

Lista de ingredientes para la receta Yakizakana teishoku

Consomé

- Tubo de calamar limpio 1 Unidad
- Piel de limón 1/4 Unidad
- Sal A gusto
- Langostino 1 Unidad
- Fondo de pescado blanco 200 cc
- Katsuo-bushi (Escamas de bonito seco) 5 g
- Cebolla de verdeo (la parte verde) 10 g

Espinaca al vapor

- Salsa de soja 100 cc
- Azucar 5 grs.
- Semillas de sésamo 30 g
- Espinaca 200 g
- Aceite de Sésamo 2 Gotas

Pescado grillado

- Sal A gusto
- Filete de besugo 1 Unidad
- Nabo 10 g
- Berro 10 g
- Jengibre 10 g

Tofu frito

- Aceite para freir Cantidad necesaria
- Salsa de soja 30 cc
- Tofu 150 grs.
- Katsuo-bushi (Escamas de bonito seco) 5 g
- Cebolla 20 g
- Jengibre g
- Harina Cantidad necesaria

Vegetales escalfados

- Satoimo 100 g
- Salsa de soja 30 cc
- Fondo de pescado blanco 200 cc
- Zanahoria 50 g
- Nabo 50 g
- Mirin 50 cc

- Azucar 1 cda.