

# Picnic Japonés

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Espinaca con salsa de soja

**Sal:** A gusto

**Espinaca:** 200 g

**Salsa de soja:** 30 cc

### Hakusai a la vinagreta

**Hakusai:** 300 g

**Pimienta china:** A gusto

**Vinagre de manzana:** 60 cc

**Aceite de girasol:** 30 cc

**Azucar:** 30 grs.

**Sake:** 15 cc

**Aceite de Sésamo:** 30 cc

### Omelette japonés

**Sal:** A gusto

**Caldo De Pollo:** 1 cdas.

**Huevos:** 6 Unidades

**Azucar:** 1 cda.

### Teriyaki de pollo

**Salsa de soja:** 50 cc

**Azucar:** 30 grs.

**Aceite de girasol:** Cantidad necesaria

**Mirin:** 50 cc

**Sake:** 50 cc

**Pollo / muslos:** 2 Unidades

## Preparación de la Receta

## Teriyaki de pollo

- Pinche con un tenedor los muslos de *pollo*.
- Prepare la salsa, en un recipiente coloque azúcar, salsa de soja, *sake* y *mirin*, mezcle y reserve.

## Omelette japonés

- En un bowl bata los huevos solo hasta romper el ligue, incorpore el caldo de *pollo*, azúcar y sazone con sal.

## Espinaca con salsa de soja

- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo con sal blanquee las hojas de *espinaca* atadas solo un minuto, luego retire y colóquelas en un bowl con agua helada, por ultimo escúrralas con las manos respetando la forma de la planta, quite el hilo.
- Corte la *espinaca* en cinco partes iguales, acomódelas sobre un plato y reserve.

## Hakusai a la vinagreta

- Quite la punta de la planta de ahakusai donde se unen las hojas, luego partiendo de esa punta corte la planta en rodajas de 3cm de ancho.

## Armado

- En una sartén caliente con aceite de girasol selle a fuego máximo los muslos de *pollo* primero del lado de la piel, cuando de vuelta lleve el fuego a mínimo, tape la sartén y cocine durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo de cocción incorpore por los costados del *pollo* la salsa y deje reducir hasta que caramelice. Terminada la cocción y una vez frió corte el *pollo* en bocados.
- En una sartén bien caliente con unas gotas de aceite de girasol vuelque solo una pequeña parte de los huevos, cuando comience a coagular con la ayuda de una espátula enrolle de a poco el *huevo* hacia su lado, cuando termine de enrollarlo, córralo al extremo donde comenzó a enrollar y vuelque nuevamente una pequeña porción de *huevo*, proceda del mismo modo, cuando comience a coagular vuelva a enrollar dejando dentro el rollo anterior, así hasta terminar el *huevo*, debe quedar un rollo dentro de otro. Una vez frió corte en bocados.
- En un wok caliente con aceite de girasol y aceite de *sésamo* incorpore la pimienta *china*, agregue el hakusai, saltee unos segundos y espolvoree con azúcar, incorpore el *vinagre* de *manzana* y *sake*, saltee unos segundos mas y retire, vuelque dentro de un bowl y una vez frió reserve durante 8 horas en la heladera.

## Presentación

- Sirva en una fuente teriyaki de *pollo* junto con los bocados de omelette japonés, la *espinaca* con salsa de soja y el hakusai a la vinagreta.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/picnic-japones-2>