



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

Série 'Culinária Japonesa'

Episódio 8 – Inovação

- Assista ao episódio da série 'Culinária Japonesa' sobre inovação:
<https://youtu.be/Qe88c3TD52g>
- Ouça o episódio do 'Podcast Japan House SP' sobre inovação:
<https://youtu.be/UJGrImyxtTI>

Receitas:

Gohan com pinhão

Receita inspirada no tradicional Kuri Gohan, o arroz cozido com castanhas.

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz de grão curto tipo japonês
- 2 xícaras + ½ xícara de água
- 1 xícara de pinhão cozido, descascado e cortado em pedaços de 1 cm
- Água para lavar o arroz

Modo de preparo:

1. Coloque o arroz em uma vasilha e cubra com água. Esfregue os grãos levemente e escorra a água esbranquiçada rapidamente para retirar as impurezas e prevenir que o arroz absorva essa água da lavagem.
2. Esfregue o arroz na tigela para continuar o processo de lavagem do amido solto, com cuidado para não quebrar os grãos. Cubra novamente com água, enxague e escorra a água esbranquiçada. Repita a operação mais uma ou duas vezes, até que a água de enxágue esteja mais límpida. Atenção: não é necessário que a água fique totalmente transparente, pois não queremos lavar totalmente o sabor do arroz. Escorra na peneira para retirar toda a água da lavagem.
3. Coloque o arroz na panela e acrescente a água do cozimento. Deixe descansar por pelo menos 20 minutos antes de cozinhar.
4. Ligue o fogo médio e deixe até começar a ferver. Diminua o fogo ao mínimo e deixe cozinhar até secar a água.
5. Desligue o fogo e deixe descansar com a panela tampada por 5 a 10 minutos antes de servir.



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

Meshiagare!

Dica 1: a água esbranquiçada da lavagem do arroz é rica em amido e ótima para cozinhar tubérculos ou raízes como inhame, cará, batata ou lótus, ajudando a manter a integridade desses ingredientes durante o cozimento.

Dica 2: essa água rica em nutrientes também é ótima para regar. As plantas agradecem.

Dica 3: para um arroz ainda mais saboroso basta substituir parte ou toda a água de cozimento por dashi.