

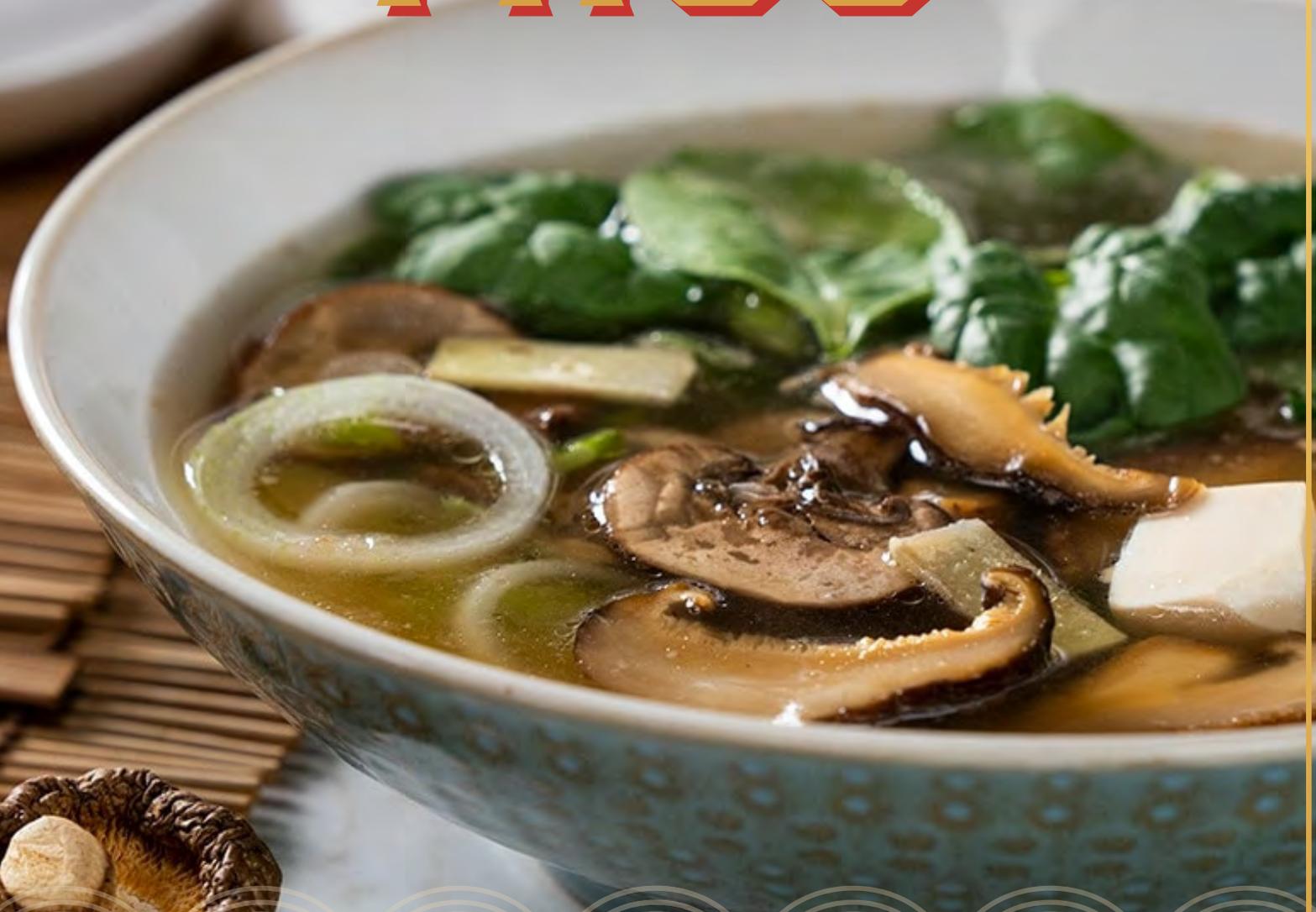
kiwilimón

# • SABORES • DE TODA ASIA



kiwilimón

# SOPA MISO



# SOPA MISO

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

## INGREDIENTES

- 2 L de agua
- 20 g de alga kombu (*seca*)
- 6 shitakes (*secos*)
- 1 taza de tofu (*en cuadros medianos*)
- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 2 cebollas cambray (*rebanadas finamente, con todo y rabo*)
- 1 taza de champiñón (*rebanado*)
- 1 cda. de jengibre (*pelado y en rebanadas*)
- 1 taza de espinaca baby
- 1 cda. de pasta miso

## PARA DECORAR

- suficientes hojas de perejil
- suficientes rebanadas de jengibre

## PREPARACIÓN

1. Hierva el agua en una olla y agrega el alga kombu, cocina por 10 minutos o hasta que se suavice, saca del agua y reserva. Cocina los hongos shitake por 5 minutos y retira de la olla. Agrega el tofu y cocina por 2 minutos y deja en la olla con el agua a fuego bajo.
2. Corta los hongos en rebanadas delgadas y reserva.
3. Calienta el aceite de ajonjolí en un sartén y fríe la cebolla cambray, los champiñones y el jengibre. Cocina por 5 minutos y reserva.
4. Para el montaje de la sopa miso: Coloca una cucharada de pasta miso en un bowl y después agrega el caldo caliente con un poco de tofu. Agrega las cebollas cambray, los hongos shitake, los champiñones, las espinacas y decora con las hojas de perejil y las rodajas de jengibre.

kiwilimón

# SOPA DE FIDEOS CHINOS



# SOPA DE FIDEOS CHINOS

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 250 g de pechuga de pollo  
(sin hueso, sin piel y en cubos medianos)
- 2 cdas. de poro (en rodajas finas)
- 1 pimiento morrón rojo  
(en rodajas delgadas)
- 1 taza de espinaca baby
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 L de caldo de pollo
- ½ paquete de fideo de arroz chino  
(170 g)

## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una olla mediana a fuego medio. Fríe el pollo por 5 minutos, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
2. Agrega el poro, el pimiento, las espinacas, salpimienta y cuece por 5 minutos más.
3. Retira de la olla la mezcla anterior y reserva.
4. Agrega el caldo de pollo a la olla y cuando rompa el hervor incorpora el fideo. Cuece por 5 minutos.
5. Agrega la mezcla de pimiento y calienta por 5 minutos más.

kiwilimón

# YAKISOBA DE VERDURAS



# YAKISOBA DE VERDURAS

TIEMPO: 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

## INGREDIENTES

- suficiente agua
- 500 g de fideo soba
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de aceite de ajonjolí
- ½ taza de cebolla (*en tiritas*)
- ½ taza de zanahoria (*en tiritas*)
- ½ taza de pimiento rojo (*en tiritas*)
- ½ taza de pimiento verde (*en tiritas*)
- ½ taza de brócoli  
(*cocido y en trozos pequeños*)
- 1 cda. de jengibre fresco  
(*finamente picado*)
- sal al gusto
- aceite de oliva al gusto
- ¼ taza de salsa teriyaki

## PARA DECORAR

- ajonjolí blanco al gusto

## PREPARACIÓN

1. Cocina los fideos en una olla con agua hirviendo a fuego lento por 10 minutos, cuela y enjuaga con agua fría. Reserva.
2. En un sartén caliente agrega el aceite de oliva y el aceite de ajonjolí y saltea las verduras, añade el jengibre y sazona con sal y pimienta.
3. Con ayuda de una pala forma un círculo con las verduras alrededor del sartén y el aceite de oliva y la pasta soba en el medio, cocina por un par de minutos y añade la salsa teriyaki, cocina hasta tener un color ligeramente oscuro y caramelizado, si sientes que está muy seca la mezcla puedes agregar un poco de agua.
4. Sirve caliente en un plato hondo y decora con ajonjolí blanco.

kiwilimón

# FALAFEL CLÁSICO



# FALAFEL CLÁSICO

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## PARA EL GARBANZO

- 3 tazas de garbanzo
- suficiente agua

## PARA EL FALAFEL

- 1 taza de cebolla  
(*en cubos medianos*)
- 6 dientes de ajo
- ½ manojito de hojas de cilantro
- ½ manojito de hojas de perejil
- ¼ manojito de hojas de menta
- 2 cdas. de semilla de cilantro (*molida*)
- 2 cdas. de comino molido
- 1 cda. de cúrcuma
- 1 cda. de polvo para hornear
- sal y pimienta al gusto
- suficiente aceite vegetal

## PARA ACOMPAÑAR

- suficiente pan pita
- suficiente hummus
- suficiente jocoque
- suficientes vegetales: pepino persa, jitomate cherry de colores y cebolla morada

## PREPARACIÓN

1. Remoja el garbanzo un día antes:  
Coloca el garbanzo en un tazón y cubre con agua, aproximadamente 3 dedos por encima. Deja reposar en un lugar fresco por 24 horas y tapa para evitar el polvo e impurezas.
2. Una vez pasado el tiempo de remojo, escurre el garbanzo y enjuga con el chorro de agua fría.
3. Coloca el garbanzo en un procesador junto con la cebolla y el ajo, muele por 3 minutos. Después agrega el cilantro, el perejil, la menta, la semilla de cilantro, el comino, la cúrcuma, el polvo para hornear y suficiente sal y pimienta. Muele por 6 minutos más o hasta que todo esté completamente integrado.
4. Forma esferas de 5 centímetros de diámetro con ayuda de tus manos. Fríe a temperatura media en un sartén con abundante aceite vegetal caliente y luego escurre en papel absorbente. Reserva.
5. Sirve el falafel acompañado de hummus, jocoque, pan pita, vegetales y disfruta.

kiwilimón

# HUMMUS DE CHIPOTLE



# HUMMUS DE CHIPOTLE

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

## INGREDIENTES

- 4 tazas de garbanzo
- suficiente agua
- $\frac{3}{4}$  taza de tahini
- 3 cdas. de jugo de limón amarillo
- 1 diente de ajo
- sal al gusto
- 4 chiles chipotle adobados

## PARA SERVIR

- suficiente chipotle
- suficiente aceite de oliva
- suficiente ajo (*troceado*)

## PREPARACIÓN

1. Coloca el garbanzo en una olla de presión, cubre con suficiente agua, de manera que sobrepase los garbanzos por 10 cm aproximadamente, cierra y cocina por 1.5 horas para que queden suaves.
2. Una vez que estén cocidos, muele los garbanzos en un procesador por 5 minutos, hasta que quede una pasta. Agrega el tahini, jugo de limón amarillo, el diente de ajo y sazona con sal; si es necesario dar un poco más de cremosidad, agrega un par de cucharadas de agua helada.
3. Pica finamente el chile chipotle, agrega todo al hummus y mezcla.
4. Sirve el hummus con aceite de oliva, chile chipotle y ajo deshidratado troceado.

kiwilimón

# ROLLOS DE SUSHI EMPANIZADOS



# ROLLOS DE SUSHI EMPANIZADOS

TIEMPO: 50 min

DIFICULTAD: Media

PORCIONES: 5

## PARA EL ARROZ

- 1 ½ tazas de arroz de sushi
- suficiente agua (*fría, para enjuagar*)
- 3 tazas de agua (*caliente, para cocinar*)
- 4 cdas. de vinagre de arroz
- 3 cdtas. de azúcar
- 1 cdta. de sal

## PARA EL RELLENO

- 5 algas nori
- 1 taza de queso crema (*en bastones*)
- 1 taza de pepino (*en bastones, sin cáscara*)
- 1 taza de zanahoria (*en bastones, sin cáscara*)
- 1 ½ tazas de surimi (*en bastones*)

## PARA EMPANIZAR

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 2 tazas de panko
- suficiente aceite vegetal

## PARA DECORAR

- suficiente pepino (*en tiritas delgadas*)
- suficiente ajonjolí garapiñado

## PARA ACOMPAÑAR

- suficiente soya con chile serrano

# ROLLOS DE SUSHI EMPANIZADOS

TIEMPO: 50 min

DIFICULTAD: Media

PORCIONES: 5

## PREPARACIÓN

1. Remoja el arroz en agua fría por 5 minutos, escurre y repite tres veces.
2. En una ollita con tapa, cocina el arroz con 3 tazas de agua caliente por 10 minutos, a fuego bajo. Retira del fuego. Extiende sobre una charola y enfría por 15 minutos.
3. Mezcla el vinagre de arroz con el azúcar y la sal. Luego vértelo sobre el arroz frío e incorpora. Reposa por unos minutos.
4. Coloca una pieza de alga Nori sobre un tapete de bambú con plástico adherente, luego cubre con arroz, da la vuelta y rellena con los bastones de queso crema, pepino, zanahoria y surimi. Cierra con ayuda del tapete y dale forma al apretarlo. Refrigerera por 10 minutos.
5. Para empanizar el rollo: Cúbrela con la harina, pásalo por el huevo y empanízalo con el pan molido. Fríe en aceite vegetal caliente. Escurre.
6. Corta el rollo en rodajas de 1 cm de ancho. Coloca en un plato extendido, acompaña con pepino y decora con ajonjolí. Disfruta con salsa de soya y chile serrano.

kiwilimón

# SUSHI COREANO



# SUSHI COREANO

TIEMPO: 2 h 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 5

## PARA MARINAR LA CARNE

- 2 cdas. de ajo (*finamente picado*)
- ½ taza de salsa de soya
- 300 g de filete de res (*en tiras delgadas*)

## PARA EL SUSHI

- 1 cda. de aceite vegetal
- suficiente alga nori
- 3 tazas de arroz para sushi (*cocido*)
- 3 huevos  
(*como omelette, cortado en tiras*)
- 2 tazas de espinaca  
(*limpia y cocida, sin tallos*)
- 2 tazas de zanahoria  
(*en tiras delgadas, cocida*)
- 2 tazas de pepino (*en tiras delgadas*)

## PARA DECORAR

- suficiente ajonjolí negro

## PARA ACOMPAÑAR

- ½ taza de salsa de soya con limón
- suficiente pepino (*rallado*)

## PREPARACIÓN

1. Marina por 10 minutos la carne con el ajo y la salsa de soya en refrigeración; posteriormente en una sartén, calienta el aceite a temperatura media y cocina la carne por 6 minutos. Reserva.
2. Coloca una hoja de alga nori con el lado brillante hacia abajo sobre un tapete de bambú cubierto con plástico adherente, luego agrega una capa de arroz hasta cubrir  $\frac{3}{4}$  partes del alga y presiona y extiende con tus manos. Coloca al centro una tira de huevo, espinacas, zanahoria, pepino y la carne. Cierra con ayuda del tapete y dale forma presionando. Corta el rollo en rodajas de 1 cm de ancho.
3. Sirve en un plato extendido, decora con pepino, ajonjolí y acompaña con la salsa de soya con limón.

kiwilimón

# • ROLLOS • VIETNAMITAS



# ROLLOS VIETNAMITAS

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

## PARA LOS FIDEOS DE ARROZ

- 2 tazas de agua
- 1 cda. de sal
- 1 taza de fideo de arroz

## PARA LAS OBLEAS DE ARROZ

- 6 obleas de arroz
- 1 taza de agua (*caliente*)

## PARA ARMAR LOS ROLLOS

- ½ taza de camarón  
(*cortados por la mitad*)
- 2 aguacates chicos (*en láminas*)
- 1 zanahoria (*en tiras finas*)
- 1 pepino (*en tiras finas*)
- 1 manojo de cilantro entero (*fresco*)
- 1 taza de col morada (*en tiras finas*)
- 2 rábanos (*en rodajas*)
- 1 cda. de ajonjolí negro

## PARA EL ADEREZO

- ½ taza de salsa de soya
- 1 cda. de salsa Sriracha
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de jugo de naranja
- 1 cda. de crema de cacahuete

## PARA ACOMPAÑAR

- ½ taza de salsa de  
chile dulce oriental

# ROLLOS VIETNAMITAS

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

## PREPARACIÓN

1. Para fideos: Calienta una ollita con el agua y la sal, cuando llegue a punto de ebullición, cocina los noodles durante 3 minutos, hasta que estén suaves. Cuela y baña con agua fría, reserva.

2. Remoja las hojas u obleas de arroz en el agua caliente por 1 minuto para que se suavicen. Escurre.

3. Para armar los rollos vietnamitas: En una hoja de arroz acomoda camarón y en otra, láminas de

aguacate. Rellénalas con zanahoria, pepino, fideos de arroz, cilantro, col morada, rábano y espolvorea ajonjolí. Cierra los rollos sin que se rompan. Corta por la mitad y reserva.

4. Para el aderezo: En un bowl mezcla todos los ingredientes hasta incorporar.

5. Sirve los rollos vietnamitas y acompaña del aderezo y la salsa de chiles dulce.

kiwilimón

# CARNE RES MONGOLIANA



# CARNE RES MONGOLIANA

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 1 kg de milanesa de arrachera  
(*en tiras*)
- ¼ taza de fécula de maiz
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza de soya
- ½ taza de azúcar morena
- ¼ taza de agua
- 2 cdas. de jengibre  
(*finamente picado*)
- 4 dientes de ajo (*finamente picados*)
- 1 cda. de hojuela de chile
- 1 taza de cebolla cambray  
(*cortadas en trozos medianos, solo la parte verde*)

## PARA DECORAR

- suficiente ajonjolí

## PARA ACOMPAÑAR

- suficiente arroz blanco  
(*al vapor*)

## PREPARACIÓN

1. Coloca la carne en una charola y espolvorea con la fécula de maíz hasta cubrir muy bien.
2. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio, cocina la carne por 5 minutos o hasta que esté dorada. Reserva.
3. Agrega el jengibre y el ajo al mismo sartén, fríe por 2 minutos, después agrega la salsa de soya, el azúcar morena y el agua. Cocina por 5 minutos o hasta que la salsa se reduzca.
4. Agrega la carne y deja cocinar por 2 minutos. Luego agrega la cebolla de cambray, mezcla y reserva.
5. Sirve en un plato extendido y decora con ajonjolí. Acompaña con arroz al vapor.

kiwilimón

# • ROLLOS • PRIMAVERA



# ROLLOS PRIMAVERA

TIEMPO: 1h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 10

## PARA LA MASA WON TON

- 300 g de harina
- 2 huevos
- 1 cdta. de sal
- 2 cdas. de agua
- suficiente fécula de maiz (*para estirar*)

## PARA EL RELLENO

- 1 cda. de aceite de ajonjolí
- 2 cdas. de ajo (*finamente picado*)
- 2 cdas. de jengibre (*finamente picado*)
- ½ taza de col blanca (*en tiras*)
- 1 taza de zanahoria (*en tiras*)
- ¼ taza de cebolla cambray (*tallos, picados*)
- 1 taza de calabacita (*en tiras finas*)
- ¼ taza de salsa de soya

## PARA TERMINAR LOS ROLLOS

- 1 huevo (*batido, para barnizar*)
- suficiente aceite (*para freír*)

## PARA ACOMPAÑAR

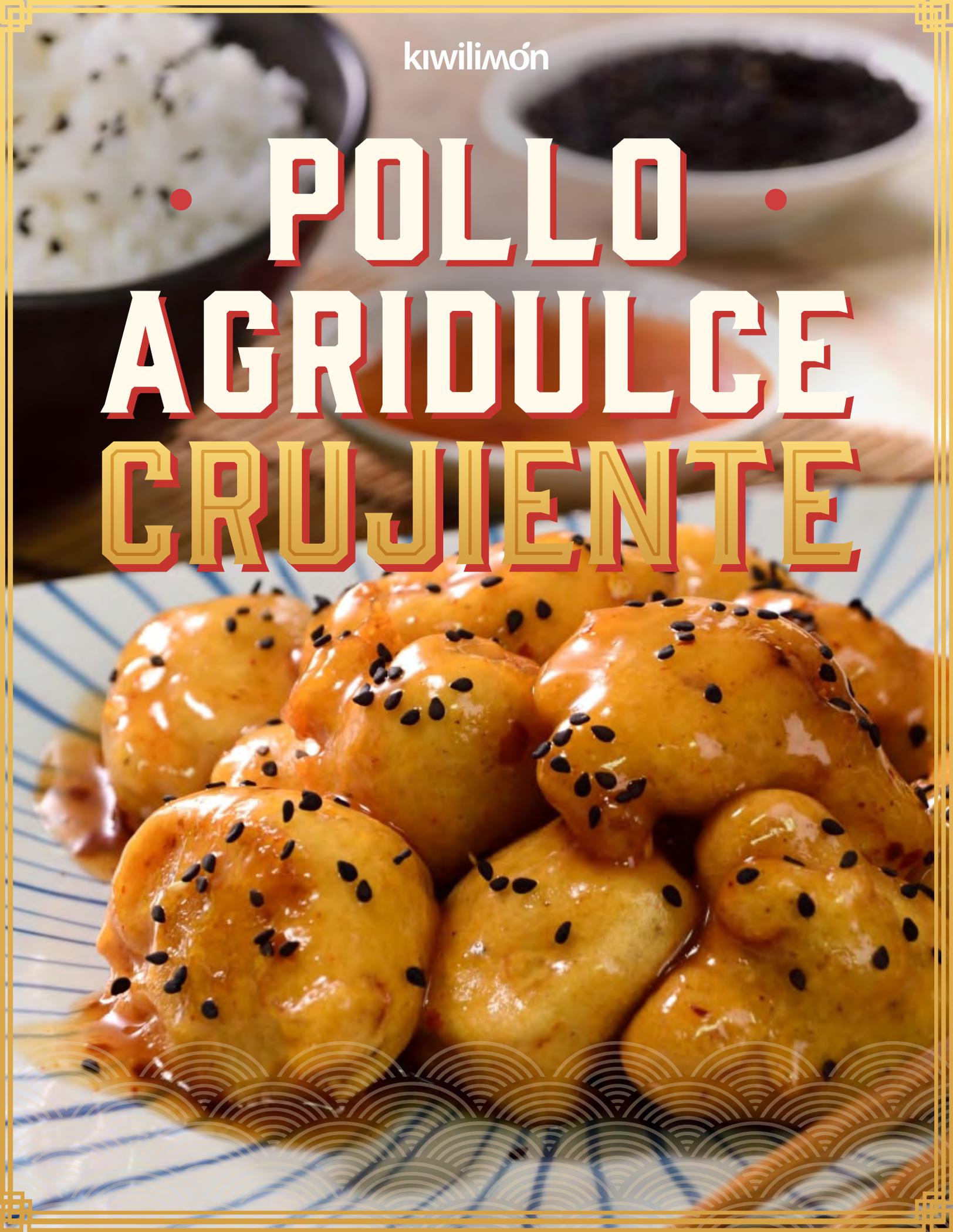
- suficiente salsa de chile dulce
- suficiente lechuga

## PREPARACIÓN

1. Para la masa won ton: Bate la harina, los huevos, la sal y el agua hasta integrar y obtener una masa homogénea. Reposa por 30 minutos.
2. Sobre una tabla de madera, estira la masa con suficiente fécula de maíz hasta obtener un grosor de 1 mm y corta cuadrados de 12 x 12 cm. Reserva.
3. Calienta el aceite de ajonjolí en un sartén a fuego medio, después añade el ajo, el jengibre, la col, la zanahoria, las colitas de cebolla y la calabaza, cocina por 1 minuto. Finalmente, agrega la soya, cocina 1 minuto más y retira. Enfría.
4. Forma los rollitos colocando un poco del relleno de verduras en una esquina de cada hoja de won ton. Cierra para formar el rollo, barnizando con huevo las orillas.
5. Calienta el aceite a fuego medio y fríe los rollitos hasta que queden crocantes y dorados. Escurre sobre papel absorbente.
6. Sirve los rollitos sobre una hoja de lechuga y acompaña con la salsa de chile dulce.

kiwilimón

• POLLO •  
AGRIDULCE  
CRUJIENTE



# POLLO AGRIDULCE CRUJIENTE

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- ⅓ taza de harina de maíz
- ½ taza de harina
- ½ taza de agua
- 1 cda. de hojuelas de chile
- 1 pechuga de pollo (*en cubitos*)
- suficiente aceite

## PARA LA SALSA AGRIDULCE

- 1 taza de jugo de piña
- ½ taza de azúcar
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 2 cdas. de cátsup
- 1 cda. de salsa de soya
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 1 cda. de hojuela de chile
- sal y pimienta al gusto

## PARA DECORAR

- suficiente ajonjolí negro

## PREPARACIÓN

1. Mezcla la harina de maíz, la harina y el agua en un bowl, luego añade las hojuelas de chile, sazona con sal y pimienta y mezcla hasta integrar.
2. Sumerge el pollo en la preparación anterior y fríe por 5 minutos en aceite previamente caliente, coloca en papel absorbente para retirar el exceso de grasa y reserva.
3. Para la salsa agridulce: En una ollita a fuego medio agrega el jugo de piña, el azúcar, el vinagre blanco, la cátsup, la salsa de soya, la fécula de maíz, disuelve y agrega las hojuelas de chile y cocina por 7 a 10 minutos o bien hasta que espese ligeramente.
4. Sirve el pollo con la salsa agridulce y decora con ajonjolí negro.

kiwilimón

# BAKLAVA



# BAKLAVA

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 15

## PARA LA MEZCLA DE SEMILLAS

- 1 taza de pistache
- 1 taza de nuez pecana
- ½ taza de azúcar

## PARA EL PASTEL

- 18 láminas de pasta filo
- ½ taza de mantequilla (*derretida*)

## PARA EL JARABE

- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 taza de agua
- ½ cdta. de cardamomo
- ½ cdta. de esencia de azahar
- pistaches al gusto (*picado*)

## PARA DECORAR

- pistaches al gusto (*picado*)

## PREPARACIÓN

1. Con ayuda de un procesador, muele el pistache, la nuez y la media taza de azúcar; el molido no debe ser muy fino, deben quedar algunos trozos semi-procesados para dar textura.
2. En un recipiente o charola semiprofunda, acomoda capas de pasta filo, barniza con mantequilla derretida entre capa y capa, aproximadamente coloca 6 capas. Espolvorea con la mezcla de semillas que procesaste y repite los pasos, debes tener 3 capas de pasta y dos de semillas.
3. Termina con una capa de mantequilla y a continuación realiza cortes en forma de rombo en toda la charola.
4. Hornea a 180°C por 25 minutos aproximadamente.
5. Mientras se hornea, prepara el jarabe mezclando en una olla el azúcar, el agua, el cardamomo y la esencia de azahar. Calienta por 10 minutos o hasta que tenga una consistencia semiespesa. Entibia a temperatura ambiente.
6. Una vez que retires la baklava del horno, vierte el jarabe tibio de forma abundante sobre ella hasta llenar todos los espacios. La baklava debe absorber todo el jarabe.
7. Decora con pistache picado y sirve sobre una tabla para compartir.