

La actividad debe llevarse a cabo antes de la preparación del plato, y al finalizar la degustación, la actividad tiene un tiempo estimado de 15 minutos cada uno. Se entrega un sobre y marcador por persona.



Para esto, deberán hacer uso de los sobre con cartas, un marcador borrable y la guía/manual de la actividad. Pueden relacionarse con sus cinco sentidos y los beneficios que aportan a la salud.

La actividad de las cartas Bokado tiene como objetivo que **los estudiantes se conecten con los alimentos de una manera más profunda**, explorando cómo estos pueden relacionarse con sus cinco sentidos y los

Actividad

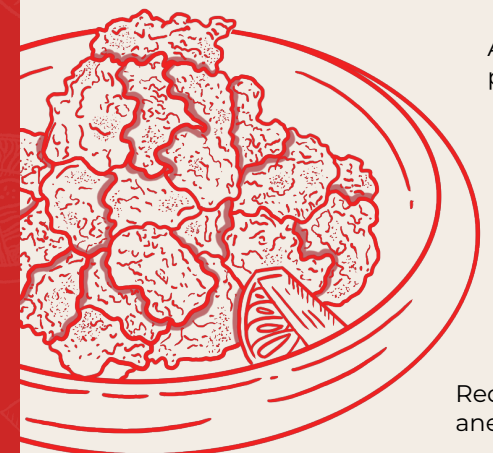
Cartas Bokado

Gastronomía

Japonesa

La gastronomía japonesa se destaca por su **equilibrio**, **resaltando sabores naturales de ingredientes** como pescado, arroz y algas. También se enfoca en alimentos bajos en grasas y usa técnicas como vapor y parrilla para mantener la frescura. Hoy prepararemos **Pollo Karaage y Ensalada Wakame**.

Algunos de los beneficios para la salud del pollo Kaarage:



Fortalece los huesos

Ayuda a controlar del peso corporal

Mejora la salud cardiovascular

Apoya la salud mental

Reduce el riesgo de anemia

¡Bienvenido al taller Bokado!

Este cuadernillo es tu guía para los talleres Bokado en su **versión japonesa**. Aquí te cuento todo lo que necesitas saber para poner en marcha el taller: desde los pasos, materiales y objetivos hasta datos curiosos sobre la cocina japonesa. Así podrás organizar el taller Bokado sin perderte ningún detalle y disfrutar al máximo de esta experiencia.

¡pero espera!

Antes de empezar, aquí te dejo algunos datos que te ayudarán a llevar el taller de la mejor manera.



Personas por taller: 10 (máximo)



Debe haber un docente o ayudante de cocina



Platillos: Pollo Karaage y ensalada Wakame



Tiempo estimado: 2 horas



Cocina grande o laboratorio

Ingredientes

Vegetales

1 Ajo entero 1 Cebolla larga 1 Zanahoria

Proteínas

2.5 Kg de Muslos de Pollo 5 huevos

Salsas y condimentos

Salsa de Soja Vinagre de Arroz Aceite de sésamo Sal Azúcar

Otros(s)

Arroz Alga Wakame Maicena Semillas de sésamo

Utensilios

Cuchillos Tabla de picar Bowls Sartén Olla arroceraz Utensilios varios Air Fryer

Receta

Pollo Karaage

Tiempo de Preparación: 30 - 40 minutos

1 Marinar el pollo

Coloca los trozos de pollo en un bowl grande. Agrega ajo, salsa de soya, sal y azúcar. Mezcla bien y deja marinar durante 20 minutos en el refrigerador.

2 Cocinar el arroz

A diferencia del arroz convencional, el arroz asiático es glutinoso; para lograrlo, lava muy bien el arroz y agrega un poco más de agua de lo habitual; no agregues cebolla, ni aceite.

3 Empanizar

Añade un huevo al pollo marinado y mezcla bien. Luego, pasa los trozos de pollo por la maicena, asegurándote de que queden bien cubiertos.

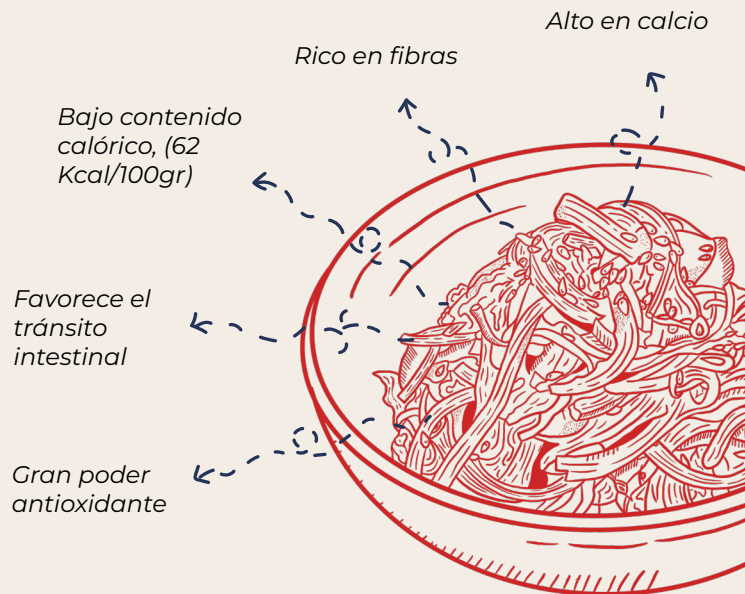
4 ¡Al air fryer!

Coloca los trozos de pollo en la canasta de la air fryer, asegúrandote de que no estén aplastados (puedes hacerlo en tandas si es necesario). Cocina durante 10-12 minutos, volteándolos a la mitad del tiempo para que se cocinen uniformemente.

*Para mayor información sobre la preparación, abre y volteá este librito.

¿Conoces los Beneficios de la ensalada Wakame?

Aquí te lo cuento



Guía rápida TALLER BOKADO JAPAN VER. (Versión Japonesa)



Mezcla en un bowl pequeño la salsa de soya, vinagre de arroz, aceite de sésamo, azúcar y gochugaru hasta integrar bien.

2 Preparar el aderezo

Coloca el alga seca en un bowl con agua fría y déjala hidratarse durante 5-10 minutos. Una vez rehidratada, escúrrela bien.

1 Hidrata el alga Wakame

Tiempo de Preparación: 5-15 minutos

Ensalada Wakame

limón si lo prefieres.

Coloca los trozos de pollo karaage en un plato y báñalos con la salsa teriyaki o sírvela aparte para sumergir. Decora con cebolla picada, semillas de sésamo tostado o ralladura de

6 ¡Monta el plato!

Añade la maicena disuelta en agua y remueve constantemente hasta que la salsa espese ligeramente. Retira del fuego.

6 Espesar

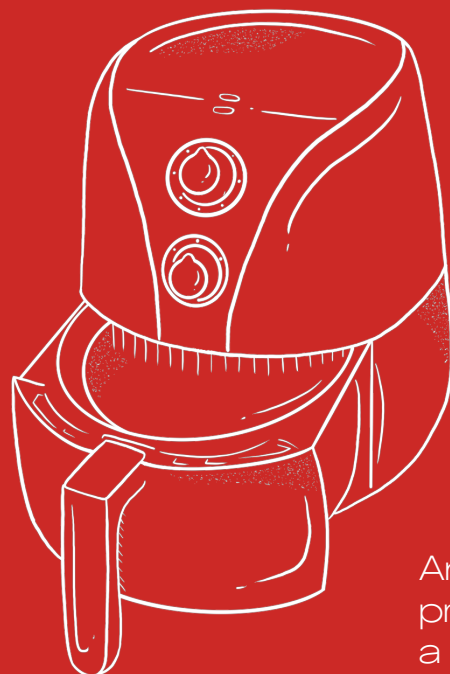
En una sartén pequeña, mezcla la salsa de soya, vinagre de arroz, y azúcar. Cocina a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva.

5 Prepara la salsa Teriyaki

PREPARACIÓN DE INGREDIENTES



Quita la piel a los muslos, abrelo y partelo en trozos pequeños.



Antes de cocinar, precalienta tu air Fryer a la máxima potencia.



Pica o tritura el ajo lo más pequeño posible.

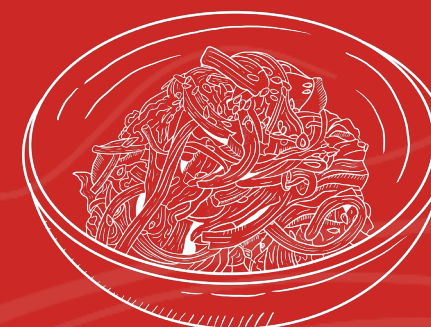
Ensalada Wakame



Pon a remojar alga wakame en agua caliente durante 4 a 5 minutos. Pasado el tiempo, pon tu alga en agua con hielo para detener la cocción.



Escurre el excedente de agua y, con ayuda de un cuchillo, corta el alga en tiras largas y finas.



En un recipiente agrega tus algas cortadas, aceite de sésamo, soja, vinagre de arroz, azúcar, gochugaru, y semillas de sésamo. Mézclalo bien e incorpóralo.