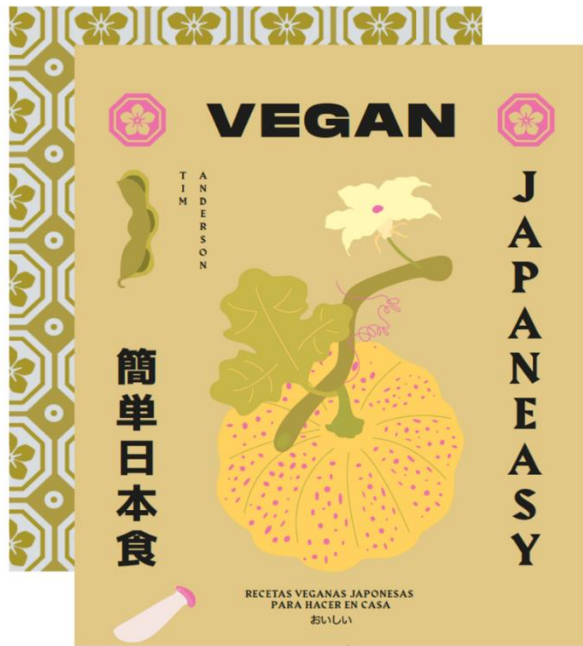


LIBROS CÚPULA



A la venta desde el 19 de enero de 2022

LIBROS CÚPULA



VEGAN JAPANEASY

Tim Anderson

**Deliciosas recetas veganas japonesas
para preparar en casa**

En *Vegan Japaneasy*, el experto en cocina japonesa Tim Anderson comparte más de 80 recetas que resulta que son veganas en sí mismas, así que no es necesario usar aburridos sustitutos ni quedarse a medias con el sabor. Desde clásicos como la tempura de verduras, los *onigiri*, las *gyozas* de setas o el *agedashi tofu*, hasta versiones modernas como el *katsu* de coliflor al curry, el ramen de cebolla o el mapo tofu, ni siquiera hace falta ser vegano para disfrutar con estos deliciosos platos. Añade a todo esto algunas fantásticas bebidas y postres como el mojito de sake y sandía o los *brownies* de *butterscotch* y salsa de soja... Y no vas a saber por dónde empezar.

Con ingredientes vegetales fáciles de encontrar, como el amargo miso, las setas ricas en umami o el ácido *ponzu*, ¿quién necesita la carne o el pescado? Así que, si eres novato en esto del veganismo, nuevo en la cocina japonesa, te inicias en ambas cosas, o si sencillamente quieres ampliar tu repertorio de platos sin el mundo animal, ¡este es tu libro!

«YO SIEMPRE TENÍA UN MONTÓN DE ACNÉ Y DE MUCOSIDADES. ENTONCES, UN DÍA, CONOCÍ A UNA CHICA EN EL BUS Y ME DIJO QUE DEJASE DE TOMAR LÁCTEOS Y TODOS ESOS SÍNTOMAS DESAPARECERÍAN EN TRES DÍAS. DIOS, CUÁNTA RAZÓN TENÍA.»

WOODY MUCUS HARRELSON



1 EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

COCINA JAPONESA: ¡ATÚN GRASO!
¡TERNERA WAGYU! ¡PESCADO SECO! ¡CALDO DE
CERDO! ¡POLLO FRITO! ¡TRIPAS DE CALAMARI!
¡HUEVOS! ¡HUEVOS POR TODOS SITIOS! UN
CAMPO DE MINAS PARA LOS VEGANOS
CONCIENCIADOS...

O ESO ES LO QUE PARECE. Por supuesto, hay muchas exquisiteces japonesas que están vedadas para cualquiera que se abstenga de productos animales. Sin embargo, en realidad, la cocina japonesa en general es bastante *vegan-friendly*, porque una enorme cantidad de comida japonesa es vegana por naturaleza, y mucha otra puede convertirse en vegana cambiando una o dos cosillas. Y no hablamos solo de la comida austera y tradicional de los templos budistas, aunque es genial, ojo, sino de poder disfrutar de los mismos contundentes sabores salados, dulces, picantes o umami de la auténtica cocina japonesa moderna sin ni siquiera tener que ver las secciones de carne o lácteos del supermercado.

Para empezar, los platos japoneses muy a menudo se basan en vegetales, porque la carne y la leche se usaron de forma muy moderada durante la mayor parte de su historia, y la mayoría de los riquísimos condimentos de Japón están hechos con soja fermentada o derivados del arroz, es decir, veganos. Vale, el pescado es un problema, en especial el omnipresente *dashi*, uno de los cimientos de muchos platos japoneses, pero es fácilmente reemplazable por variantes de champiñón o de algas que están igual de buenas.

Pero voy a dejarlo claro desde ya: este libro no te enseñará a hacer tristes versiones veganas de platos japoneses de carne y pescado. En lugar de eso, este libro te sumergirá en la rica cultura culinaria japonesa que ya es vegana o casi, sin necesidad de tristes sustitutivos ni sabores a medias.

ADEMÁS, comprobarás que la comida japonesa no solo es *vegan-friendly*, sino que también es muy fácil! Alucinantemente fácil. Así que, si eres novato en esto del veganismo, novato en la cocina japonesa, novato en ambas cosas, o si sencillamente quieres ampliar tu repertorio de platos sin carne o pescado, ¡este es tu libro!

...Y COCINEMOS VEGANO AL ESTILO JAPONÉS!!!

MARCHEMOS ADELANTE CON VALENTÍA...



LIBROS CÚPULA



Una de las razones por las que la cocina japonesa se ha hecho tan popular en todo el mundo es su capacidad de proporcionar sabores plenos, abundantes y satisfactorios incluso en platillos ligeros que no necesariamente contienen carne. Esto es principal **porque los ingredientes japoneses son muy ricos en umami, es decir, en sabores sabrosos.** Aunque tiende a ser más sutil que el resto de los sabores, seguramente notemos su ausencia en cualquier plato. Es por eso por lo que no hacen falta grandes platos elaborados con variedad de carnes o pescados para conseguir ese delicioso sabor de la comida japonesa, ya que la mayoría de los orígenes del *umami* son vegetales.

Con un diseño muy atractivo, un texto muy ameno, **mucho sentido del humor, y recetas perfectamente explicadas, saludables y de preparación extraordinariamente sencilla,** "Vegan Japaneasy" **une dos grandes tendencias gastronómicas de moda, la japonesa y la vegana.** 80 recetas deliciosas al completo aptas para todo tipo de lector que desee introducirse en el mundo de la cocina japonesa: condimentos y salsas, snacks, platillos y acompañamientos, platos principales, arroz y fideos, postres y bebidas.

AVISO

NINGÚN ANIMAL HA SIDO LASTIMADO EN LA REALIZACIÓN DE ESTE LIBRO. YO ME CORTÉ EN EL PULGAR CON UN RALLADOR DE QUESO, Y UN PAR DE PALILLOS MURIERON CALCINADOS, PERO LOS ANIMALES ESTÁN BIEN. DE HECHO, EL ÚNICO ANIMAL INVOLUCRADO DE ALGUNA FORMA EN ESTE LIBRO ES MI GATO, BALOO, QUE SE SIENTA CONTINUAMENTE SOBRE MI PORTÁTIL MIENTRAS YO WSFFSDSDDHILNNNNNNNNNNKKAONS
223 022222AJ;24E ["YT

LA DESPENSA VEGANA JAPONESA

SIETE INGREDIENTES ESENCIALES



1 SALSA DE SOJA

La salsa de soja es uno de los ingredientes japoneses más habituales y más queridos. Hoy en día es muy común y seguramente tengas una botella en casa. Hay muchas variedades disponibles, pero intenta usar una japonesa en lugar de china, ya que el sabor puede ser considerablemente distinto. ¡Y lee la etiqueta! Una buena salsa de soja debería estar hecha con agua, semillas de soja, trigo y sal, nada de colorante de caramelo, acidulantes y potenciadores del sabor. NO es que haya nada malo en todas esas cosas, pero las salsas de soja que las contienen tienden a saber un poco aguadas y fuertes, comparadas con las elaboradas de forma natural.

2 SAKE

El sake es difícil de describir, pero es fácil de beber e incluso más fácil de usar en la cocina. Con la comida funciona como el vino blanco, con niveles parecidos de acidez y dulzura, y de alcohol para potenciar el aroma, pero con un carácter más salado. Existe una gran variedad de sabores, pero la mayoría de supermercados solo venden del tipo peleón. Eso está bien -es ideal, de hecho- para cocinar. El sake de calidad es normalmente muy delicado, afrutado y floral, mientras que el de clase B es más sencillo y potente, con notas de arroz fermentado, masa madre y setas.

3 MIRIN

El *mirin* es un poco como el sake, pero con bastante más azúcar, así que el resultado es parecido a un vino dulce y viscoso. La mayoría de *mirin* que se comercializa hoy día no es lo que llamaríamos "mirin auténtico", sino un sirope hecho de arroz y con poco alcohol, pero se puede usar perfectamente para cocinar y cuesta muchísimo menos de lo que valdrá el *mirin* "de verdad". Proporciona a los platos una dulzura suave y es un componente esencial de ese sabor dulce y salado que hace tan irresistible a muchas de las comidas japonesas.

4 VINAGRE DE ARROZ

El vinagre de arroz es otra rama de la familia del sake, porque es sencillamente sake, o un licor de arroz como el sake, vuelto a fermentar como vinagre. Proporciona una acidez brillante y limpia, con un poco de la dulzura malteada y el *umami* del sake, y aunque la comida japonesa no es habitualmente ácida, el vinagre de arroz es esencial para equilibrar la dulzura de muchos platos y darles ese punto característico alegre y apetitoso. Igual que en el caso de la salsa de soja, es mejor comprarlo japonés, porque tiene un sabor ligeramente distinto a la versión china.

5 MISO

El miso, famoso por la sopa, es una pasta hecha de semillas de soja fermentadas, arroz y, a veces, otros cereales. Su sabor puede ir del más ligero, fresco y dulce al más potente, complejo e intenso, pero siempre bastante salado. Es especialmente útil en la cocina vegana, porque imita un poco el sabor agrio y afrutado del queso añejo. Cómprate varios tipos para acostumbrarte a sus sabores y verás como pronto le estarás poniendo miso a todo. Sé de gente que se lo unta en las tostadas.

6 DASHI

El *dashi* es un caldo ligero que sirve como base para muchos platos japoneses, elaborado infundiendo un alga seca llamada *kombu* en agua caliente, junto con *katsuobushi*, las virutas de lomo de bonito ahumado, fermentado y secado, que parecen virutas de madera. La forma más fácil, deliciosa y económica de tener *dashi* es comprando *dashi* de *kombu* instantáneo en polvo, un imprescindible de la cocina casera japonesa.

7 ARROZ

Muy a menudo las comidas japonesas no están completas sin arroz. De hecho, la palabra japonesa "comida" es la misma que pasa "arroz cocido": *gohan*. Pero tiene que ser arroz japonés, no la primera cosa que tengas en un bote al fondo del armario, si no quieres que llamo a la Policía de la Autenticidad Culinaria Japonesa para que vengán a tirar tu puerta abajo y detenerte por ultraje arrocero.

LIBROS CÚPULA



MENCHI KATSU DE CARNE FALSA (Hamburguesa vegana empanada y frita)



- 4 hamburguesas veganas, yo recomiendo muy muy fervientemente las de Beyond Meat.
- 60 g (. vaso justo) de harina
- el equivalente a 4 huevos de sustituto de huevo vegano, preparado según las instrucciones del fabricante, o la cantidad que sale de la receta de masa para rebozar (p.g. 46)
- 100-120 g (2 ⅓ - 2 . vasos) de panko
- aceite, para freír
- sal y pimienta negra, al gusto

PARA SERVIR

col puntiaguda, a rodajas muy finas
arroz cocinado u 8 rebanadas de pan blanco
Salsa tonkatsu (p.g. 47), k.tchup o mayonesa japonesa vegana (p.g. 43)

Condimenta bien cada hamburguesa con sal y pimienta, y a continuación báñalas primero en la harina, luego en el sustituto de huevo o la masa para rebozar, después en el *panko*, luego nuevamente en el sustituto de huevo y finalmente de nuevo en el *panko*.

Calienta en una sartén de 1 cm de profundidad de aceite a fuego medio-alto y fríe las hamburguesas durante unos 4 minutos por cada cara, hasta que estén doradas y crujientes (NOTA: esto es asumiendo que las hamburguesas estaban frías de la nevera. Si estaban congeladas, acábalas en el horno a 180°C durante unos 10 minutos, para asegurarte de que están calientes por dentro).

Escúrrelas en papel de cocina y vuelve a salpimentarlas. Sirvelas con la col picada, el arroz, y litros y litros de salsa *tonkatsu* o ketchup, ponlas entre dos rebanadas de pan con la col, la salsa *tonkatsu* y un poco de mayonesa japonesa, y tendrás una versión vegana de siempre popular *katsu sandwich*.

DIFICULTAD

No me puedo creer que sea tan fácil... o que no sea carne

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 7
QUERIDÍSIMO UMAMI: SABOR
A CARNE PERO SIN CARNE 10
LA DESPENSA VEGANA
JAPONESA 12
SHOJIN RYORI 24
CÓMO HACER COMIDA
VEGANA JAPONESA 25
CÓMO COCINAR ARROZ
JAPONÉS 26
NOTAS DEL CHEF 27

CONDIMENTOS
Y SALSAS BÁSICOS



SNACKS, PLATILLOS
Y ACOMPAÑAMIENTOS



PLATOS PRINCIPALES



PLATOS PRINCIPALES
DE ARROZ Y FIDEOS



POSTRES Y BEBIDAS



ACERCA DEL AUTOR 196
AGRADECIMIENTOS 199
ÍNDICE 201

コンテンツ

LIBROS CÚPULA

SOBRE EL AUTOR

Tim Anderson es el propietario del restaurante de cocina casera japonesa Nanban, en Londres, y autor de *Tokyo Stories* y *Nanban*. Ha estudiado cocina japonesa durante dos décadas y vivió de joven en la prefectura de Fukuoka durante dos años, sumergiéndose en la variadísima cultura gastronómica local de Japón. Actualmente vive en Lewisham con su mujer Laura, su hija Tig y un gato con virus de inmunodeficiencia felina llamado Baloo. Su película favorita de Marvel es *Capitán América: Civil War*, pero también siente predilección por *Spider-Man: Homecoming* y por *Doctor Strange*.

S さ
A よ
Y う
O な
N ら
A
R
A



PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA Y ENTREVISTAS CON EL AUTOR:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722 - lescudero@planeta.es

LIBROS CÚPULA

PLATOS PRINCIPALES

メインディッシュ

Platos principales que no requieren nada más que arroz acompañándolos para tener una comida completa. Casi todos ellos se cocinan en un único recipiente, así que incluso para lavar son fáciles.

ARROZ NOCHE DE JUERGA

2 RACIONES, 3 SI ESTÁS EN PLAN GENEROSO,
1 SI ESTÁS MUY BORRACHO Y NO QUIERES COMPARTIR

El arroz siempre ha sido de mis cosas favoritas para comer cuando estoy pego. Esto es sobre todo porque, cuando iba a la universidad, vivía en una residencia estudiantil que no tenía cocina, y lo único que yo tenía para cocinar era una arrocera que me habían regalado a mis padres cuando se casaron, allá por 1978. Así que, después de una noche de fiesta, llegaba a trompicones a mi habitación y me hacía un poco de arroz. Era perfecto para cocinar estando borracho, porque lo único que tenía que hacer era echarle arroz y agua y darle a un botón.

Aún me encanta el arroz cuando estoy borracho como una cuba. Sin embargo, tras tantos años en Londres también le he cogido cariño al kebab, grasiento y con carne para realimentar los efectos del alcohol, pero también con condimentos muy especiados y algo de verdura fresca para espabilar un poco. Hace unos años decidí combinar el arroz y los sabores del kebab en lo que yo creía que sería la comida perfecta para cuando has bebido, llamada «Arroz noche de juerga». No solo está buenisísimo y es sustancioso, sino que también es ridículamente fácil de hacer porque yo lo lienes cocinado y solo hay que meterlo en el microondas y decorarlo, para que lo pueda hacer hasta el personal del bar, por si no hemos conseguido que ningún chef se quede hasta tan tarde. Así que, si estás planeando una gran noche de parranda, hazte un favor y prepárate esto antes de salir porque calmará los efectos secundarios del alcohol.

2 cucharadas de aceite
1/2 cebolla roja, cortada a dados pequeños
4 dientes de ajo, a rodajas finas
2 coles pak choi (bok choy) / 1/4 de col / un puñado de brócoli de tallo comestible o similares, cortado trocamente
3 salchichas veganas, cortadas
150 g de Kimchi (pág. 56)
200 g (1 vaso generoso) de arroz (peso sin cocinar), cocinado según las instrucciones de la pág. 26
un chorro de salsa de soja

un toque de mirin
2 cucharadas de semillas de sésamo, molidas en un polvo grueso
1 jalapeño, a rodajas finas (opcional)
2 cebolletas, a rodajas finas
1/4 de lima
unas gotas de salsa de chili picante
una pizca de mayonesa vegana

ANTES DE BEBER
Calienta el aceite en una sartén o wok a fuego medio, añade la cebolla, excepto una cucharada que debes guardar para decorar, y salteala hasta que se ponga transparente y empieza a volverse marrón. Añade el ajo, las verduras y las salchichas, y sigue salteando unos 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y las salchichas se hayan puesto marrones. Añade el kimchi y cocínalo todo hasta que el líquido del kimchi se haya evaporado, entonces añade el arroz, la salsa de soja y el mirin. Suelta el arroz con una cuchara de madera o una espátula según lo salteas, añade el sésamo y sigue dándole.

Retirado del fuego, déjalo enfriar y entonces mézclalo en recipientes para microondas.

Mezcla la cebolla que te habías guardado, el jalapeño, las cebolletas y la lima en otro recipiente. Deja ambos recipientes en la nevera hasta que estés borracho.

DESPUES DE BEBER
Entrebna la tapa del recipiente del arroz y caliéntalo en el microondas durante 3-4 minutos, hasta que esté muy caliente todo él.

Pásalo a un bol y salpica por encima con la salsa picante y la mayonesa, añade la guarnición del otro recipiente y exprímela la lima por encima. Mezclalo todo antes de zampártelo. Desmayéstete en el sofá.

ADVERTENCIA: No intentes hacer esta receta estando borracho.

DIFFICULTAD
Tan fácil que te la puedes preparar estando borracho. De hecho, es para eso

ご飯物と雑談
168
PLATOS PRINCIPALES DE ARROZ Y VERDURAS

LIBROS CÚPULA

BENTO VEGANO

DIFICULTAD Será la envidia de tus compañeros de oficina, así que vale la pena hacerlo, aunque sea difícil, que no lo es

CÓMO PREPARAR ESTUPENDAS FIAMBRERAS JAPONESAS CON EL MÍNIMO ESFUERZO

Un bento es una fiambrera japonesa, de una variedad que puede ir desde la rutina de pillar cualquier cosa que encuentres en una tienda de conveniencia hasta bonitos festines en miniatura servidos en eventos especiales. En cualquier caso, son deliciosos y hacerlos de forma regular no es tan complicado como puedas creer. Aunque son famosos por contener una gran variedad de preparaciones, y en ocasiones es así, los bento también pueden ser muy sencillos, y muchas veces solo contienen arroz y alguna otra cosa. Pero incluso si quieres un poco más de variedad, no es en absoluto complicado, solo requiere de un poco de planificación.

Vamos primero a por el tipo de bento más sencillo: solo arroz –o, raramente, otro carbohidrato– más algo salado y con sustancia que lo acompañe. Recuerda, lo más probable es que lo comas esto frío, así que debería ser algo que no quede asqueroso cuando no está caliente.

Algunas sugerencias:

- Calabaza guisada en dashi con mirin y jengibre (pág. 71)
- Zanañorias asadas con teriyaki (pág. 72)
- Remolacha asada con miso dulce (pág. 75)
- Berenjenas baby fritas bañadas en dashi (pág. 97)
- Medallones de tofu (pág. 78)
- Salteado de col y brotes de soja con salsa de jengibre (pág. 138)

Como la mayor parte de este tipo de bento es el arroz, necesitarás una buena cantidad, usa 75-100 g (1/4 de vaso generoso - 1/2 vaso) de arroz crudo por bento. Las raciones de cada receta son apropiadas para 1 bento, es decir, si una receta dice que es de 4 raciones, te sirve para 4 de estos bento sencillos.

Por cierto, deberías sacar el bento de la nevera aproximadamente 1 hora antes de la hora de comer, si puedes, para que el arroz no esté tan duro. También puedes hacer arroz para sushi (pág. 108) para tu bento, porque queda más suave. Para preparar un bento que cause algo más de impresión, digamos, uno con 4 tipos de comida,



porque esos son los compartimentos que suelen tener los bento o las fiambreras con divisiones, puedes añadir al arroz y al «principal» dos pequeñas ensaladas o encurtidos, como por ejemplo:

- Col encurtida japonesa (pág. 56)
- Habañeros encurtidos con cítricos (pág. 67)
- Edamame mejorado (pág. 62)
- Kala con sésamo picado (pág. 67)
- Pepino y wakame con vinagre condimentado (pág. 86)
- Verduras dulces y crujientes estilo kiripira (pág. 90)

Para un bento de 4 partes como este solo necesitarás unos 50 g (1/4 de vaso) de arroz crudo, más la mitad de una ración de la receta, es decir, con una receta de 4 raciones podrías preparar 8 bentos.

La manera más fácil de hacer un bento es hacer unos cuantos de una vez: lo siempre hago 4 cada semana, porque los lunes estoy en casa con mi hija y puedo improvisar un montón de cosas distintas durante el día para tenerlas para el resto de la semana. Tengo 4 fiambreras, cada una con 4 compartimentos, así que las pongo como en una cadena de montaje una vez que tengo toda la comida preparada, y no tengo que preocuparme el resto de la semana. Casi todo lo que hay en este libro dura tranquilamente 4-5 días en la nevera, por cierto. Puedes ir probando dependiendo de tus rutinas a la hora de comer, porque si acabas saliendo a comer fuera muchas veces por obligaciones sociales o laborales, quizá 4 o 5 bentos son demasiados. Mi consejo es hacer un montón de comida japonesa el domingo o el lunes, más de la que sepas que vas a necesitar, y entonces convertir las sobras en tantos bentos como puedas.

El otro día un amigo me preguntó «¿Qué es un bento?» Tras pensarlo un poco, considerando todos los bento que he comido y la diversidad que tienen, le dije «Es comida japonesa... en una caja».

Ahí lo tienes: si quieres comer bento solo tienes que hacer comida japonesa y meterla en una caja. En serio, la diferencia entre unas sobras en un tupper y un adorable bento es solo cuestión de perspectiva.

一品料理

170

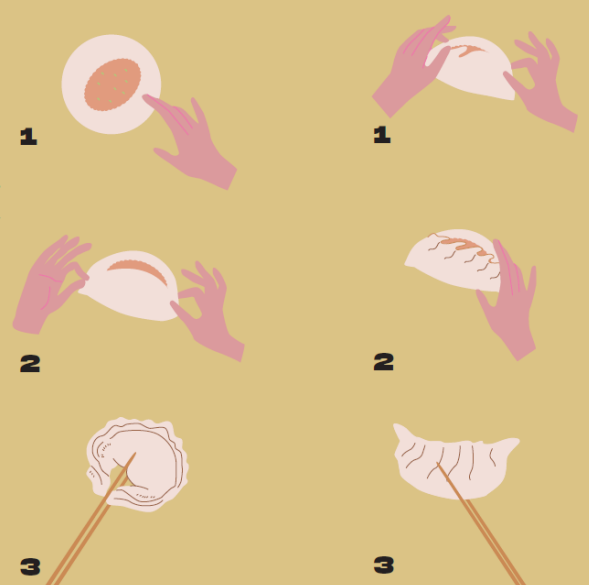
MONTAR Y COCINAR GYOZAS

Para hacer gyozas, necesitarás tener a mano 6 cosas: el relleno, las coberturas, un pequeño bol con agua, una bandeja de horno forrada con papel de hornear o espolvoreada con harina de maíz, una cucharita pequeña y un trapo de cocina ligeramente húmedo o papel de cocina.

Pon sobre tu superficie de trabajo unas cuantas coberturas –no sé por qué, pero yo siempre hago tandas de 4 o de 6. Mójate las puntas de los dedos con el agua y humedece el borde de cada cobertura, pero no uses demasiada agua o se reblandecerán y no podrás trabajarlas bien. Coloca con la cucharita un poco de relleno en el centro de cada cobertura, con una cucharada generosa hay suficiente, pliega la cobertura por la mitad, cubriendo el relleno, y sella los bordes. Hay dos formas que recomiendo para hacer esto:

1 FORMA NO TRADICIONAL, PERO SI MUY FÁCIL, CON LA QUE TAMBIÉN SALEN UNAS GYOZA MUY MONAS

Pliega la cobertura sobre el relleno y pellizca los dos bordes superpuestos para hacer una forma de semicírculo. No es necesario hacer pliegues ni ondulaciones, solo debes asegurarte de que quedan bien selladas. Entonces, solo tienes que girar las dos puntas del semicírculo para que queden juntas y pellizcarlas sobrepuestas. Acabarás consiguiendo una forma parecida a la de los tortelloni.



2 LA FORMA TRADICIONAL Y UN POCO MÁS DIFÍCIL, CON LA QUE IMPRESIONARÁS A TU SUEGRA JAPONESA

Pliega la cobertura sobre el relleno, pero no selles los bordes. En lugar de eso, pellizca el borde en una de sus dos puntas y entonces, usa el dedo índice de tu mano dominante para mantener el relleno en su sitio mientras vas pellizcando el borde para sellarlo. Usa el pulgar para dóblar la capa de la cobertura más cercana a ti y con cada pliegue, apriétala firmemente contra la capa opuesta de la cobertura. Deberían salirte unos cinco pliegues en cada gyoza antes de llegar a la otra punta. Una vez allí, solo tienes que apretarla para cerrarlo todo. De esta forma tendrás la adorable y tradicional gyoza con forma de luna creciente.

Aíten las gyozas en la bandeja de horno, previamente forrada o enharinada, poniendo la parte de los pliegues hacia arriba, para que tengan una base bien plana, y mantenlas cubiertas con un trapo húmedo mientras trabajas para que no se sequen. Cuando tengas listas todas las gyozas, las puedes envolver en film y dejarlas en la nevera hasta que las vayas a cocinar, pero no recomiendo dejarlas mucho más de 1 día, porque tienden a ponerse pastosas. También podías congelarlas en este momento, en una bandeja, asegurándote de que ninguna de ellas está pegada a otra; una vez que estén congeladas las puedes pasar a un recipiente o una bolsa de plástico y después cocinarlas congeladas usando las mismas instrucciones que tienes debajo.

PARA COCINARLAS

Para cocinar las gyozas necesitarás 3 cosas: aproximadamente 1 cucharada de aceite, una sartén que seque que se caliente rápidamente y que tenga una tapa que cierre bien, y unos 100 ml de agua.

Calienta el aceite en la sartén a fuego alto y añádele las gyozas. Cocina todas las que puedas en la sartén, o las que vayas a necesitar, y el resto puede congelarse. Cuando chisporroteen, echa el agua y coloca la tapa en la sartén. Déjales hacerse al vapor durante unos 5 minutos con la tapa puesta, y entonces destapa y sigue cocinando hasta que se evapore todo el agua. Las gyozas deberían tener una base doradita y crujiente, puedes levantar una para comprobarlo, y si siguen un poco pálidas cuando se haya evaporado el agua, sigue cocinándolas un par de minutos más. Fórtalas en un plato y sírvelas con Ponzu (pág. 44) o con «salsa de gyoza» (3 partes de salsa de soja y 1 de vinagre, con unas gotitas de aceite de chile o de sésamo).

一品料理

104

一品料理

105