

Yakimeshi de cerdo*Tiempo mise en place:**Tiempo de preparación:*

INGREDIENTES	UN	CA	CU	CF	PROCEDIMIENTO
Arroz cocido	g	200			<p>Cocinar el arroz al dente. Cortar las zanahorias en cubos, las chauchas en 2mm, la cebolla en brunoise y el carne en pequeños cubos. Batir los huevos. Colocar aceite en un wok, cuando esté caliente cocinar el huevo, desmenuzar y reservar. Luego cocinar la carne de cerdo, sellar bien, Agregar las verduras, cocinar por dos minutos con mucho fuego, por ultimo incorporar el verdeo.</p> <p>Agregar el arroz cocido, condimentar con Ajinomoto, sal y pimienta a gusto. Añadir la salsa de soja seguir salteando hasta que los granos estén bien sellados.</p> <p>Por último agregar el huevo, saltear por un minuto más y servir.</p>
Zanahoria	g	100			
Chauchas	g	100			
Cebolla	g	150			
Cebolla de verdeo	g	100			
Carne de cerdo	g	150			
Huevos	u	2			
Sal		c/n			
Pimienta		c/n			
Ajinomoto		c/n			
Salsa de soja		c/n			

NOTAS: *Servir en plato hondo, decorar con verdeo.*

Sopas Orientales; clara (suimono) y espesa (shirumono)

Tiempo mise en place:

Tiempo de preparación:

INGREDIENTES	UN	CA	CU	CF	PROCEDIMIENTO
Sopa clara (suimono)					Para ambos casos llevar el agua a fuego infusionando con el alga a utilizar, luego agregar el bonito en escamas y dejar 5 minutos a fuego corona. Colar y terminar agregando el resto de los ingredientes.
Agua	ml	500			
Escamas de bonito	g	10			
Algas wakame Verdeo	g	10			
Tofu	u	1			
Huevos de codorniz	g	50			
	u	2			
	g				
Sopa Oscura (shirumono)					
Agua	ml	500			
Escamas de bonito	g	10			
Miso	g	15			
Salsa de soja	ml	50			
Aceite de sésamo		c/n			
Kombu		c/n			

NOTAS: Utilizando el caldo de agua con Hondashi (escamas de bonito) como base, se pueden crear otras sopas clásicas agregando fideos soba, udon o harusame.

Masa de tempura

Tiempo mise en place:

Tiempo de preparación:

INGREDIENTES	UN	CA	CU	CF	PROCEDIMIENTO
Harina 0000	g	250			Mezclar los secos y agregar agua hasta formar una masa líquida; procurar no batir demasiado. La consistencia de la masa puede más ligera o más espesa, dependiendo su uso.
Almidón de maíz	g	100			
Sal	g	5			
Agua	g	250			
Huevo (opcional)	u	1			
Tempura de pollo con wok de vegetales:					Cortar el pollo en cubos, pasar por la masa de tempura y freír a 180°. Cortar los vegetales en juliana y saltear en un wok bien caliente, terminar con salsa teriyaki.
Pechuga de pollo	u	1			
Cebolla	u	1			
Cebolla de verdeo	u	1			
Pimientos rojos	u	1			
Pimientos verdes	u	1			
Zanahoria	u	1			
Puerro	u	1			
Zuchinis	u	1			
Salsa teriyaki	ml	50			

NOTAS: La tempura puede ser utilizada para cualquier proteína en reemplazo del pollo o por vegetales solamente. La salsa para acompañar puede surgir de cualquier creación similar a las vistas en clase.