

ENSALADAS

Yamitsuki: ensalada japonesa de col

4 raciones · 132 kcal

Ingredientes

- **1** col o repollo pequeño (alrededor de 400 gramos)
- **1 cucharada** de vinagre de arroz
- **2 cucharadas** de aceite de sésamo
- **3 cucharadas** de semillas de sésamo
- **1/2 cucharada** de salsa de soja
- **1 diente** de ajo muy picado
- Glutamato monosódico (1/2 cucharadita x 3 veces)
- Shichimi togarashi (al gusto)
- Katsobuchi (copos de bonito) al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**3,7 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**7,7 g**
Fibra	**3,4 g**

Elaboración

1. Cortar la col por la mitad y quitar el tronco duro
2. Cortarla en trozos irregulares del tamaño de un bocado y lavarla muy bien con agua
3. Quitar el agua y secarla
4. Moler un poco las semillas de sésamo para sacarles el sabor
5. Añadir el vinagre, el aceite de sésamo, la salsa de soja y el ajo, y mezclar para preparar el aliño
6. Verter el aliño en un recipiente y poner encima 1/3 de la col
7. Añadir media cucharadita de glutamato monosódico
8. Volver a poner col y a añadir glutamato dos veces más
9. Tapar el recipiente y agitar para mezclar y que la col se impregne del aliño
10. Terminar de mezclar con las manos
11. Servir en un plato, añadir shichimi togarashi (da un punto sabroso y picante) y terminar con unos copos de katsobuchi (bonito seco)

RECOMENDACIONES

Puedes hacerla en gran cantidad, guardarla en la nevera y disfrutarla cuando te apetezca.

Hecho con CookNest