

CUINA JAPONESA FÀCIL

En la cultura japonesa, els diferents àpats resulten una activitat molt important que va més enllà del simple fet de menjar.

Posen molt èmfasi en el fet que **“menjar bé és viure més”** i, alhora, que **“el menjar entra pels ulls”**.

La seva alimentació és, per norma general, **baixa en greixos saturats, elevada en proteïnes i rica en carbohidrats i vitamines i minerals.**

Es caracteritza per:

- Presència d'arròs en tots els àpats.
- Consum habitual de fideus *“Soba”*.
- Abundància de vegetals de temporada.



CUINA JAPONESA FÀCIL

En la cultura japonesa es barregen diferents tipus de cocció en la varietat de plats d'un àpat:

- Bullit (exemple, arròs)



- Vapor (exemple, crestes "gyozas")



- Tempura (exemple, marisc)



- Saltejat i planxa (exemple, verdures)



- Cru (exemple, peix)



RECEPTES

• Makis variats:

- Salmó / formatge brie i melmelada de tomàquet