

**SHIRAAE Ensalada de Tofu**

**Ingredientes:** para 4 porciones  
1 bloque tofu  
120g de zanahorias  
4 setas shiitake  
un manojo de espinacas  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de semillas de sésamo  
2 cucharadas de salsa de soja dashi, caldo japonés



**Elaboración:**

1. Hierve el bloque de tofu fresco. Enrolla el tofu con papel de cocina, pon encima una tabla de cortar para escurrir toda la humedad.  
Déjalo así durante 30 minutos.
2. Corta las zanahoria y las setas shiitake en tiras finas.
3. Hierve la zanahoria y la seta de shiitake durante unos minutos y escúrrelas.
4. Hierve la espinaca y escúrrela.
5. Corta la espinaca hervida en trozos del tamaño de un bocado.
6. Muele las semillas de sésamo tostadas y mézclalo con la salsa de soja y el azúcar.
7. Añade el tofu y remueve bien. Añade también las verduras y las setas. Remueve todo bien.

**YAKITORI**

**Ingredientes:** para 3 pinches  
1 contra muslo de pollo  
10cm puerro  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de sake  
3 cucharadas de salsa de soja  
pinchos de madera



**Elaboración:**

1. Corta las pechugas de pollo en trozos del tamaño de un bocado.
2. Corta el puerro longitudinalmente a 2,5 cm aproximadamente. Poner en el microonda
3. Pincha el pollo y el puerro en los palitos de madera, en orden alternándolos.
4. Para hacer la salsa teriyaki, mezcla el azúcar, el sake, y la salsa de soja en un pequeño tazón.
- 5 planchar en el salten con un poco de aceite.
6. cuando la carne echo apaga el juego y añade la salsa.

Con la colaboración de:

**Asociación Cultural Aragón Japón**  
<http://www.aragonjapon.com>