



Gyudon - Guiso de ternera Japonesa

Ingredientes - Para 2 persona(s)

- 200 g de *Ternera*
- 1 Ud. de *Cebolla tierna*
- 1 Taza(s) de *Sake*
- 1 Taza(s) de *Agua o dashi*
- 1 Taza(s) de *Mirin*
- 3 Cucharada(s) de *Salsa de soja*
- 2 Cucharadita(s) de *Azúcar blanca*
- *Jengibre rojo en conserva (beni shoga)*
- 120 g de *Arroz*

Preparación

Paso 1 - Cocer el arroz

Herviremos el arroz y lo reservaremos, esto va a ser la base de nuestro bol. Podeis cocerlo al estilo japonés o simplemente en una cazuela con agua y sal como se suele hacer en España.

Paso 2 - Cortar los alimentos

Cortaremos la cebolla tierna en juliana, la parte verde la reservaremos para decorar el plato al final de todo.

Para hacer este plato la ternera tiene que estar cortada muy fina, le podemos pedir a nuestro carnicero que nos la corte lo mas fina posible. Se puede usar una gran variedad de cortes yo he usado filete. Lo troceamos a tiras pequeñas para poder comer de un bocado con los palillos.

Paso 3 - Guiso (parte uno)

- En una cazuela añadiremos el sake y el agua o dashi (El dashi es el caldo base más usado en Japón, si lo cocemos con dashi en vez de agua obtendremos un guiso más potente), pero si queréis ir rápido podéis hacerlo con agua perfectamente, va a quedar bueno con las dos opciones.
- Cuando el líquido empiece a hervir retiraremos la espuma que se forme y añadiremos la ternera.
- Cuando la ternera empiece a blanquear añadiremos la cebolla y lo taparemos con una tapa especial llamada "Otoshi buta" (ver nota). Lo dejaremos cociendo unos 5 minutos.

Nota: *Otoshi buta* es una tapa especial de madera que se introduce en la cazuela y se apoya



encima de los alimentos. Utilizamos a menudo esta técnica, ya que reduce la cantidad de líquido necesario para cocinar y hace que el sabor sea más concentrado. En la actualidad se suele usar (incluso en Japón) una tapa hecha con papel de aluminio para substituir la de madera, lo importante es que la tapa repose encima de la comida.

Paso 4 - Guiso (parte 2)

Ahora añadiremos el mirin la salsa de soja y el azúcar. Lo dejaremos cociendo destapado a fuego bajo hasta que la cebolla y la carne estén tiernas. El líquido tiene que reducir mas o menos hasta la mitad.

Paso 5 - Emplatar

Pondremos el arroz en la base de un cuenco y añadiremos el guiso encima.

Ahora lo decoraremos con el beni shoga (jengibre rojo en conserva) y con la parte verde de la cebolla tierna que habíamos reservado.

Como podéis ver es un plato muy rápido de hacer y muy económico.

¡Salud y que aproveche!