

19 receitas para fazer um rodízio de japa na sua casa

1. Sunomono.



SUNOMONO, SALADA DE PEPINO AGRIDOCE

Eu adoro esta salada, já comi em restaurantes mas nunca tinha experimentado fazer em casa. Estava no topo da minha lista de receitas a testar. Achei super fácil de fazer, e vou repetir a receita porque foi muito apreciada aqui em casa. A receita é simples, a técnica de preparo não tem muito mistério e o resultado é uma salada de sabor delicado e um visual muito apetitoso. *Na medida do possível utilize ingredientes orgânicos para as suas receitas.*



Vegan

Esta é uma salada tradicional da culinária japonesa e muito apreciada no mundo todo. Sunomono significa alimentos avinagrados em conserva. Deliciosa e refrescante, esta é uma excelente maneira de preparar salada de pepino fugindo do convencional. O segredo desta salada está no molho que mistura vinagre e açúcar que resulta um delicioso sabor agridoce, e o toque final do gergelim completa o charme da salada.



Veganana

Grau de dificuldade: Fácil

Rendimento: 2 porções

Preparação: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 pepino japonês grande cortado em fatias bem finas
- 1 colher de sopa de sal marinho ou himalaia
- 3 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 2 colheres de sopa de açúcar (não use refinado)
- 2 colheres de sopa de gergelim branco e preto (tostado)
- óleo de gergelim para finalizar (opcional)
- sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Prepare todos os ingredientes que vai utilizar. Lave bem e seque o pepino.



Você vai precisar de um cortador para fatiar os pepinos bem fininhos. Se você não tiver um corte com a faca mesmo. Eu usei gergelim branco e preto para finalizar a salada. Use o que você preferir.



Se for utilizar o cortador, tome muito cuidado ao manusear para evitar acidentes. É sempre seguro usar um protetor caso o seu fatiador tiver.



Eu comecei tostando as sementes de gergelim rapidamente na frigideira para deixar esfriar até o momento de servir a salada. Tostar na frigideira é opcional. Eu gosto muito de fazer porque acho que acentua o sabor do gergelim.



Prepare o molho agridoce para que o mesmo esteja frio quando for utilizado para temperar os pepinos. Em uma panelinha pequena coloque o açúcar.



Misture o vinagre e ligue o fogo baixo. Deixe aquecer até que o açúcar derreta com o calor do fogo e se misture ao vinagre.



O molho estará pronto quando todo o açúcar tiver dissolvido. Desligue o fogo e remova o molho da panela colocando em um recipiente aberto para esfriar enquanto prepara o restante da receita.



Corte os pepinos em lâminas bem finas em um prato fundo grande o suficiente para a quantidade de pepinos que você vai fazer.



Veja a espessura ideal das fatias de pepino na imagem ao lado.



Coloque o sal e misture bem aos pepinos. Os pepinos vão desidratar liberando muita água.



Disponha as fatias de pepino em um escorredor grande, coloque um prato embaixo para escorrer o líquido e deixe descansar por 15 minutos.



Passado o tempo, enxague os pepinos em água corrente para retirar o excesso de sal e esprema bem com as mãos para retirar todo o excesso de água que ainda sobrou. Seque com um papel toalha para deixar os pepinos mais sequinhos antes de colocar os temperos.



Coloque os pepinos em uma saladeira grande e funda, adicione o molho de vinagre e se desejar coloque umas gotinhas de óleo de gergelim. Isto é opcional, use se quiser. Finalize a salada com o gergelim que foi previamente tostado. Se quiser utilizar pimenta do reino, coloque no final. Sirva em seguida.

Edamame.



Não tem segredo nenhum, é basicamente colocar o edamame congelado na água fervida e temperar. Tão fácil que você pode fazer antes e ir beliscando enquanto faz as outras receitas.

INGREDIENTES

- 1 pacote de edamame congelado (aproximadamente 300 g)
- 500 ml de água
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo médio uma panela com a água para aquecer.
2. Quando ferver, junte o edamame congelado e deixe cozinhar por 3 minutos.
3. Desligue o fogo, escorra bem a água e passe para um prato. Tempere com sal e pimenta-do-reino e sirva a seguir.

3. Arroz de sushi.



A base para suas delícias precisa ser pensada com carinho.

Preparado para, enfim, fazer um excelente arroz para sushi?

Vou ensinar duas receitas, em posts diferentes. Esta primeira é feita no fogão, com panela convencional, e a [segunda](#) na panela elétrica – com a qual você economiza um pouquinho de trabalho. Em termos de resultados, na panela elétrica fica melhor, não vou mentir, mas a receita no fogão não deixa a desejar (ainda mais pra quem está começando)!



Talvez muitos não saibam, mas o arroz para sushi é temperado após cozido. Este tempero, apelidado de [Su](#), é feito com 3 ingredientes básicos: vinagre de arroz, açúcar e sal. Diz a lenda que um sushiman é conhecido pelo seu tempero do arroz. Isto quer dizer que não existe uma única receita de tempero. Cada chef pode criar o seu, acrescentando *kombu* (tipo de alga usada para caldos e legumes), ajinomoto ou sake. Mas, de todo modo, é unânime o uso do vinagre de arroz, do açúcar e do sal, variando, apenas, as proporções. O ideal é que o sushi tenha um sabor suave, levemente avinagrado, e sem o doce acentuado do açúcar. Quando usado em excesso, o açúcar deixa o sushi enjoativo e prejudica o manuseio, pois torna o arroz grudento demais nas mãos.

Após muito experimentar, cheguei à minha receita perfeita, do tipo que deixa aquele gostinho de magia após cada peça, e que levei anos para encontrar. Você já deve ter visto, ou verá, muitas receitas diferentes desta, mas não tenha medo de prová-las. Como eu sempre digo, vale à pena sentir as diferenças.

Então, vamos lá!

Para o Su você vai precisar de:

1 xícara de vinagre de arroz

1/2 xícara de açúcar

4 colheres (chá) rasas de sal

1 col sobremesa de sake mirim (próprio para culinária) – OPCIONAL

4cm de kombu (você encontra em lojas próprias de culinária japonesa/oriental) – OPCIONAL

Em uma panelinha pequena coloque todos os ingredientes. Leve ao fogo baixo e mexa lentamente até que tudo esteja dissolvido. Apague o fogo e reserve até esfriar. Não deixe ferver para o açúcar não caramelizar!



kombu inteira – corte um pedaço de 4cm para fazer o Su



Preparando o arroz no fogão:

Você vai precisar de:

4 xícaras de arroz para sushi (a mesma xícara usada para o Su).

4 1/4 xícaras de água

1 panela de fundo triplo, de diâmetro aproximado de 25cm

Lave muito bem o arroz, conforme explicado neste [post](#) anterior, escorra o máximo de água que puder e coloque-o na panela (**não** use peneira para esta receita, nem deixe o arroz secando!). Acrescente a água e leve ao fogo baixo. Mas baixo mesmo!, ou seja, gire o botão como se estivesse apagando o fogo, aí se consegue uma chama menor ainda do que a chama baixa. Deixe por 30 minutos, com a panela tampada.

Não levante a tampa antes dos 30 minutos, mesmo que ela comece a tremer! O arroz cozinha sob leve pressão, com baixa evaporação, e este processo não pode ser interrompido.

Leia também este post: [Mais dicas de cozimento no fogão.](#)



Dados os 30 minutos, tire a tampa e introduza uma colher até o fundo. Se não subir nenhuma bolha d'água e a colher prender no fundo, está pronto. Tampe novamente, desligue o fogo e deixe descansar por 10 min para completar o cozimento. Se perceber que ainda tem vestígios de água, tampe e deixe por mais 3 ou 5 minutos.

Retire o arroz cozido da panela e transfira, ainda quente, para uma grande travessa de plástico. Despeje 1 xícara de Su, devagar e uniformemente sobre todo o arroz. Com uma espátula de bambu ou plástico (*shamoji*), que você encontra em casas de utensílios orientais, mexa em movimentos rápidos, mas nunca circulares, como se estivesse “cortando” o arroz com uma espada. Isto deverá quebrar todas as bolas. Com a outra mão, use um leque para abanar. Todo o vapor deve sair rapidamente a fim de que o arroz não cozinhe mais do que o necessário. Também por isso, não se deve despejar o Su quente, ou morno, no arroz. Pode também ser usado um ventilador (contanto que esteja bem limpo).

4. Sashimi de salmão.



como fazer sashimi de salmão

- Você deve começar comprando um bom e **fresco** filé de **salmão**!
- O tamanho vai depender de quantas pessoas vão comer. E o que vão comer. Se a preferência é **sashimi**, Jyo, Filadélfia, Temaki etc.
- Se você mora perto da peixaria, peça ao Sr. Peixeiro para tirar a pele pra você. Mas não esqueça de avisar que você vai levar ela pra casa, afinal teremos **Salmão Skin** à mesa! :)
- Se você mora longe, melhor levar com pele e tirar em casa. O salmão é super delicado e pode não aguentar até chegar em casa e desmanchar.

- Bem, chegou em casa?
- Limpe bem seu salmão em água corrente! Peixe fresco é a única carne que devemos lavar!!! (Existe uma polêmica em torno disso, porém é muito provável que seu filé venha com escamas soltas. Dele próprio ou dos outros peixes que estavam em contato com ele. Vale a pena uma passada em água corrente, por que ninguém quer sashimi com escama,né?!).

- Retire as espinhas com a ajuda de uma pinça própria para isso (vende em lojas de produtos domésticos).
- Não tem erro. São esses pontinhos brancos com as setinhas pretas na foto.
- Passe as pontas dos dedos. Sinta a espinha. Puxe com a pinça.



como tirar a pele do salmão

- Se o peixeiro não tirou a pele, você vai ter que fazer sozinho.
- Calma! Não é difícil!
- Pelo lado mais gordinho, coloque seu dedo polegar entre a carne e a pele.
- Ela solta mais fácil desse lado.
- Puxe com as mãos devagar: pele pra um lado, carne pra outro (foto de baixo).
- A faca pode ajudar nos pedaços em que não solte com facilidade.
- Deslize ela com cuidado entre a carne e a pele, que nem o Bruno tá fazendo na foto.
- O importante é ir devagar para não destruir seu salmão.



- Olha! Ela vai soltando.
- Se você não tem a experiência do peixeiro (que nem nós), seu salmão vai ficar com essas sobrinhas.
- Basta limpar.
- Pra isso todos nós temos uma boa faca, néééé?! :)



- Tá aí! Pele soltinha, pronta para fazer um dos meus preferidos: Salmão Skin!
- Guarde na geladeira até a hora de preparar seu Skin.



- Agora corte seu filé ao meio!
- Ele tem uma linha pontilhada branca no meio dele. Não tem erro!



como cortar o salmão para SASHIMI:

- Cortadinho ao meio.
- A parte da direita da foto é o melhor pedaço do seu salmão.
- Repare que ele é mais alto, mais gordinho e menos fibroso.
- Daí vem os cortes nobres como o sashimi, o nigiri e o Jyo.
- A parte da esquerda tem mais fibras. Não serve para bons sashimis. A gente vai usar para o **filadélfia**, **hot filadélfia**, **tartar**, e **Temakis**.



- Pegue esse pedaço (o da direita da foto) e retire esse filetinho da ponta.
- Esse pedacinho é fininho, mas faz diferença.
- Se deixar ele, seu sashimi fica muito grande.
- Repare que o pedaço grande já está pronto para virar sashimi.



- É só cortar!
- Tem gente que prefere mais fino, outros preferem mais grosso (ops).
- Não adianta a gente dar a medida, não tem como medir com a régua na hora de cortar.
- Tem que ser no olho.
- Tente começar com o calcanhar da faca e em um único movimento, deslizar ela até a ponta.



- Ta aí! **Sashimi de salmão.**
- Se parar por aqui, já tirou onda, mas bora aprender os outros cortes?



como cortar o salmão para NIGIRI SUSHI:

- Com o pedaço do lado direito (da foto lá de cima) você também corta o [Nigiri Sushi](#).
- Meça 4 dedos e corte esse pedaço.



- No sentido que está na foto, corte as fatias.
- Deslizando a faca na diagonal.
- Pedacos bem mais finos que os do sashimi.



como cortar o salmão para SUSHI JYO:

- Também com o pedaço do lado direito (da foto lá de cima) você corta o [Sushi Jyo](#).
- É por isso que o tamanho do salmão depende daquiiiilo tudo que falei lá em cima. :)
- Meça 5 dedos e corte esse pedaço.



- Agora corte fatias fininhas no sentido que mostramos na foto.
- Se a fatia ficar muito grossa, não vai envolver direito o bolinho de arroz para fazer o Sushi Jyo.



como cortar o salmão para fazer Filadélfia e Tartar:

- Com a parte menos nobre do salmão, faremos o Filadélfia, o Hot Filadélfia, o Tartar e os Temakis.
- Corte a parte esquerda do salmão (da foto láaaa de cima) assim:



- Com uma fatia, faça dois filetes.
- Corte quantos forem necessários para serem usados no [filadélfia](#) e no [hot filadélfia](#).
- Lembrando: uma fatia, dois filetes; outra fatia, mais dois filetes; e por aí vai.
- Geralmente usa-se um filezinho desse para fazer um rolo de filadélfia.
- Com o que sobrar, pique bem pequenininho e reserve. Vamos fazer um [tartar](#)! :)



. Temaki de salmão.



Eu ♥ temaki. Não essas invencionices de temaki de carne seca ou de chocolate (socorro!), mas aquele básico mesmo, com salmão e cebolinha (e sem cream cheese ou maionese, pelamorr!!!)...ah, esse eu adoro.

E sabe o que é melhor? Dá para fazer em casa numa boa e nem dá muito trabalho, dá uma olhada...

1. A primeira coisa a fazer é o arroz japonês temperado. Vamos usar uma medida de 1/2 xícara de arroz (para sushi) para fazer 2 temakis, ok? Basta prepará-lo conforme instruções da embalagem e, depois de morno "temperá-lo" com uma mistura de 1 colher (sopa) de vinagre de arroz + 1 colher (chá) de açúcar e 1/2 colher (chá) de sal. Faz esse "temperinho" e coloca no arroz, misturando bem.
2. Para 2 temakis, pique 100gr de salmão fresco e limpo em cubos pequeninhos e acrescente cebolinha picada a gosto.
3. Use uma mesa ou bancada e monte uma *mise en place** com o arroz e o salmão. Pegue a folha de nori (alga) e corte ao meio.
4. Para montar o temaki, espalhe arroz em metade do nori, cuidando de deixar um pequeno triângulo na ponta superior sem arroz. Eu gosto MUITO de wasabi, por isso acrescento no meu temaki, direto, mas você pode colocar uma quantidade menor ou mesmo limar o wasabi do seu temaki, ok? Depois, é só colocar o salmão na diagonal e começar a enrolar, formando um cone.
5. Para fechar o temaki é só usar um pouquinho de arroz na ponta.



7. Shimeji na manteiga.



Shimeji na Manteiga

Ingredientes

- 200 g de shimeji
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres rasas de molho shoyu
- 2 colheres de sopa de molho de ostra (opcional)
- Cebolinha picada a gosto

Modo de Preparo

1. Primeiramente, vamos picar o cogumelo. Dependendo da sua bandeja, ele vem com um “talo”, que vamos dispensar. Há quem lave os cogumelos antes de usar mas pelo que pesquisei, não é muito indicado porque ele acaba absorvendo mais água. Se precisar higienizá-los, use um paninho úmido (limpo, claro).

2. Em uma frigideira, fogo alto, derreta a manteiga sem queimar. Quando estiver quente, jogue os cogumelos e deixe dourar. Acrescente o molho de ostra e o shoyu. Mexa até que os cogumelos estejam bem misturadinhos ao molho.

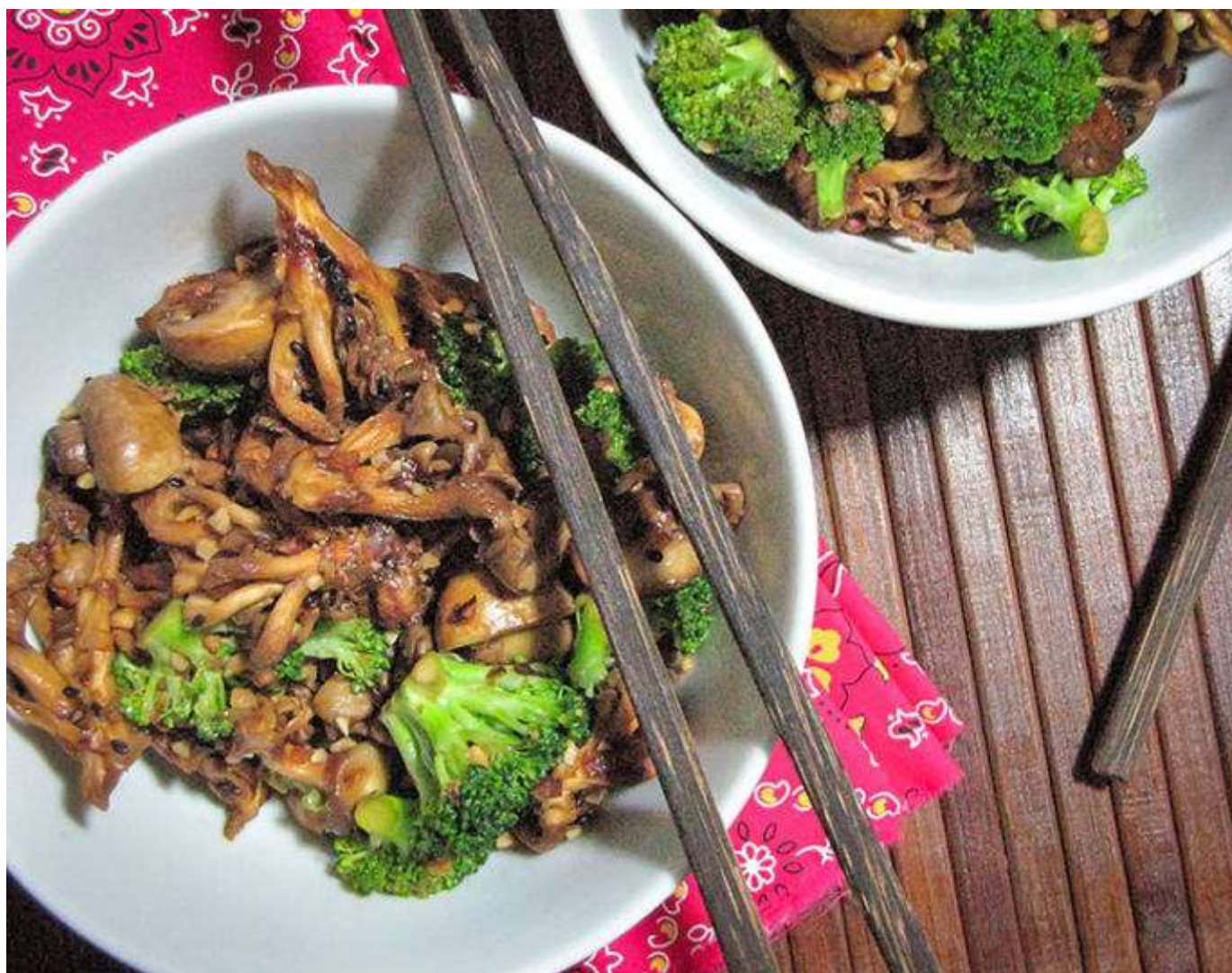


3. Deixe o shimeji cozinhar no molho, por uns 3 a 5 minutos. Nesse momento, reduza o fogo para baixo, para que o caldinho não seque e acabe queimando.

4. Retire a frigideira do fogo. Sirva o shimeji com cebolinha por cima. Tá pronto!

OBS: faz TODA a diferença usar um bom molho de soja no seu shimeji. Se quiser dar um toque especial, sugiro usar molho de ostra, que dá um sabor ainda melhor ao prato.

8. Refogado de shitake, shimeji e brócolis.



Eu simplesmente **amo cogumelos**. Não lembro como aprendi a comer isso, mas adoro demais.

Quase toda semana faço alguma coisa com algum tipo de cogumelo. Se eu fosse vegetariana até que eu ia passar bem. A receita de hoje é um **refogado de 2 tipos de cogumelos: shitake e shimeji branco**. Incorporei o **brócolis** pra dar uma cor e um tiquinho de **óleo de gergelim torrado** pra dar aquele toque oriental que eu tanto amo. Tá feito o jantar, rápido e saudável!

Rendimento

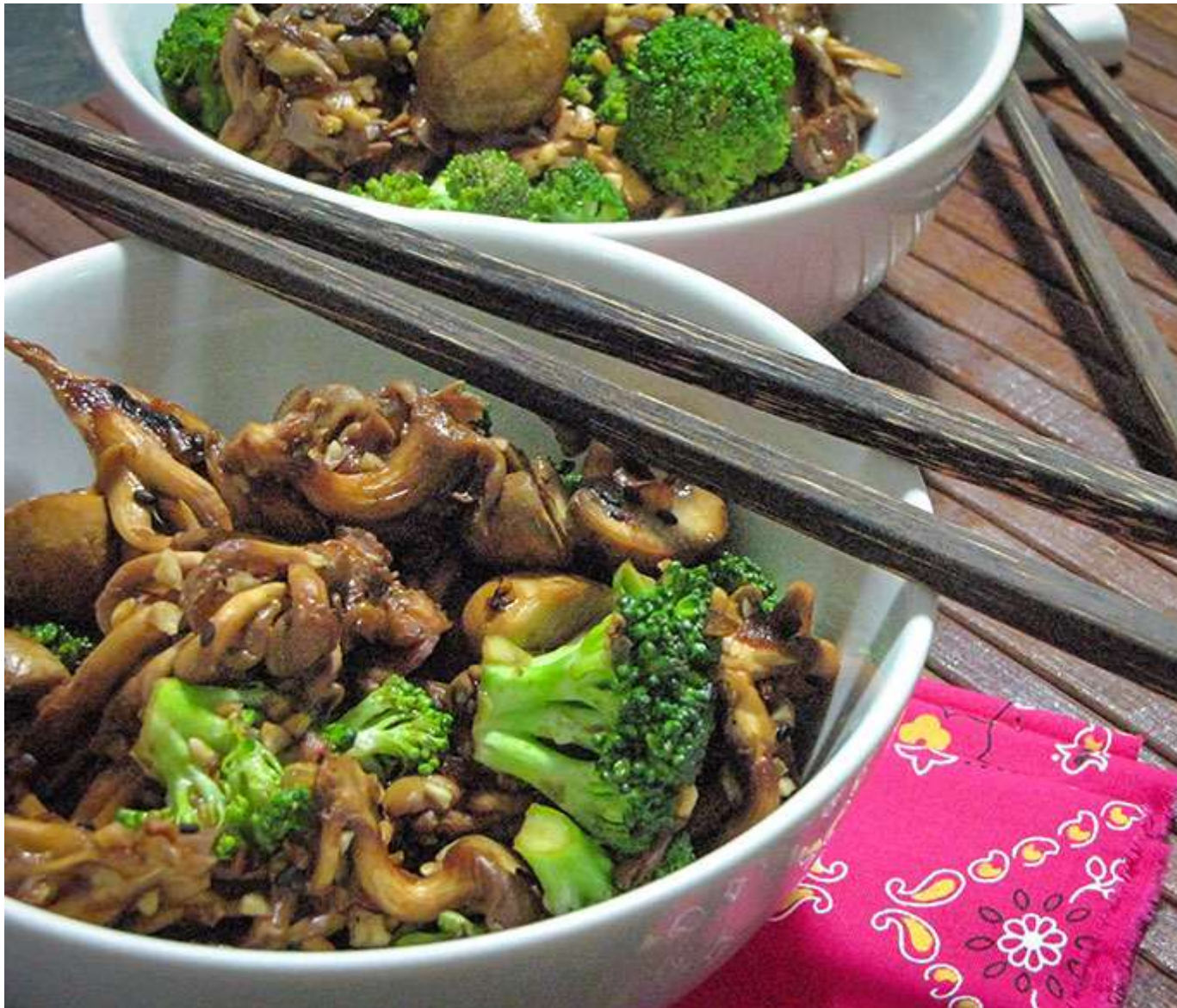
Para 2 pessoas

Ingredientes receita de refogado de shitate, shimeji e brócolis

- 1 bandejinha de shitake fresco
- 1 bandejinha de shimeji branco fresco
- 1 xícara de hastes de brócolis cozidos no microondas
- 1 colher de sopa cheia de óleo de gergelim torrado
- 1 colher de sopa cheia de shoyo
- 1 punhado de castanhas de caju trituradas
- gergelim preto a gosto
- 1 fio de azeite
- 2 dentes de alho picadinhos

Preparo

Numa frigideira funda refogue o alho no azeite e coloque os cogumelos. O shitake você pode picar em tiras e o shimeji você pode desfazer os bolos. Lembre-se de que não precisa lavar os cogumelos, a não ser que você use alguma espécie que venham com um pouco de terra, neste caso do shimeji e do shitake, vão direto pra panela. Refogue um pouco e acrescente o shoyo e o óleo de gergelim. Mexa e misture as suas hastes de brócolis cozidas. Para cozinhar lave as hastes e coloque num saco plástico de cozinha e leve ao microondas por 45 segundos. Se sentir que precisa cozinhar mais, coloque mais 20 segundos e assim por diante. Misture tudo, desligue o fogo e salpique a castanha de caju triturada e o gergelim preto. Agora é só servir. Ah, não vá colocar sal heim, lembre-se de que você usou shoyo.



9. Shoyu ramen.



Grau de dificuldade: Difícil

Tempo de preparo: Mais de uma hora

Rendimento: 2 porções

Receita de Shoyu Lamén do MN Lamén

INGREDIENTES

1l água
20g Alga kombu
20g Cogumelo shiitake desidratado
10g Katsuo-bushi (lasca de peixe bonito seco)
100g Dorso de frango
100g Cebola
50g Cenoura
5g Gengibre
2 dentes Alho
4 colheres (sopa) Shoyu (sem glutamato monossódico de preferência)
2 colheres (sopa) sake
2 colheres (chá) Óleo de gergelim
2 colheres (sopa) Cebolinha fatiada
1 colher (sopa) Milho
50g Broto de feijão moyashi
2 fatias Naruto (massa de peixe)
1 unidade Ovo cozido (deixar por 5min de molho em shoyu)
200g lombo suíno
50g Açúcar Cristal

MODO DE PREPARO

Modo de preparo da sopa:

Coloque água numa panela e adicione alga kombu, cogumelo shiitake desidratado e katsuo-bushi e leve ao fogo.

Quando atingir a fervura, retire rapidamente os ingredientes e adicione o dorso de frango e cozinhe por 1 hora

Adicione cebola, cenoura, gengibre e alho e cozinhe por 30min. Retire todos os ingredientes e adicione shoyu, sake e óleo de gergelim. Assim fica pronta a sopa.

Modo de preparo do macarrão:

Em uma panela suficientemente grande, coloque 1,5L de água e ferva. Quando atingir a fervura, coloque 2 porções de macarrão fresco para

Lamen e cozinhe por 1,5min. Escorra bem a água e coloque o macarrão na sopa.

Sugestão de topping:

Tyashu (modo de preparo para 2 pessoas: 200g de lombo suíno, cozinhar por 45 min em 1L água, com pequena fatias de gengibre e alho, tirar somente a carne da água. Adicionar 50g de açúcar cristal e 200ml de shoyu e cozinhar por mais 30min. Envelopar a carne cozinha em filme de PVC e deixar resfriar. Quando estiver bem resfriado, fatiar e esta pronto para consumo.

11. Salmão skin.



Salmão Skin

Ingredientes:

- Pele de salmão (nós já ensinamos como tirar ela [aqui](#));
- Farinha de trigo o suficiente para empanar;
- Óleo o suficiente para fritar;
- [Arroz para sushi](#);
- Nori (alga);
- [Molho Tare](#).

Modo de fazer:

- empane bem a pele na farinha de trigo.



- Frite em óleo bem quente.

- A pele pra cima.

- Depois vire a pele pra baixo. Se não, ela enrola toda.

- Não precisa ser em imersão. Pode fritar com pouco óleo em frigideira antiaderente. Mas como você vai ter que fazer o Hot Filadélfia em imersão, aproveite e frite a pele.



- Deixe escorrer um pouco em papel toalha (importante ficar bem sequinho);
- Depois corte em fatias compridas.
- Use a faca que sentir mais confiança (a de sushi ou a de serra).



Coloque no sudare assim. Não esqueça de deixar aquele espaço de alga sobrando.



E enrole. Mais dicas de como enrolar no [post anterior](#).



Tá pronto! :)

- Corte conforme ensinamos [aqui](#)! Mas se você sentir dificuldades em cortar o seu **Salmão Skin** (por causa da pele ser difícil de partir), use uma faca de serra. Pode ser que facilite para quem não tem muita experiência ainda.

- Pode ser a faca de mesa ou a de pão.



Sirva com um fio do molho [Tare](#) feito por você ou pronto, que também é super gostoso!



13. Niguiiri e sashimi de polvo.



Pegue um tentáculo deliciosamente cozido e sua faca ultra amolada. Coloque-o na tábua com as ventosas viradas pra você e com a parte do corte virada pra cima (sabe, aquele corte que você fez pra separar os tentáculos uns dos outros).



Apoie os três dedos sobre o polvo: indicador, médio e polegar.

Posicione a ponta da faca no polvo, calculando uma espessura de 7 milímetros.



Agora preste atenção: o corte consiste em dois movimentos com a faca. Primeiro, é o movimento de serra, aquele vaivém bem comum. Mas é curto, usando somente a ponta

da faca. Ao mesmo tempo, você vai fazer o segundo movimento, que consiste em girar a faca pra um lado e pro outro, como se tivesse apertando um parafuso. Também é um movimento curto e rápido. A ideia é deixar a fatia do polvo toda serrilhada mesmo! Isso vai dar mais maciez e beleza!



Se você quiser fazer o nigiri de polvo, seguem os passos:

1- faça um casulo de arroz com uma das mãos, em movimentos circulares, fazendo leve pressão. Lembre-se de molhar a mão na água pra não grudar. DICA: se você apertar demais, seu nigiri cairá feito pedra na sua boca; se apertar de menos, o casulo vai se quebrar quando amarrar o polvo, ou mesmo quando molhar no shoyu. Encontre o meio termo, e isso requer prática.



2 – Coloque a fatia de polvo sobre o casulo.

3 – Pegue uma folha de alga do pacote e corte-a ao meio. Pegue uma das metades e corte várias tirinhas com a tesoura.

4 – Coloque a tirinha de alga sobre a fatia de polvo. Segure com o indicador e com a outra mão “abraçe” o casulo com a tirinha.



5- Levante o nigiri com a mesma mão que abraçou e cole embaixo com a mão livre.



Está feito!



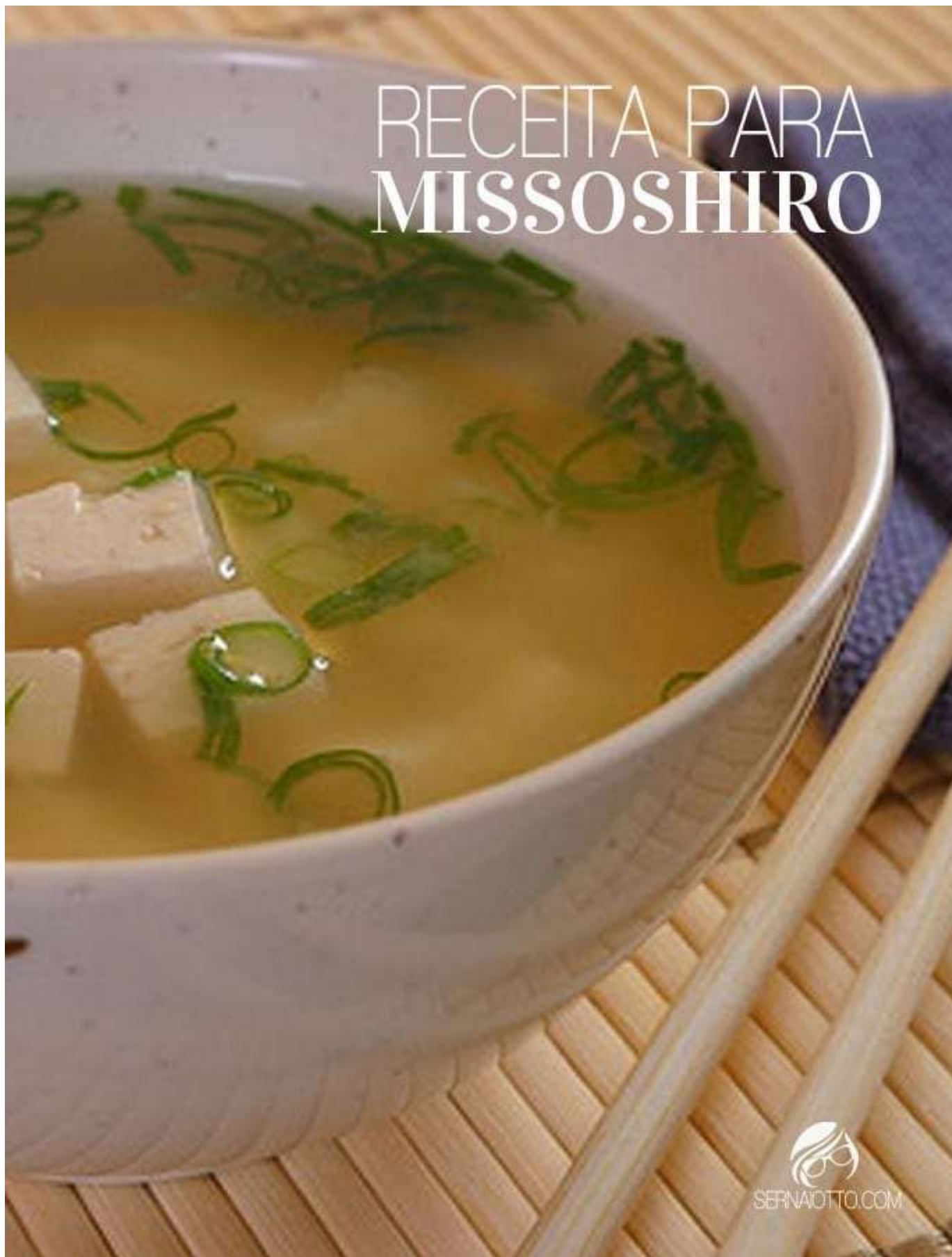
Se você pretende fazer sashimi de polvo, é mais simples ainda. Basta fazer várias fatias e arrumá-las feito leque. Pra ficar bem bonito, deixe todas na mesma posição em que foram cortadas. E olha as ondinhas do serrilhado, que lindas!



.

Missoshiro.

RECEITA PARA MISSOSHIRO



SERNADOTTO.COM

O **missoshiro** {味噌汁| – *caldo de missô*} é uma sopa japonesa preparada com missô, hondashi, tofu e cebolinha. Tem gente que coloca alguns legumes, mas o missoshiro que conhecemos é basicamente esse. No Japão, é servido antes de refeições principais e é consumido até no café da manhã, enquanto que por aqui os restaurantes servem no final dos festivais ou refeições.

O modo de preparo é bem simples, o que facilita bastante ao tentar incorporar o missoshiro no nosso cotidiano. Os japoneses costumam fazer em grande quantidade para armazenar, mas é possível fazer em quantidades menores. Depende de cada um. Nessa receita, faremos com meio litro de água. :)

- 500 ml de água
- 1 1/2 colher de sopa de **missô**
- 1/2 envelope de **hondashi** (tempero em pó sabor peixe)
- 100 g de tofu (ou quantidade a gosto)
- Cebolinha a gosto

Aqueça a água e quando começar a ferver, abaixe o fogo. Acrescente o missô e misture até que se dissolva bem. Em seguida, acrescente o hondashi, misture bem e adicione o tofu. Desligue o fogo e na hora de servir, acrescente a cebolinha. Simples, não? Bom final de semana e um bom apetite!

Guiozá.



Assim como os pães cozidos no vapor, os noodles, o arroz e a soja, em boa parte da Ásia você pode encontrá-los. Recheados com carne, frutos do mar ou apenas vegetais, feitos com farinha de arroz ou trigo, os pasteizinhos ou bolinhos recheados, em inglês dumplings, ganharam várias formas e sabores naquele continente.

Essas massas recheadas fazem parte, por exemplo, do dim sum, uma refeição cantonesa que lembra nosso café da tarde, com a diferença de que é com chá e geralmente antes do almoço. Assim, entre os diversos pratos que fazem parte do dim sum, podemos encontrar o hargau (bolinho feito com farinha de arroz e recheado com camarão), o fun guo (também de farinha de arroz, mas recheado com porco, amendoim, cogumelos, etc), o shao mai (no Japão, shumai) e outras receitas feitas com massas recheadas.

E ainda na China, existe o onipresente jiaozi que muitas vezes substitui o arroz e o macarrão nas refeições chinesas. No Japão, onde é chamado de gyoza, é um acompanhamento essencial do amen. Outro prato muito popular nos dois países é o huntun, mais conhecido no Ocidente pelo nome cantonês, wonton (no Japão é wantan). Esse pode ser frito, ou cozido em uma sopa ou com noodles.

Na Coréia, existe o mandu, que apesar de lembrar um pouco o jiaozi ou o gyoza, é mais parecido com o manti, dumpling encontrado entre os vários povos da Ásia Central, do Casaquistão à Turquia, passando pelo Turcomenistão e Afeganistão. Em cada país ou etnia esse prato ganhou recheios e preparos diferentes: iogurte, batata, abóbora, carne de cordeiro ou boi, hortelã, etc.

Como você podem ver, a variedade é enorme, e poderia ficar até amanhã escrevendo sobre os diversos tipos de preparos com massas recheadas encontradas apenas na Ásia. Então qual prato faremos? Que tal o mais conhecido de todos, o jiaozi ou gyoza.

A massa pode ser comprada pronta em qualquer loja de produtos asiáticos. Ou se quiser, pode utilizar a receita que uma amiga japonesa me ensinou enquanto estive no Japão. Mas por que não uma receita chinesa? Apenas uma questão de gosto. A principal diferença entre o chinês jiaozi e o japonês gyoza é espessura da massa, muito mais fina nessa última.

Quanto ao recheio, apresentarei um vegetariano, com cogumelos e outro com porco. E nada impede você de misturar os dois (adoro gyoza de porco com cogumelos). Essa receita pode ser preparado tanto no vapor quanto em fritura de imersão, mas o mais comum na cozinha japonesa é feito na frigideira.



Gyoza ou jiaozi

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de farinha
- 1/2 xícara de água fervente
- Uma pitada de sal

Recheio

- 250 gramas de carne de porco moído (ou, na versão vegetariana, 300 gramas de shimeji, shitake ou a combinação de ambos, bem picado)
- 2 folhas grandes de acelga fatiada bem fina
- 1 colher (sopa) gengibre ralado
- 3 dentes de alho moído
- 1 colher (chá) de [molho de ostra](#)
- 4 ramos grandes de [nira](#) picado
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- sal à gosto

Preparo

Massa

1. Peneire a farinha e misture com o sal.
2. Jogue a água fervente aos poucos, misturando com a ajuda de hashi ou garfo.
3. Continue misturando a massa com as mãos, até conseguir formar uma bola.
4. Coloque a massa numa tigela, cubra com um pano e leve à geladeira por uma hora.
5. Numa superfície com um pouco de farinha, sove a massa por cerca de 5 min.
6. Divida essa massa em vários pedaços e estique-a o máximo que puder, deixando-a da espessura próxima de uma folha de papel.

7. Corte-a com a ajuda de aro (ou uma xícara), em círculos de cerca de 8 cm de diâmetro.
 8. Não esqueça de polvilhar um pouco de farinha entre as folhas da massa para não grudar.
- Recheio*
1. Faça o recheio enquanto deixa a massa na geladeira.
 2. Misture todos os ingredientes e espere cerca de 15 min. antes de usá-lo.

Montagem e cozimento

1. Sempre coloque pouco recheio, cerca de uma colher de chá.



Depois de dobrado: frente...

2. Existe várias formas de dobrar o gyoza. O que mais uso é esse, mais comum no Japão. Mas você pode dobrá-lo dessa forma, mais comum entre os chineses.
3. Depois de montados alguns gyozas, é hora de cozinhá-los. Você pode prepará-los no vapor ou em fritura de imersão. A primeira forma é mais saudável, bastando cozinhá-los numa cuscuzeira sobre um pano



e verso.

- molhado ou em uma cesta de bambu chinesa, por cerca de 10 min. Já a fritura de imersão é mais complicado, pois você deve controlar a temperatura do óleo, de forma a não ficar com o recheio cru. No entanto, a forma mais comum, no Japão, é o yakigyoza, feito na frigideira.
4. Para o yakigyoza: esquente uma frigideira com uma colher (sopa) de óleo, apenas para que a massa não grude. Coloque os gyozas na frigideira e deixe-os fritando até que uma das faces esteja dourada.
 5. Acrescente água até atingir metade da altura dos gyozas e tampe, para que o vapor finalize o cozimento.
 6. Retire os gyozas quando a água secar.

Ps. O segredo de uma massa resistente e ao mesmo tempo maleável é utilizar água fervente no seu preparo. Dessa forma, o glúten pode ser parcialmente cozido, tornando a massa elástica.

.

Yakissoba.



Hosomaki.



Como fazer sushi filadélfia

Ingredientes:

- Cebolinha;
- Cream cheese;
- Salmão;
- Arroz para sushi;
- Nori (alga)

Modo de fazer:

- Coloque meia alga sobre sua esteira;
- Lado brilhante pra fora;
- É fácil cortar. Basta dobrar ao meio e pressionar levemente na dobra. A alga vem com marcas. Dobre no sentido delas.



- Coloque arroz sobre a alga;
- Coloque pouco, como na foto;
- Deixe aquele espaço de alga sobrar, é importante para fechar o rolinho;
- **Atenção: Molhe sua mão para manipular o arroz! Ele gruda muito em mãos secas!**



- Coloque o recheio: uma cebolinha, um filete de cream cheese e uma tira fina de salmão;
- Mais informações sobre o salmão [aqui](#);
- Não exagere no recheio para não ter dificuldades de fechar o rolinho;



- Comece a fazer o movimento para enrolar com a ajuda da *esteirinha*;



- Enrole até o final do arroz;
- Deixe de fora aquele pedacinho de alga;



- Levante um pouquinho a esteira;
- Role o rolo levemente para frente de forma que a parte de alga que estava de fora se una ao rolo;
- Pressione levemente seu rolinho para que o rolo fique bem fechado
- Levemente! Não vá esmagar seu rolinho! :)



- Tá pronto!
- Se tiver dificuldade para que a alga grude direitinho e feche o seu rolinho, umedeça as pontas dos dedos e passe naquele espacinho de alga que deixamos lá no início;
- Mas aí você tem que enrolar mais rápido, antes que a alga enrugue;
- Com o tempo, você pega experiência! ;)



como cortar o sushi

- Tem que molhar a sua faca!
- É importante para deslizar bem ao cortar o rolo.



- Você pode cortar o rolo ao meio; e depois ao meio, e ao meio de novo até chegar ao tamanho que deseja.
- Ou pode cortar de pedaço em pedaço, como na foto. O Bruno prefere assim. :)
- O importante é molhar a faca para que ela deslize e não grude no rolinho.



- Tá pronto!
- Eu tenho usado muito o molho de soja light! Tem menos sódio! :)



Uramaki.



Se você é do tipo que não tem medo de cozinha, veja esta receita de Uramaki Filadélfia, passo a passo. Quem ensina é o chef do Tatibana, restaurante com unidades em Curitiba (PR), Maringá (PR) e Porto Alegre (RS).

Receita passo a passo: Uramaki Filadélfia do Tatibana



Passo 1: Coloque ½ alga (nori) na esteira.



Passo dois: – Espalhe 100g de arroz (arroz tipo japonês com tempero para sushi) na alga até cobrir por inteiro.



Passo 3: Em seguida espalhe o gergelim triturado por todo o arroz. Após esta etapa vire do lado contrário, ou seja, de forma que a alga fique para cima.



Passo 4: No meio da alga, coloque de ponta a ponta 40g de salmão fatiado e 30g de cream cheese. Vá fechando, enrolando a esteira



Depois é só cortar em oito fatias. Uma dica é molhar a faca para o arroz não grudar.

Molho tarê.



Receita de Molho Tarê

Categorias:	Molhos
Autores:	Guloso e Saudável
Rendimento:	10 porções
Tempo de preparo:	5 minutos
Tempo total de preparo:	10 minutos
Grau de dificuldade:	Fácil
Comida:	Japonesa
Porção:	15 ml (1 colher de sopa)

Ingredientes

- 100 mililitros: Molho de soja light (shoyu);
- 4 colheres de sopa: Açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa: Gengibre;
- 1 colher de sopa: Amido de milho;
- 2 colheres de sopa: Água.



Modo de preparo

1. Coloque em fogo baixo numa panela o molho de soja.
2. Acrescente o açúcar e deixe derreter.
3. Após o açúcar derreter acrescente o amido de milho dissolvido na água.
4. Aumente ligeiramente o fogo, junte o gengibre ralado, mantenha assim até que fique com consistência cremosa.
5. Coe o molho para retirar o gengibre.
6. Sirva o molho tarê a acompanhar, peixes, carnes e comidas orientais em geral (ele substitui o sal).