Yakizakana teishoku

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Consomé

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

Espinaca al vapor

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

Pescado grillado

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

Tofu frito

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

Vegetales escalfados

Satoimo: 100 g
Salsa de soja: 30 cc

Fondo de pescado blanco: 200 cc
Nabo: 50 g
Azucar: 1 cda.
Zanahoria: 50 g
Mirin: 50 cc

Preparación de la Receta

Pescado grillado

- Realice un corte en cruz en el centro de la pieza de pescado del lado de la piel.
- Condimente con sal y cocine en el grill caliente.
- Sirva en una plato de servicio y acompañe con *nabo* y *jengibre* rallado.
- Decore con hojas de *berro*.

Vegetales escalfados

- Pele la *zanahoria*, corte en rodajas de 1/2 cm de espesor y tornee en forma de flor de sakura.
- Corte el *nabo* al medio a lo largo y luego en rodajas de 3 mm de espesor.
- Pele el satoimo y tornee en forma de esferas pequeñas.
- En una *cacerola* lleve el caldo a hervor.
- Agregue la salsa de soja, el *mirín*, el azúcar, las zanahorias y deje cocinar durante 3 minutos.
- Integre el satoimo y deje cocinar durante 2 minutos.
- Incorpore el *nabo* y deje cocinar unos minutos más.
- En un bowl de servicio sirva los vegetales con muy poco caldo.

Consomé

- Corte el *calamar* por un lado, realice cortes superficiales por ambos lados y finalmente corte en cuadrados de 3 cm de lado.
- En una *cacerola* lleve el fondo de pescado a hervor.
- Agregue el katsuo-bushi y mantenga el hervor durante 10 a 15 segundos.
- Pase a través de un colador con un lienzo y lleve el caldo nuevamente al fuego.
- Condimente con sal, añada el *calamar* y deje cocinar durante 3 minutos.
- Integre el langostino y deje cocinar 1 minuto.
- Corte la piel de *limón* en fina juliana
- Corte la *cebolla* de verdeo al bies en fina juliana.
- En el fondo de un bowl de servicio sirva el *calamar*, el langostino y bañe con el consomé.
- Decore con e *limón* y la *cebolla* de verdeo.

Espinaca al vapor

- Cocine las hojas de *espinaca* al vapor durante 2 minutos, corte en trozos regulares y forme un medallón.
- Tueste las semillas de *sésamo* y muela en un mortero.
- En un bowl combine las semillas de *sésamo*, azúcar, salsa de soja y aceite de *sésamo*.

- Sirva en un plato y rocíe los bordes con el aderezo.

Tofu frito

- Corte el *tofu* en cubos del tamaño de un bocado y pase por *harina*.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría el *tofu*.
- Escurra sobre papel absorbente y luego corte en triángulos.
- Sirva en un bowl de presentación y a un lado sirva *jengibre* rallado, *cebolla* picada y rocíe con salsa de soja.

Presentación

- Sirva los diferentes platos acompañados por *arroz* blanco.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/yakizakana-teishoku