VEGANA CON CASTAÑAS

TALLER ON-LINE COCINA FUSIÓN

Recetario para la preparación de cocina Chilena-japonesa Vegana

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas

CHOCLO ASADO

INGREDIENTES

- 2 cdas de Salsa de soya
- 4 Choclos
- 1 cda de Mirín
- 1 cda de Miso
- 1 cda de Azúcar
- 4 cdas de Mantequilla vegetal

PREPARACIÓN

- Limpiar los choclos dejando la cáscara adherida al extremo del tallo y doble la cáscara sobre el tallo.
- Mezclar soya, miso, mirín azúcar y mantequilla en un tazón y reserve.
- Calentar una parrilla a fuego alto. Rociar las rejillas con aceite.
- Colocar el maíz en la parrilla y colocar una hoja de papel de aluminio debajo de la cáscara para evitar que se quemen.
- Ir pincelando con la mezcla los choclos y girándolos para cocinarlos. estarán listos cuando estén dorados, luego de 10/15 minutos.

INGREDIENTES

- 8 tazas de arroz para sushi cocido.
- 1/3 taza de vinagre de arroz.
- 2 cdas de azúcar.
- 1 1/2 cdta de sal.
- 1/2 Pepino de alaska.
- 500 g de Sandía.
- 1/2 hoja de nori picada.
- 2 cdas de salsa de soya.
- 1 cdta de vinagre de arroz.
- 1/2 cda de acite neutro.
- 1/2 cda de miso.
- 1 siente de ajo rallado.
- 200 g de Tofu prensado.
- 1 cda de aceite de sésamo.
- 4 hojas de Nori.
- 3 cdas de Soya.
- 1 puñado de Espinacas hervidas.
- 8 Shiitakes hidratados.
- 1/4 taza de agua.
- 2 cdtas de vinagre de arroz.
-

MAKI SUSHI

PREPARACIÓN

a. Juntar vinagre de arroz, sal y azúcar.
b. Aderezar el arroz para sushi con la mezcla.
c. Cortar la sandía en láminas de 1 cm de espesor. Juntar en un bowl el nori picado, la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite, miso y ajo. Juntar en una fuente para horno la sandía y y la mezcla de nori con miso y llevar a horno precalentado 20 minutos a 180°C por una hora.
d. En una sartén calentar el aceite de sésamo y sellar el tofu, añadir salsa de soya y cocinar hasta que se evapore el líquido.
e. Picar los Shiitaques en tiras, el tofu, sandía y el pepino en tiras, recordar retirar las semillas del pepino.
f. Juntar vinagre y agua en un pocillo para untar las manos al armar.
g. Ubicar un mat de sushi y sobre este una hoja de nori. Humedecer las manos con la mezcla de agua y vinagre. Esparcir 1/4 del arroz sobre la hoja de Nori y en la mitad inferior poner ingredientes del relleno.
h. Enrollar con firmeza tomando el mat desde el extremo con los ingredientes. Cortar en 6 piezas iguales.

MOCHI DE DURAZNO

INGREDIENTES

- 150 g de pulpa de durazno
- 70 ml de agua
- 45 g azúcar
- 100 g harina de arroz glutinoso
- 30 g maicena
- 1 gota de colorante rojo opcional
- 30 g mantequilla vegetal

Para el relleno:

- 250 g de crema para batir
- 25 g de azúcar
- 1 cdta de vainilla
- 8 cdas de mermelada de durazno

PREPARACIÓN

1. Mezclar pulpa de durazno, agua, azúcar, harina de arroz, maicena, colorante y mantequilla en un recipiente apto para microondas. Cubrir el recipiente con papel alusa plast, y pinchar con mondadientes 10 veces. Llevar al microondas por 3 minutos.
2. Sacar del microondas y con un palillo corroborar que esté cocido, si sale húmedo llevar 30 segundos más.
3. Esparcir un poco de maicena en un meson, separar la masa en 8 partes iguales y estirar en discos de 10 cm de diametro aprox.
4. Batir la crema con el azúcar y vainilla según envase.
5. Rellenar cada disco de masa con una cucharada de mermelada y crema. cerrar y llevar al congelador por 20 minutos.

GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas