Shabu de tocino con ramas de espinaca y juliana de calamares + Hojas de espinaca con salsa de ajo

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Tubo de calamar limpio: 3 Unidad
Espinaca: 1 Paquete
Tocino: 200 g

Salsa

Echalotte picado: 1/4 Taza
Perejil picado: 2 cdas.
Salsa de soja: 2 cdas.
Aceite de Sésamo: 1 Pocillo
Ajo picado: 2 cdas.
Zatsuai (Tubérculo Chino): 1 Unidad
Vinagre de Arroz: 1 Taza
Jengibre rallado: 1 cdita.
Azucar: 2 Taza
Cebolla de verdeo picada: 1/2 Taza
Morrón rojo picado: 2 cdas.
Cebolla Morada: 1 Unidades

Preparación de la Receta

- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo cocine las *fetas* de **tocino** un minuto, retire y páselas por agua helada para cortar la cocción.
- Corte los tubos limpios de *calamar* en fina juliana, luego blanquéelos en agua hirviendo 30 segundo y páselos por agua helada, reserve.
- Blanquee las hojas de **espinaca** pero sin cortar el tallo para que las hojas no se separen, retire y pase por agua helada
- Escúrralas, separe el tallo de las hojas, pique las hojas y corte los tallos en bastones del ancho de las *fetas* de *tocino*.

Salsa

- Pique el zatsuai y colóquelo en un bowl, agregue *vinagre* de *arroz*, azúcar, salsa de soja, la *cebolla* morada cortada en *brunoise*, *cebolla* de verdeo, *morrón* rojo, *jengibre* rallado, **ajo**, *perejil* y aceite de *sésamo*, mezcle bien.

Armado

- Tome una feta de *tocino*, acomode en uno de los extremos unos bastones de tallos de *espinaca* y enrolle
- Proceda del mismo modo con el resto de las *fetas*.
- Sirva en una fuente los calamares y mézclelos con la *espinaca* picada.

Presentación

- Presente en una fuente los rollos de *tocino* con *espinaca* y la juliana de calamares y salsee ambas preparaciones con la salsa.

Tips

-

- Tocino

- Es rico en proteínas, pero se aconseja comerlo con moderación por su alta composición en grasas.

- Calamar

- Es rico en vitamina B12, B3, hierro y selenio.
- Es importante cocinarlo levemente porque su carne se endurece con exceso de cocción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/shabu-de-tocino-con-ramas-de-espinaca-y-juliana-de-calamares-hojas-de-espinaca-con-salsa-de-ajo