

Tori Maki Mushi (Pollo arrollado al vapor laqueado)

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite: 1 cda.

Pechuga de pollo: 2 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Clara de huevo: 1 Unidad

Guarnición

Nasubi (berenjena Japonesa): 200 g

Azucar: 20 grs.

Aceite: 1 cda.

Pak choy: 1 Paquete

Miso blanco: 50 g

Mirin: 50 cc

Jengibre fresco: 50 g

Ajo: 1/2 Diente

Chaucha Japonesa: 100 g

Chauchas: 100 grs.

Relleno

Esparragos: 100 g

Zanahoria: 100 g

Aceite: 1 cda.

Gobo: 100 g

Hongos Shitake: 30 grs.

Espinacas blanqueadas: 100 g

Varios

Perejil Crespo: 50 Cantidad necesaria

Tomate: 2 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte el **pollo** en trozos.
- En una procesadora coloque las pechugas de *pollo*, la clara de *huevo*, sal y pimienta.
- Procese hasta lograr una pasta.

Relleno

- Pele y corte la *zanahoria* en tiras finas y parejas.
- Corte los *hongos* en tiras finas.
- Corte el gobo o bardana en tiras finas y parejas.
- Pele los tallos de los espárragos y corte en tiras finas y parejas.
- En un wok con aceite coloque *zanahoria*, espárragos, *hongos* shiitake y gobo o bardana y saltee por 2 minutos.
- Retire y reserve.

Armado

- Sobre una esterilla de caña de sushi coloque papel film encima extienda la muselina de *pollo* en forma rectangular de 18x18 con un espesor de ½ cm.
- Agregue las espinacas blanqueadas y el relleno de vegetales en el centro de la pasta de *pollo*.
- Enrolle con mucha presión y cierre bien los extremos.
- En una vaporera coloque la pieza y cocine por 15 minutos.
- Retire y quite el papel film.
- En una sartén con aceite selle la pieza de *pollo* al vapor de ambos lados.
- Retire sobre papel absorbente.
- Corte en pequeñas rodajas.

Guarnición

- Corte el nasubi o *berenjena* japonesa en cuartos y corte al bies.
- Corte las chauchas Japonesas al bies.
- Corte el pak choy en tres mitades.
- Corte el *jengibre* al bies y en tiras.
- Pele y corte el *ajo* al bies y en tiras.
- En un wok con aceite saltee las chauchas por 2 minutos, el *ajo* y el *jengibre*, luego agregue las berenjenas y cocine por 2 minutos más
- Agregue *miso*, *mirin* y azúcar
- Mezcle bien y retire.

Presentación

- Pele los tomates y enrolle la piel hasta lograr una rosa.
- En un plato coloque el tori maki mushi y la *guarnición* de vegetales salteados.
- Decore con la rosa de piel de *tomate* y *perejil* crespo

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/tori-maki-mushi-pollo-arrollado-al-vapor-laqueado>