

2020." Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

SOPA DE TOFU Y MISO

Ingredientes:

- 250 gr de tofu
- 1 cebolleta o cebolla cambray
- 4 tazas de agua
- 100 gr de miso
- 5 gr de hojuelas DASHI
- 40 gr de alga KOMBU
- 1 cucharada de MIRIN

Preparación:

Con un cuchillo afilado, cortar el tofu en mirepoix, cortar la cebolleta en diagonal en rodajas de un centímetro. Reserve el tofu y la cebolleta.

Con una cuchara de madera, mezcla el dashi y el agua en un cazo y llévelo a ebullición. Mezcle el miso y el mirin en un cuenco pequeño, y añádalo al líquido hirviendo el cazo. Cuézalo a fuego medio sin dejar que la mezcla hierva una vez que el miso se haya disuelto, si se cuece en exceso el miso pierde sabor.

Incorpore los dados de tofu al caldo caliente y cuézalo todo a fuego medio, sin dejar que hierva, 5 minutos.

Sírvalo en latos de sopa, decorado con la cebolleta.

Plantel Naucalpan I



ONIGUIRI, MAKI URAMAKI TEMAKI Y NIGUIRI MAKI SUSHI

Ingredientes:

- 1 kg de arroz blanco de grano corto, es para todos los tipos
- 1 LT tazas de agua
- 40 ml de vinagre de arroz
- 20 azúcar extrafina
- 10 gr de sal
- Hojas de NORI
- WASABI al gusto
- 125 gr de salmón ahumado, trucha o atún, para sashimi fresco
- 1 pepino pequeño
- 5 g de jengibre encurtido u hortalizas en vinagre
- Salsa de soja para servir
- 250 grs de atún
- 250 grs de salmón
- 1 zanahoria
- 10 grs de wasabi

Procedimiento para el arroz

Lave el arroz con agua fría hasta que el agua salga limpia, sin que le caiga de forma directa el agua y con movimientos en forma de 8, escurrir y dejar reposar por 20 minutos. Ponga el arroz y el agua en un cazo mediano. Llévelo a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer, de 10 a 13 minutos, si lo haces en olla exprés se deja cocinar de 7 a 8 minutos. Retire el cazo del fuego y déjelo enfriar, tapado durante unos 10 minutos.

Añada al arroz la mezcla del vinagre, azúcar y sal, removiendo con una cucharada de madera

Hasta que el arroz se haya enfriado

Para el **ONIGUIRI** se toma un poco de arroz con las manos húmedas y se hace una bola se rellena con pescado y se le da la forma triangular con las manos para terminar se toma un trozo de alga nori y se coloca debajo del triángulo.

Para el **MAKISUSHI** coloque una lámina de nori encima de un trozo de papel encerado, o de un salvamanteles de bambú, en una superficie plana. Distribuya una cuarta parte del arroz sobre un lado largo del nori, dejando una franja de 2 cm alrededor. Esparza una pequeña cantidad de wasabi, sobre el centro del arroz. Corte el pescado en tiras finas. Trocee el pepino pelado en bastoncitos de unos 5 cm de largo. Disponga una cuarta parte de las tiras de pescado, pepino, jengibre u hortalizas en vinagre encima del wasabi.

Utilizando **MAKISU**, enrolle firmemente empezando por abajo envolviendo los ingredientes del centro como el arroz. Presione los bordes para cerrar el rollo

2020.” Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”

Con un cuchillo afilado de hoja plana corte el rollo en discos de 2.5 cm. Repita la operación con los ingredientes restantes. Sirva el sushi en fuentes individuales con pequeños cuencos de salsa de soja y wasabi adicional para poder mezclarlos y hacer salsa.

Para el **URAMAKI** se coloca el arroz sobre el alga después se voltea y se rellena, se utiliza la misma técnica para enrollar que en el **MAKISUSHI**.

Para el **TEMAKI** se corta la hoja de nori a la mitad y se coloca de forma horizontal se cubre la mitad de forma diagonal el arroz y se rellena, se gira hacia adentro hasta formar un cono.

Para el **NIGURI** se toma una pequeña porción de arroz y se le agrega un poco de wasabi, se corta una lamina de pescado y se moldea con 3 dedos de las 2 manos.

GELATINA DE TÉ VERDE

Ingredientes:

- 5 g de gelatina en polvo
- 1 cucharada y un tercio de te verde en polvo
- 4 cucharadas de azúcar extrafina
- 50 m de agua hirviendo
- 300 ml de agua
- La salsa de leche
- 100 ml de leche condensada
- 100 de leche

Procedimiento:

Poner una cucharada y media de agua en cuenco resistente, al calor, añadir la gelatina en polvo y mezclarlo bien, tapar y meter en el microondas diez segundos, hasta que la gelatina se haya disuelto del todo

En otro cuenco mezclar el té verde y el azúcar. Añadir el agua caliente poco a poco, para formar una pasta. Luego agregar 300 ml de agua y mezclar bien.

Añadir el liquido hecho con la gelatina al té y el azúcar, y mezclar rápidamente, verterlo en un molde y meterlo en la nevera para que cuaje, removiendo de vez en cuando para que la mezcla quede homogénea

Para preparar la salsa de leche, mezclar 100 ml de leche condensada y 100 ml de leche. En cuanto la gelatina esté cuajada, sacarla y servirla con una cucharada grande. Verter la salsa de leche por encima y cubrirla con alubias azuki al gusto.