



1. Talla una ceba tendra... posa-la a remullar... ...i escorre-la bè.



2. Talla també una col en juliana.



3. Fica en un bol una lluna de tongina, mig got d'aigua i tres cullerades de farina de blat.



4. Afegeix dos ous, la col i la ceba tendra tallades.



5. Aboca la mescla en una paella amb oli calent i cuina-la per les dues cares.



6. Una volta estiga cuallada es presenta en el plat com si fora una truita, però...



7. ...el toc final. Cobreix la truita amb la salsa okonomi\*!



8. El remat és cobrir-la (opcionalment) amb escames de bonítol.



\*si no trobes la salsa okonomi, la pots preparar fàcilment:  
120 ml de mahonesa +  
60 ml de ketchup +  
30 ml salsa de soia



Japó, en un poble aprop a la Vila del Pingüi, 1989.



Oh, ahí corre la nostra petita Maiko tornant de l'escola!



Mentre a casa...



Kon'nichiwa iaia!



La nostra xef Maiko ha preparat varietat de receptes. Nous clàssics de la cuina contemporània japonesa, altres de creació pròpia...

...però aquesta vegada coneixerem una preparació familiar. Sempre s'ha de mantenir viva la tradició popular!



Mmmm... quin aroma ve de la cuina... Quina dolçeta!!!

# Tori karaage

Kon'nichiwa Maiko san!



Iaia estàs preparant el tori karaage?!

Molt bè xiqueta, has encertat! Atén el que et dic i aprèn la meva recepta.



1. Dins un bol has de barrejar:

mig got de soia  
mig got de sake  
2 alls ratllats  
cullerada de gíngebre ratllat  
ceba ratllada  
un poc de sal



2 Talla unes cuixes de pollastre en trossos petits i regulars



3. Els poses a marinar amb la salsa durant 1 hora.



No tan ràpid joveneta, encara hauràs d'esperar al sopar per menjar-te'ls

4. Després els arrebosses amb farina...



5. I per acabar només els has de fregir en una paella amb oli.



Estan taaaaaaan bones iaia!!!!!!

# Nasu dengaku

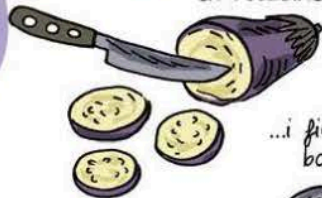
Ingredients: 1 albergínia, oli d'oliva.  
Per a la salsa Dengaku: 100gr de miso,  
2 cullerades de sucre, 2 de mirin,  
2 de sake o vi blanc,  
sèsam i sal.



Si ho vols, pots canviar l'albergínia pel carbassó. El secret està en la salsa! És tan fàcil de fer!



1. Talla l'albergínia en rodanxes regulars...



...i fica-les dins un bol amb aigua.

2. Col·loca un altre bol damunt per evitar que surin. Deixa-les 15 minuts a remull.



3. Dins una olla a foc suau afegeix:

2 cullerades de sucre  
2 cullerades de mirin  
100 gr de miso  
2 cullerades de sake o vi blanc

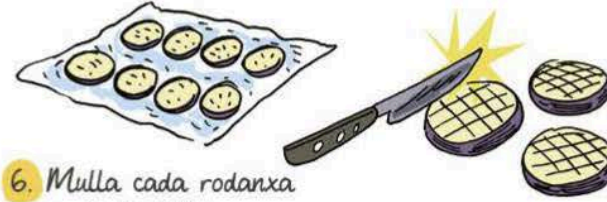


4. Remena mesclant bé tots els ingredients fins que trenqui a bullir.



4. Escorre bé l'aigua de l'albergínia...

...i fes uns talls creuats en la superfície de les rodanxes.



5. Tira un poc de sal per sobre.



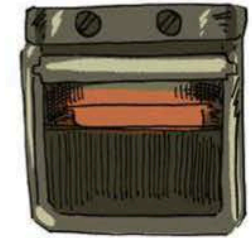
6. Mulla cada rodanxa amb oli d'oliva amb l'ajuda d'un pinzell.



7. Posa-les sobre una safata i fica-la al forn a 180 graus. Deixa-la 15 minuts aproximadament.



8. Quan estiguen cuinades, estén la salsa dengaku sobre les albergínies i deixa finalment 5 minuts més al forn.



9. El toc final: escampa per sobre les llavors de sèsam!

Mmmm...! De veres que són immillorables. Tendres i saboroses!



# Dorayaki

Ingredients per a 5 dorayakis (10 hòsties):



De veritat cal que portem això al cap?

- 200gr de farina
- 150gr de sucre
- 120ml de llet
- 60gr de mel
- 2 ous
- 1,5gr de llevat en pols
- 1,5gr de bicarbonat
- mantega



És imprescindible!



1. Dilueix el llevat en la llet dintre d'un bol.



2. Afegeix la farina, el sucre, els ous, el bicarbonat i la mel.



3. Bat bé tot fins obtenir una mescla homogènia.



4. En una paella calent, posa un poc de mantega per engrassar la superfície.



5. Aboquem ara 1/2 cullerot de la mescla.



6. A foc mig, deixem cuinar sense tocar (la pròpia massa farà un cercle perfecte).



7. Després de més o menys 1 minut, quan comencen a sortir bombolletes, girem l'hòstia.



8. Deixem cuinar l'altra cara 20 segons i llestos!



9. Juntem parelles d'hòsties i les farcim amb crema de cacau, mermelada, anko o gelat!



Hem portat el berenar!

