

Curso de Obentô - SIFA - 14/set/2008



Karaagê

- carne de frango (coxa)
- alho
- mel
- sakê
- açúcar
- shoyu
- missô (aka missô)
- gengibre
- mirin



Pintinhos de ovo de codorna

Cozinhar o ovo de codorna, descascar e deixar de molho por 8 horas no tempero preparado com 100cc de água fervente, 1/2

colher (chá) de sal, 2 colheres (chá) de açúcar, 1 colher (chá) de shoyu, 1 colher (chá) de vinagre, 1/3 colher (chá) de curry (pó). (5-6 ovos)



Brócolis ao molho de anchova

- brócolis
- alho
- azeite
- molho de anchova
- sal
- pimenta

Cozinhe o brócolis do micrrondas. Aqueça o azeite na frigideira, frite o alho cortado em fatias até dourar. Refogue o brócolis e tempere com o molho de anchova, sal e pimenta.

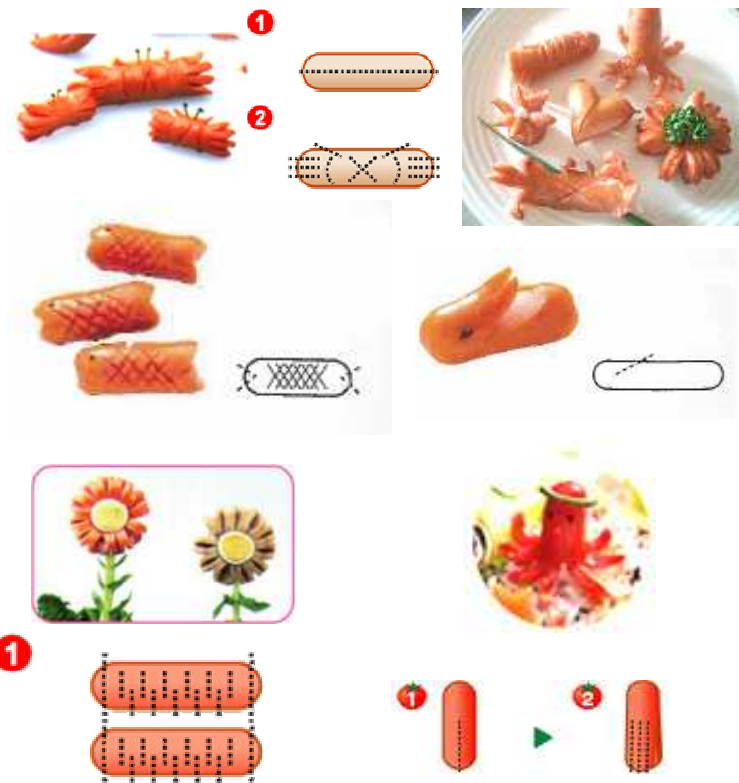


Cenoura cozida

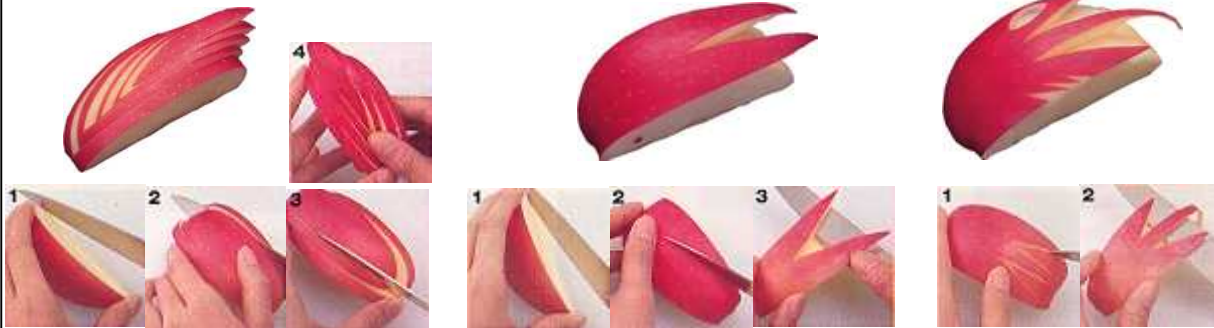
- cenoura
- sal
- açúcar
- manteiga

Corte a cenoura em rodela de 5mm e cozinhe por 5 minutos em água(o bastante para cobrir a cenoura) com sal, açúcar e manteiga. Tire a tampa e deixe cozinhar até diminuir o caldo.

Salsicha



Maçã



Omelete em formato de

- ovo
- leite
- mirin
- sal
- sakê
- pimenta
- açúcar
- cebolinha
- nori
- nirá
- tsuyu no moto (molho pronto à base de shoyu)
- shiro dashi (molho pronto à base de shoyu, cor clara)

