de soja y jengibre, 32
de semillas de sésamo, 33

Salsas, 32, 33, 36, 62

Sashimi, 12

Semillas de sésamo, salsa de, 33

Semillas de sésamo
tostadas, buey marinado con, 36

Semillas de sésamo,
costillas con, 60

Shabu-Shabu, 30

Soba, fríos, tallarines, 38

Soja, salsa de jengibre y, 32
Sopa

con raviolis de carne, 52
de tofu y miso, 6

Sukiyaki, 20

Sunomono, 5

Sushi, rollos de, 8

Tallarines
de patata con hortalizas, 58

fritos, 28, 48

Soba fríos, 38

transparentes con
salteado de buey
y hortalizas, 56

Teppan yaki, 16

Tofu, sopa de miso y, 6

Tonkatsu, 18

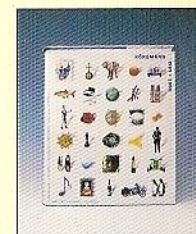
Tortitas de guisantes y
arroz con hortalizas, 62
Tortitas de patata rallada, 54

Yakitori, 10

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes
Asados
Auténticos puddings ingleses
Budines clásicos
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Clásicas recetas con patatas
Clásicos de chocolate
Clásicos guisos y cazuelas
Cocina cajún
Cocina china
Cocina escocesa
Cocina española
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina italiana
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina marroquí
Cocina mexicana
Cocina para niños
Cocina popular internacional
Cocina tailandesa
Cocina tex-mex
Cocina vegetariana rápida
Comida rápida para niños
Comidas y meriendas para niños
Deliciosas ensaladas
Deliciosas recetas de carne picada
Deliciosas recetas de pollo
Deliciosos platos al curry
Detalles navideños
Banquetes, dulces y regalos
Dulces y bombones
El mundo de las hamburguesas
Fiestas infantiles
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Helados y postres
Las hierbas imprescindibles
Las mejores recetas de pasta
Masas y hojaldres
Meze
Cocina mediterránea
Cocina vegetariana rápida
Muffins & Scones
Nuevas recetas de verdura
Nuevas recetas infantiles
Panecillos y panes

Pasta perfecta
Pasta rápida
Pasteles al instante
Pasteles rápidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Pasteles y tartas
Pequeñas delicias de fiesta
Pescados y mariscos
Pizzas y gratinados
Platos clásicos de arroz
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Presntes navideños
Recetas y detalles
Recetas de patata populares
Recetas para sorprender
Repostería clásica
Tartas y pasteles
Sabrosas recetas de pollo
Sabrosas tapas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sartén
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Sopas de todo el mundo
Tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas y pasteles de chocolate
Tartas y pasteles de queso
Tartas dulces y saladas
Tentadoras pastas de té
Todo para la barbacoa
Tortillas, crêpes y rebozados
Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial Könnemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías. 568 pág., aprox. 1.500 ilustr., tapas duras, encuadernado en tela, sobrecubierta; 26,8 x 31,2 cm; en 6 idiomas; 2.000 ptas.