3 RECETAS

DE CALDO DASHI

1. AWASE DASHI:

Ingredientes:

- 20 g o 4" x 5” de alga Kombu
- 3 puñados (30 g) de katsuobushi (copos de bonito seco)
- 4 tazas (1000 ml) de agua.

Instrucciones:

- Limpia suavemente el alga Kombu con un paño húmedo. (No lo laves nunca) y haz un par de cortes en el Kombu.
- Pon en remojo el Kombu en una olla durante 3 h o medio día.
- Lleva a ebullición y justo antes retira el Kombu de la olla y apaga el fuego para que el caldo se enfríe un poco.
- Añade el Katsuobushi y llévalo a ebullición, dándole vueltas de vez en cuando. Cuando hierva reduce el fuego y cocina durante 30 segundos más y apaga el fuego.
- Deja el Katsuobushi en el fondo de la olla durante 10 min.
- Cuela el caldo y ya está listo para consumir!
- Se conserva en la nevera de 3 a 7 días.

2. KOMBU DASHI:

Ingredientes:

- 20 grams o 4" x 5” de alga kombu.
- 4 tazas (1000 ml) de agua.

Instrucciones:

- Limpia suavemente el alga Kombu con un paño húmedo. (No lo laves nunca) y haz un par de cortes en el Kombu.
- Pon en remojo el Kombu en una olla durante 3 h o medio día.
- Calienta a fuego medio/bajo durante 20/25 min. limpiando la superficie de vez en cuando.
- Lleva a ebullición y justo antes retira el Kombu de la olla y apaga el fuego para que el caldo se enfríe un poco.
- Cuela el Dashi a través de un tamiz de tela.

3. SHITAKE DASHI:

Ingredientes:

- Un puñado de setas Shitake deshidratadas.
- Suficiente agua para cubrir las setas.

Instrucciones:

- Limpia suavemente con un pincel las setas de arena o partículas. Nunca las laves.
- Pon en remojo las setas en un recipiente con tapa en la nevera la noche antes.
- Aprieta un poco las setas para sacar todo el líquido.
- Cuela el caldo con un colador fino

OISHIISO.COM

RECETAS

OISHIISO.COM

RECETAS