

COMIDA CHINA Y JAPONESA



## ROLLITOS PRIMAVERA



### Ingredientes:

1 sobre de obleas (pasta fina para rollitos)\*  
1/2 repollo mediano  
4 zanahorias  
1 pimiento verde  
2 puerros  
1 cebolla mediana  
3 cucharadas de brotes de soja  
50 gr. de judías verdes  
pollo o carne picada (opcional)  
sal y pimienta  
pimentón dulce  
salsa de soja  
\*Ingredientes para la masa: 2 tazas de harina, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1/2 cucharadita de sal, 3/4 taza de cerveza

Pelar, lavar y picar muy fino la cebolla, el puerro, la zanahoria, el pimiento y las judías verdes. Poner todo a rehogar en una sartén con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva. Picar el repollo, lavarlo, escurrirlo muy bien y añadirlo a la sartén. Cuando esté casi acabándose de hacer, añadir las 3 cucharadas de soja, el pimentón dulce y la salsa de soja. Salpimentar con precaución, porque la salsa de soja es bastante salada. Si se quiere añadir pollo o carne picada, freír aparte y añadir a las verduras. Dejar enfriar. Partir las obleas por la mitad y rellenar con la mezcla. Hacer un rollito y tener precaución de sellar muy bien por las esquinas, para que al freír no se salga el relleno. Freír en abundante aceite muy caliente.

## POLLO CHINO



### Ingredientes:

4 filetes de pollo  
300g de pastas chinas  
1 CC de aceite de sésamo  
3 CS de manteca de cacahuete  
2 CS de té frío  
2 CS de salsa de soja  
2 CS de vinagre  
2 CC de azúcar  
1/2 CC de sal  
3 CS de cebollas  
1 CS de ajo cortado en dados  
1 CC de guindilla  
1/4 de taza de aceite de cacahuete  
1/4 de taza de cilantro

En una cacerola, poner 6 tazas de agua a hervir. Añadir el pollo. Dejar que hierva durante unos 15 minutos. Dejar que el pollo se enfríe y cortarlo en láminas. Guardar el agua del pollo, ponerla a hervir y añadir las pastas. Dejarlas durante 5-7 minutos. Poner las pastas en un recipiente y añadir 1 CC de aceite de sésamo. En otro recipiente, poner la manteca de cacahuete, el té, el vinagre, el azúcar, la salsa de soja y la sal. En una sartén, freír las cebollas picadas y el ajo y añadir 1 CC de salsa. En un recipiente, colocar el pollo en láminas, añadir las cebollas y el ajo y añadir la mitad de la salsa.

## ARROZ FRITO JAPONÉS



Ingredientes: 2 vasos arroz, 4 vasos de agua, Sal y un chorrito de aceite, 1-2 huevos batidos a gusto, 4 cucharadas de manteca, 2-3 dientes de ajo picadito, Verduras picadas a gusto: Pimiento rojo, Pimiento verde, Cebolla, Cebolleta (la parte verde), Brotes de soja, Col picado, Salsa de soja a gusto, Unas gotitas de aceite de sésamo, Un chorrito de vinagre de arroz, Sal y pimienta blanca molida.

Primero, hay que cocinar el arroz, y dejarlo enfriar a temperatura ambiente. Hacer una tortilla finita con el huevo y picar finamente. En un wok, derretir la mantequilla, y freír el ajo un poquito. Añadir las verduras y saltear todo unos minutos. Añadir el arroz y el huevo y con la ayuda de dos espátulas o dos cucharones planos, darle vueltas hasta que esté todo incorporado. Añadir la salsa de soja, el vinagre el aceite de sésamo y pimientar. Remover bastante hasta que todo está bien incorporado.

## KATSUDON JAPONÉS



*El "katsudon" es uno de los platos más populares del Japón. Encima del arroz blanco se coloca la milanesa de cerdo o cerdo empanado.*

Ingredientes: 4 lomo de cerdo, 6 huevos, perejil "mitsuba", 1 cebolla, sal, pimienta, pan rallado, harina, 2 copa de salsa de katsuobushi, 4 cucharadas de salsa de soja, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de sake.

El primer paso es preparar la milanesa o empanado de cerdo, se coloca la sal y pimienta a la carne, luego se coloca la harina, el huevo y al final el pan rallado y freír en abundante aceite

en una temperatura de 170°C. En una olla, se

coloca el 2 cucharadas de sake (licor japonés), hervir el licor y luego se coloca 2 copas de salsa de katsuobushi o puede ser simplemente agua, luego 4 cucharadas de salsa de soja y 4 cucharadas de azúcar. Cortar la cebolla y cocinar hasta que se ablande. Luego se coloca la milanesa o el cerdo empanado frito y cortado. Al calentarse la milanesa se coloca el huevo batido y el perejil, tapar y dejar unos minutos. Para finalizar se coloca el arroz blanco en un bol y encima se agrega lo que se preparó, se le agrega también la salsa para darle sabor al arroz.