

EL PAIS

SUSHI 8

Y COCINA ORIENTAL



COCINA TAILANDESA

Para la cocina tailandesa, la armonía es el principio rector. Es, en esencia, un matrimonio de siglos donde las influencias occidentales y orientales se combinan en platos de sabor único. Los frutos de mar se enriquecen con ingredientes de diversas latitudes.

Sopa picante de mariscos

Tom Yum Gung

Esta sopa probablemente sea el plato tailandés más famoso, aunque su nombre no dé pistas acerca de su compleja elaboración. Su sabor combina a la perfección los ingredientes picantes, como el ají jalapeño, con los ácidos que aportan la lima y tamarindo, y la frescura y suavidad de la carne de los mariscos, en especial los langostinos (*gung*).

INGREDIENTES

cangrejo crudo 1 (500 gramos)

filet de merluza 150 gramos, sin espinas

mejillones 8 (200 gramos)

calamar 200 gramos

caldo de pollo 5 tazas (1 y 1/4 litro)

lemongrass 2 tallos

galanga o jengibre fresco 20 gramos

lima kafir o menta 4 hojas frescas

albahaca 1 taza de hojas frescas

ají jalapeño rojo 2, picados y sin semillas

langostinos grandes 8, crudos y pelados

azúcar de palma 1 cucharadita

salsa de pescado 2 cucharadas

salsa de lima 1 cucharada

albahaca 1/4 taza de hojas

UTENSILIOS

tabla de picar

cuchillo

wok o sartén grande

cuchara de madera

jarra (para el caldo)

bols

UNA DELICIA MARINA

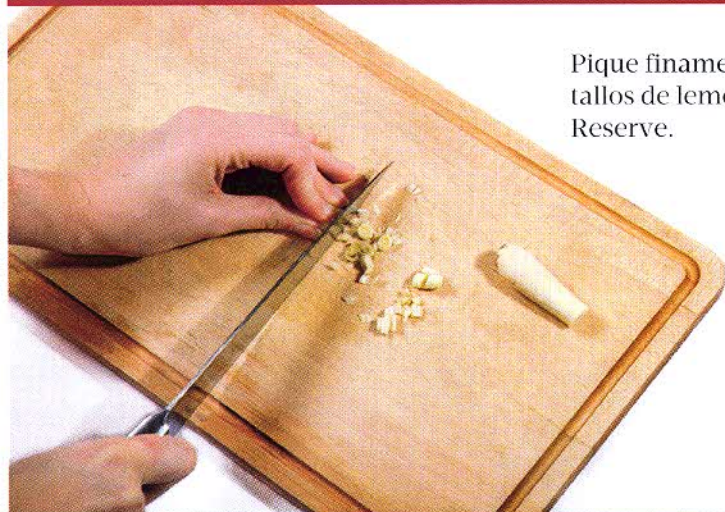
El calamar, perteneciente a la familia de los moluscos, tiene ocho brazos, pero además cuenta con dos tentáculos largos provistos de ventosas en sus extremos. El cuerpo es alargado, no tiene esqueleto y se come entero. La carne es densa, ligeramente dulce y sin sabor a pescado. Los calamares se comen guisados o se frien cortados en tiras o anillos. Si no son preparados con atención y cuidado, pierden todo su sabor y textura.







1 LAS HIERBAS



Pique finamente los tallos de lemongrass. Reserve.

2



Corte en rodajas la raíz de galanga o de jengibre.

5



Enjuague cuidadosamente el resto del cangrejo con agua fría para retirar restos de arena. Reserve.

6



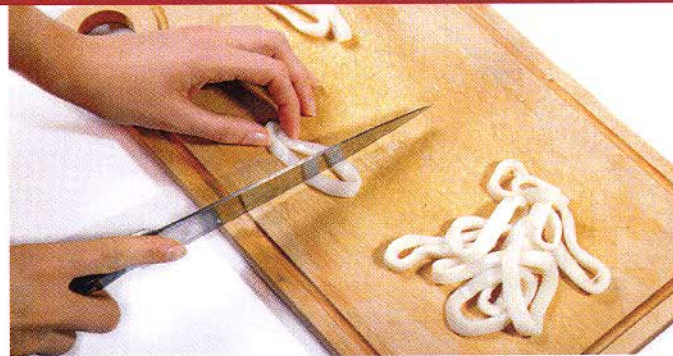
Corte el cangrejo en cuatro trozos, dejando intactas las pinzas. Reserve.

8



Corte el calamar en anillos finos.

9



Luego, corte la mitad de los anillos en trozos.

3 LOS MARISCOS Y EL PESCADO



Lave bien el cangrejo bajo la canilla.

4

Retire la parte posterior del caparazón y las branquias del cangrejo.



7



Corte los filetes de pescado en diagonal, en tiras de un dedo de ancho. Reserve.

10 LA SOPA

Vierta el caldo en un wok o sartén grande y llévelo al fuego.



11

Cuando esté caliente, añada las hojas de lima kafir o menta.





12



Enseguida, agregue todo el calamar, los anillos y los cortados en trocitos.

13

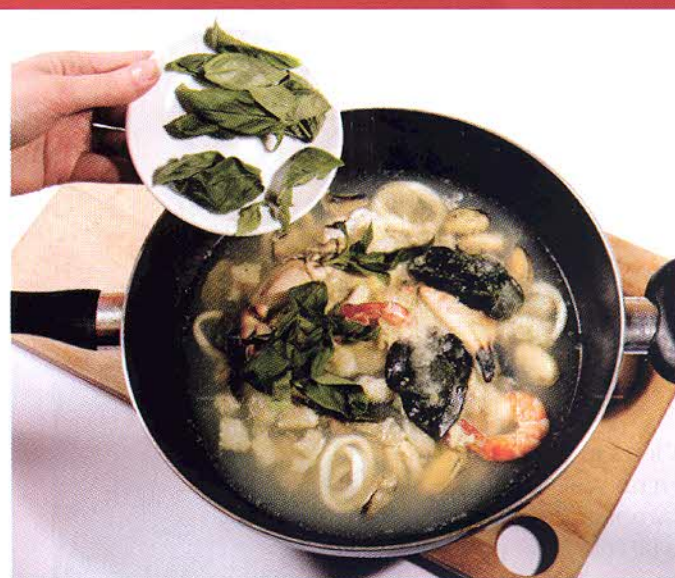


Luego, incorpore las tiras de pescado y los mejillones.

16 **TERMINACIÓN**



17



Ponga el wok sobre una tabla de madera y, de inmediato, incorpore el resto de los ingredientes y especias, mezclando bien. Deje reposar unos segundos antes de servir.

14



Sume a la cocción el cangrejo trozado y los langostinos pelados y enteros.

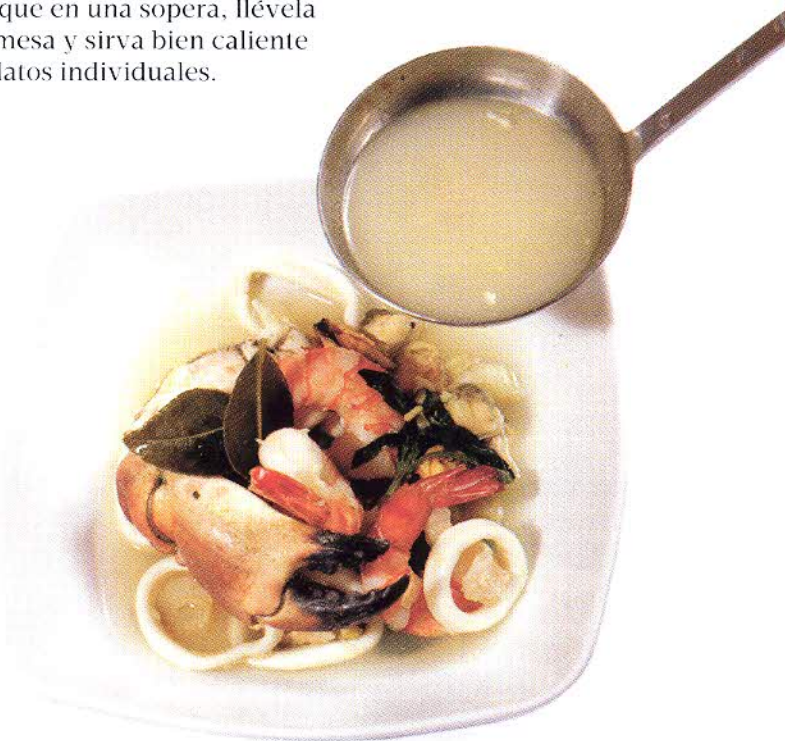
15 LA COCCIÓN



Cocine a fuego fuerte durante 5 minutos, sin tapar. Apague el fuego y deje reposar.

EL FINAL

Coloque en una sopera, llévela a la mesa y sirva bien caliente en platos individuales.



LA VARIANTE

Tom Yum Talay (sopa especiada de mariscos y leche de coco). Para 4 porciones necesitará 6 tazas de caldo de pollo, 12 langostinos medianos pelados, 1 taza de mejillones, 1 taza de abadejo cortado en tiras, 2 hojas de lima kafir, 4 dientes de ajo picados, 1 cucharadita de salsa tabasco, 1 cucharadita de jengibre rallado, 1 tomate picado, 1 pak choi pequeño trozado, 400 ml de leche de coco, 2 cucharadas de *nam pla* (salsa de pescado), 1 cucharada de salsa de soja, jugo de 1 lima, 1 cucharada de azúcar, 1 taza de hongos frescos y 1/4 taza de cilantro fresco picado. Ponga el caldo con la lima en una olla a fuego medio hasta que hierva. Agregue el ajo, el jengibre, la salsa tabasco y los hongos; baje el fuego y hierva 2 o 3 minutos. Sume los langostinos, mejillones, pak choi, tomate y abadejo; cocine hasta que los langostinos estén rosados y los mejillones se hayan abierto. Baje el fuego y añada la leche de coco, el *nam pla*, la salsa de soja, el jugo de lima y el azúcar. Mezcle bien y retire. Sirva en bols, decorados con cilantro picado.

ORIGEN JAPÓN

Uramaki de palta, shiitakes y atún

El uramaki se caracteriza por tener el alga nori por dentro y el arroz por fuera, cubierto con semillas de sésamo negras. En esta variante, las semillas se reemplazan por finísimas tajadas de atún fresco, que le suman delicadeza al plato y casan a la perfección con la cremosidad de la palta y la textura carnosa de los shiitakes.

INGREDIENTES

arroz 350 gramos
 agua 420 mililitros, para la cocción
 palta 1 grande
 filete de atún 1 de 250 gramos
 hongos shiitake frescos 100 gramos
 vinagre de arroz 5 cucharadas
 azúcar 2 cucharadas
 sal 1 pizca
 alga nori 1 paquete
 salsa de soja a gusto
 wasabi a gusto
 gari (jengibre encurtido) a gusto

UTENSILIOS

cacerola con tapa
 colador
 tabla de picar
 cuchillo
 bols
 cuchara de madera
 esterilla de bambú
 papel film

PREPARACIÓN

Lave el arroz con agua fría hasta que el agua salga transparente. Ponga el arroz y el agua en una olla y tápela. Caliente a fuego máximo y, cuando hierva, bájelo a mínimo. Cocine durante 10 minutos y apague el fuego. Deje reposar otros 5 minutos.

En un bol mezcle el azúcar, la sal, el mirin y el vinagre de arroz. Viértalo sobre el arroz y mezcle bien con una espátula, procurando no romper los granos. Estire el arroz aderezado sobre una bandeja para airearlo rápidamente. Reserve.

Pele la palta y córtela en tiras; reserve en contacto con el carozo. Quite la piel y las espinas al atún y, con un cuchillo afilado, córtelo en láminas lo más finas que pueda (para cubrir las piezas de sushi). Reserve. Corte los hongos en finas láminas y resérvelos.

Divida en 2 partes iguales el alga nori. Envuelva una esterilla para sushi con papel film y esparza allí el arroz en una capa fina y pareja. Disponga encima una lámina de alga nori, sobre ésta, las tiras de palta, y los hongos fileteados. Con ayuda de la esterilla enrolle, presionando suavemente. Una vez que esté bien compacto, córtelo en piezas de 3 centímetros y cúbralas con finas tajadas de atún. Sirva acompañado de salsa de soja, pasta de wasabi y gari.





PREPARACIÓN
Dificultad
baja

COMENSALES
4/6



Fideos Chiang Mai

El “Khao Soi” es una especialidad tailandesa de la región de Chiang Mai, al noroeste del país, donde suele servirse como plato individual en un gran bol, acompañado de fideos fritos, en una receta caracterizada por sus variados contrastes. La preparación tradicional es con pollo o ternera, pero también puede utilizarse cerdo.

INGREDIENTES

aceite neutro 1 taza (para freír los fideos)
cebolla 1 (200 gramos) finamente picada
cebolla de verdeo 2 finamente picadas
cilantro fresco 1/2 taza de hojas
pasta de curry roja 1/4 de taza (75 gramos)
ajo machacado 2 dientes
cúrcuma 1/4 cucharadita
agua 2 tazas (500 mililitros)
leche de coco 1 lata grande (400 mililitros)
pechuga de pollo 500 gramos
fideos o tallarines de arroz 500 gramos
salsa de pescado 1/4 taza (60 mililitros)
salsa de soja 1 cucharada
azúcar de palma 2 cucharadas
jugo de lima 2 cucharaditas
ají jalapeño rojo 1 fresco, sin semillas y picado finamente

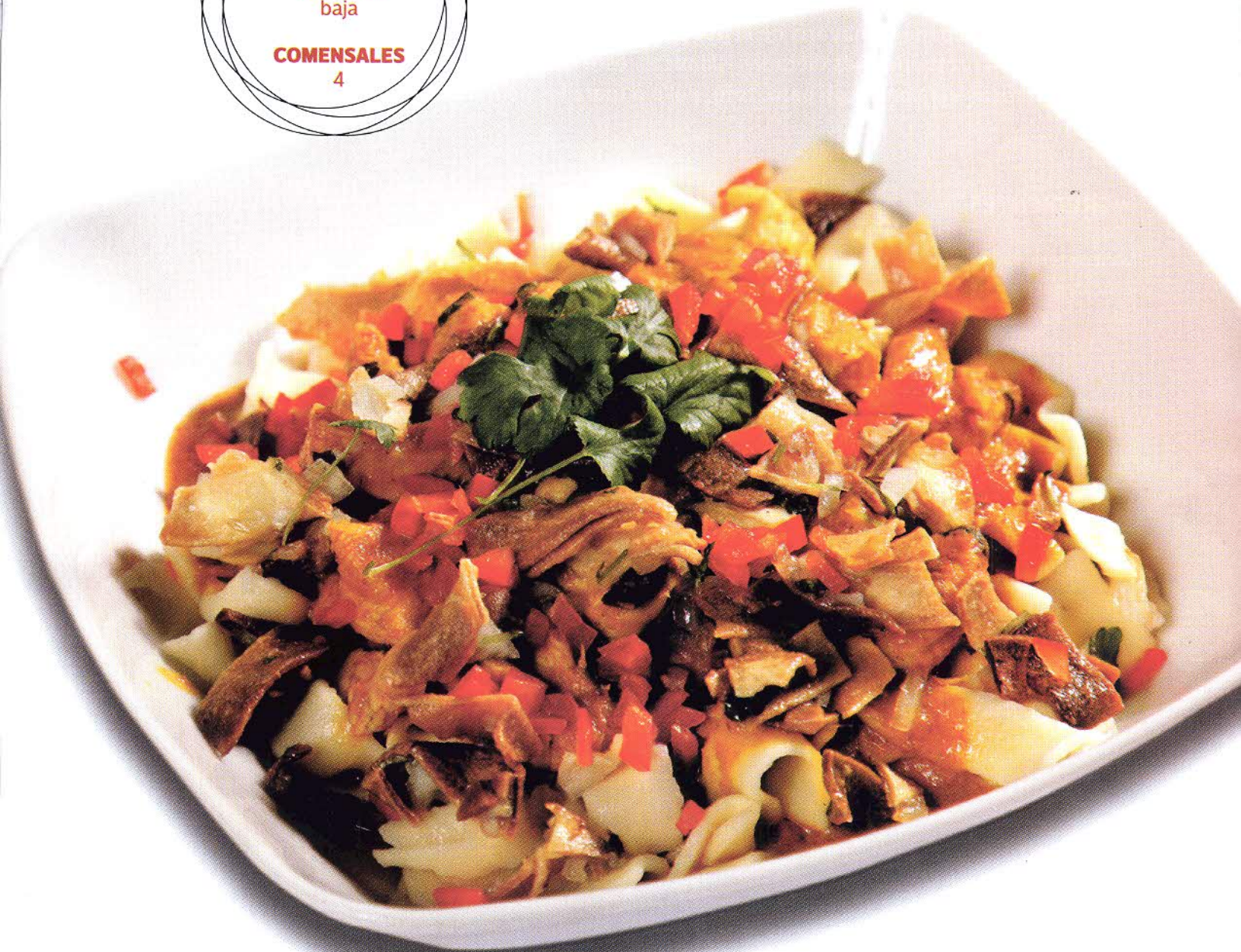
UTENSILIOS

wok
 papel absorbente
 sartén
 fuente para horno
 colador de pasta
 tabla de picar
 cuchillo
 cuchara
 bols
 espumadera

PREPARACIÓN

Caliente el aceite en un wok y fría 100 gramos de fideos. Cuando estén crujientes, retírelos y escúrralos en papel absorbente. En el mismo aceite, fría la cebolla en pequeñas tandas hasta que se dore; retírela con una espumadera y escurra el aceite. Pique las cebollas de verdeo y el cilantro, reservando la mitad de este último. Mezcle todo en un bol con la cebolla y los fideos fritos. Ponga el resto de los fideos en una fuente de horno, vierta agua hirviendo y sepárelos con un tenedor; tras 10 minutos, escúrralos con un colador de pasta. En una sartén caliente, eche el curry, el ajo y la cúrcuma; vierta la leche de coco y lleve a hervir. Baje el fuego y cocine, revolviendo, un par de minutos.

Corte la pechuga de pollo en trocitos, páselos a la sartén y cocine, revolviendo, 5 minutos, mientras añade las salsas de pescado y soja, el jugo de lima y el azúcar. Sume el cilantro reservado. Divida los fideos escurridos en cuatro bols y cúbralos con una generosa cucharada de la salsa de pollo y curry. Sirva caliente, decorado con la mezcla de cebolla y fideos fritos, verdeo y cilantro, más una pizca de ají jalapeño.



Curry massaman de ternera

Con gran influencia india, rico en sabor, aroma y nutrientes, este es un plato típico del sur de Tailandia, donde la mayoría de la población es de origen musulmán. Debido a estas raíces y por las prescripciones dietarias islámicas, este curry se hace con ternera, aunque existen sabrosas versiones con pato, tofu, pollo o (para los no musulmanes) cerdo.

INGREDIENTES

falda de ternera 1 kilo
leche de coco 2 latas (de 400 cc cada una)
caldo de ternera 2 tazas
semillas de cardamomo 100 gramos, trozadas
clavo de olor molido 1 cucharadita
anís estrellado 2 frutos
azúcar de palma 1 cucharada de ralladura
salsa de pescado 2 cucharadas
tamarindo concentrado 3 cucharadas
pasta de curry massaman 2 cucharadas
caldo de carne 1 taza
cebollas rojas pequeñas 8, trozadas
batata 1, mediana y picada en daditos
maníes 1/2 taza, pelados y sin sal
cebollas de verdeo 2, picadas finamente

UTENSILIOS

tabla de picar
cuchillo
olla grande
bols
cuchara de madera
colador chino
sartén

PREPARACIÓN

Corte la carne de ternera en dados y colóquela en una olla grande con la mitad de la leche de coco, la mitad del caldo, el cardamomo, los clavos, el anís y el azúcar; diluya allí una cucharada de concentrado de tamarindo y caliente hasta que rompa el hervor; baje el fuego y cocine 90 minutos, sin tapar y revolviendo cada tanto. Usando un colador chino (o uno común cubierto con gasa) separe la carne de la salsa; deseche de ésta el cardamomo y el anís. Reserve salsa y carne en bols separados. Lave la olla y póngala otra vez al fuego; vierta allí la pasta de curry y revuelva hasta que emane un aroma intenso. Añada el resto de la leche de coco y del caldo junto con 2 cucharadas de tamarindo, revuelva y deje hervir. Pique groseramente los maníes y tuéstelos en una sartén. Añada a la olla la carne, la batata, la cebolla y dos tazas de la salsa reservada. Cocine, sin tapar, 30 minutos. Apague el fuego y deje reposar. Sirva caliente, espolvoreando con los maníes tostados y la cebolla de verdeo picada.

PREPARACIÓN

Dificultad
baja

COMENSALES

4



Mix asiático

Sopa de canela con huevos

ORIGEN TAILANDIA
PREPARACIÓN MEDIA COMENSALES 4 PERSONAS



INGREDIENTES

LOS PRINCIPALES

canela en polvo 1 cucharada • huevos duros 4 • tofu firme 4 piezas • ajo 2 dientes pelados • pimienta negra en grano 1 cucharada • hojas de cilantro picadas 1 cucharada • salsa de soja 1 cucharada • salsa de soja oscura 1 cucharada • sal 1 cucharadita • azúcar 2 cucharadas

EL CALDO

caldo de gallina o de verduras 1 cubito • agua 250 mililitros • aceite neutro 1 cucharada • ajo 2 dientes finamente picados • ají molido 1 cucharada

PREPARACIÓN

En un mortero, machaque el ajo, la pimienta y el cilantro hasta obtener una pasta. Quítele la cáscara a los huevos duros. En una cacerola, ponga a hervir el agua y el cubito de caldo. Mientras, caliente una sartén, agregue el aceite y fría ligeramente la pasta hasta que el ajo se ablande. Sume las salsas de soja, la sal y el azúcar, e integre; añada los huevos enteros, friéndolos apenas para que absorban los sabores. Ponga la pasta frita y el tofu cortado en daditos en la cacerola con el caldo, hierva 10 minutos, baje el fuego y hierva 30 minutos más. Deje entibiar, y sirva.

Pollo a la olla de barro

ORIGEN TAIWÁN
PREPARACIÓN FÁCIL COMENSALES 4 PERSONAS



INGREDIENTES

LA CARNE

piezas de pollo (alas, muslos, patas) 800 gramos

LA SALSA

ajo 6 dientes • jengibre fresco 6 rodajas finas • aceite de sésamo 2 cucharadas • salsa de soja 2 cucharadas • vino de arroz (o jerez seco) 2 cucharadas • salsa de soja oscura 2 cucharadas • hojas frescas de albahaca 2 tazas • bicarbonato de sodio 1 cucharada (opcional, para tiernizar el pollo)

PREPARACIÓN

Si lo desea, marine las piezas de pollo con bicarbonato de sodio durante 10 minutos; luego, enjuague muy bien con agua. Seque las piezas con papel absorbente y reserve. Caliente una olla de barro (si no tuviera, un wok también sirve) y vierta allí el aceite de sésamo. Añada el ajo y el jengibre, y saltéelos hasta que el aroma asome a pleno. Sume el pollo y continúe revolviendo. Agregue las salsas de soja y el vino de arroz, sin dejar de revolver. Tape el pollo, baje el fuego y deje cocinar 5 minutos. Destape, agregue la albahaca, mezcle integrando bien, y sirva de inmediato.

Bibimbap (arroz coreano con carne y vegetales)

ORIGEN COREA
PREPARACIÓN FÁCIL COMENSALES 4 PERSONAS



Tortitas de maíz fritas (Khao pod tod)

ORIGEN TAILANDIA
PREPARACIÓN FÁCIL COMENSALES 4 PERSONAS



INGREDIENTES

LOS PRINCIPALES

arroz jazmín 300 gramos (ya cocido) • carne de ternera 600 gramos • ají morrón rojo 1 • ají morrón verde 1 • espárragos 1 atado • puerro 1 • huevos 4

EL CONDIMENTO

salsa de soja 50 mililitros • sake 50 mililitros • sal y pimienta a gusto • aceite de oliva a gusto • aceite de sésamo 1 cucharada • ají molido 1 cucharada

PREPARACIÓN

Corte en tiras los morrones y el puerro, los espárragos en tajadas y la carne en tiras. Reserve todo por separado. En un wok con aceite caliente, saltee todas las verduras hasta que queden al dente. Una vez listos los vegetales, estos se apartan a un costado del wok y en el espacio libre se cocina la carne, salpimentando a gusto.

Mezcle todos los ingredientes del wok y báñelos con el sake, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Añada luego una cucharada de ají molido. Mezcle bien y retire del fuego, reservando caliente. En el mismo wok, fría los huevos; ponga el arroz cocido en un bol, cubra con la carne y las verduras, y corone con un huevo frito. Sirva caliente.

INGREDIENTES

LOS PRINCIPALES

granos de choclo frescos o congelados 2 tazas • harina 1/2 taza • huevos grandes 2 • sal 1 cucharadita • pimienta blanca 1 cucharadita • aceite neutro 1 taza

LA SALSA

vinagre de alcohol 1/3 taza • agua mineral 2/3 taza • azúcar 3/4 taza • maicena 2 cucharadas • ketchup 1 cucharada • salsa de soja 1/4 taza

PREPARACIÓN

Para la salsa, ponga todos los ingredientes en una cacerola y lleve al fuego hasta que hierva, revolviendo constantemente para evitar grumos. Deje enfriar.

Para las tortitas, si usa choclo fresco, extraiga los granos con un cuchillo y póngalos en un bol. Añada la harina, los huevos, la sal y la pimienta, y mezcle bien. Caliente el aceite en un wok o sartén. Con una cuchara de madera, deposite una cucharada de mezcla en el aceite caliente y achátela un poco. Cocine a fuego medio-alto hasta que esté dorada, un minuto de cada lado. Fría en tandas de 4 a 5 tortitas hasta acabar con toda la mezcla.

Escúrralas sobre una rejilla (el papel las ablanda) y sírvalas con la salsa.