



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

Série 'Culinária Japonesa'

Episódio 3 – Cozimento Lento

- Assista ao episódio da série 'Culinária Japonesa' sobre cozimento lento: <https://youtu.be/TxLbeSHzXEO>
- Ouça o episódio do 'Podcast Japan House SP' sobre cozimento lento: <https://youtu.be/pUaVHbLVVx0>

Receitas:

Sukiyaki

Ingredientes:

- 500g de wagyu fatiado finamente (as mercearias orientais e açougues especiais já vendem a carne fatiada para sukiyaki. Na receita, foi utilizado wagyu, mas você pode substituir por
- contrafilé, por exemplo)
- 1 colher de sopa de manteiga ou um pedaço de gordura do contrafilé
- 1 cebola média
- 1 cenoura pequena
- 200g de tofu
- Cogumelos shiitake limpos, sem os cabinhos
- Cogumelos enoki
- Folhas de acelga
- Folhas de agrião
- Folhas de acelga chinesa lavadas e cortadas em pedaços
- 4 ovos bem frescos (opcional)

Para o molho:

- 2 xícaras de saquê comum
- 1 xícara de mirin
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de shoyu

Modo de preparo:

1. Leve o saquê, o mirin, o açúcar e o shoyu em uma panela ao fogo, aquecendo e misturando bem até dissolver todo o açúcar. Reserve.



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

2. Fatie a cebola no sentido do comprimento e a cenoura em rodelas ou até mesmo com um
3. cortador decorativo.
4. Corte o tofu em cubos.
5. Retire os talos e partes mais grossas das verduras.
6. Aqueça uma panela própria para sukiyaki ou frigideira funda e passe o pedaço de gordura ou manteiga para untar.
7. Doure as fatias de carne e junte-as em um dos lados da panela.
8. Acrescente a cebola, a cenoura, o tofu, a acelga, o shitake e os cogumelos enoki, arranjando-os em grupos separados na panela e adicione o molho reservado.
9. Deixe cozinhar até amaciar os vegetais.
10. Se desejar, quebre um ovo em uma tigela. Mergulhe os bocados de sukiyaki no ovo cru batido para comer à moda tradicional.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h

Nível de dificuldade: Médio

Dica da chef: pode-se acrescentar ou substituir à vontade os ingredientes, colocando outras carnes, vegetais ou cogumelos. Se não gostar de ovo cru, um jeito gostoso de finalizar ou aproveitar as sobras é cozinhar o ovo no caldo que fica na panela e comer com arroz.