

## ROLLITOS SALMON VIETAMITAS CON VERDURAS

### Ingredientes

300 gr de salmón ahumado  
1 calabacín pequeño  
Medio pepino sin semillas  
1 zanahoria  
1 puerro  
Germinados de alfalfa

8 hojas de papel de arroz

Salsas:

Vinagreta de yogur: 1 yogur natural 1 cucharada de vodka, zumo de media lima, sal, pimienta

Vinagreta oriental: 100cc de salsa de soja, 1 cucharada de vinagre de arroz, pimienta, zumo de media lima y un poco de wasabi al gusto.

### Preparación

Cortar todas las verduras en juliana muy fina.

Cortar el salmón a tiras.

Hidratar el papel de arroz con agua natural durante unos minutos. Secar un poco.

Mezclar bien todas las verduras cortadas, junto con los brotes de alfalfa aliñar con un poco de soja.

Preparar los rollitos poniendo en cada uno un poco de la mezcla de verduras y un poco de salmón.

Para las vinagretas juntar en dos recipientes todos los ingredientes de cada salsa.

### Acabado

Servir los rollitos en el plato acompañados de las salsas elegidas al gusto. Adornar con un poco de brotes.

## YAKITORI

### Ingredientes

Salsa yakitori (podemos comprarla hecha o hacerla con:  
10 cucharadas de salsa de soja, 3 de mirin, 4 de sake, 1 de azúcar( el sake podría sustituirse por coñac o jerez)

Brochetas de bambú  
2 pechugas de pollo cortadas a dados o muslos al gusto  
4 cebollas tiernas pequeñas o puerros  
8 shitakes medianos  
8 lonchas de bacón cortado fino  
8 espárragos

### Preparación

Poner las brochetas en remojo durante una hora aproximadamente.

Si queremos elaborar la salsa nosotros, juntaremos todos los ingredientes y la llevaremos a ebullición para que reduzca un poco. Enfríar y reservar.

Elaborar las brochetas:

Marinar el pollo durante una media hora en la salsa teriyaki.

Cortar la cebolla tierna en trozos de de unos dos centímetros, utilizando solo la parte blanca. (podemos escaldarla sin queremos)

Pelar los espárragos y cortarlos también en trozos(podemos escaldarlos si queremos un par de minutos)

Cortar las láminas de bacón en dos.

Marcar las brochetas en una plancha o sartén caliente durante un par de minutos, pintarlas bien con la salsa y acabar la cocción.

Antes de servir volver a pintar con abundante salsa y acompañar el plato con un poco más de salsa si se desea.

## FIDEOS YAKISOBA

### Ingredientes

2 zanahorias  
1 puerro  
1 berenjena  
1 calabacín  
sésamo tostado  
col  
jengibre fresco  
copos de atún seco (opcional)  
aceite de girasol

350gr de fideos soba

salsa yakisoba:

8 cucharadas de mirin  
4 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharadita de azúcar  
4 cucharaditas de aceite de sésamo  
1 cucharadita de salsa perrins

### Preparación

Cortar todas las verduras en tiras finas, en juliana de tamaño regular.

Saltear las verduras en un wok o sartén con dos cucharadas soperas de aceite de girasol. Empezar por las verduras que cuesten más en hacerse (zanahoria, puerro si lo queremos un poco pochado, etc) ir añadiendo el resto de verduras. Añadir un poco de jengibre rallado y saltearlo hasta que las verduras estén al dente. Incorporar un poco de la salsa yakisoba y mezclar.

Mientras hervir los fideos según las instrucciones del paquete (mejor quedarnos cortos de cocción para que no queden blandos)

Ecurrirlos bien y unirlos a las verduras calientes, aliñar con el resto de la salsa, mezclar bien y poner en una bandeja o plato.

Añadir los copos secos de bonito (ver como se mueven) y servir inmediatamente.

Podemos hacerlos también con tiras de pollo o carne finitas salteadas (que cocinaremos antes que las verduras).