

A CULINÁRIA

Yaki-Soba, sushi e sashimi

A cozinha japonesa, famosa no mundo todo, é uma das fortes atrações nas festas da comunidade budista. Como bom conhecedor desse tipo de culinária o monge Marcelo Melo cita entre os pratos mais populares o sushi e o sashimi, mas, como bom neto de italiano, revela sua preferência pelo yaki-soba — a macarronada japonesa. “Eu não sei fazer, os fiéis a preparam muito para mim. É uma delícia”, recomenda o monge.

Segundo o mestre-cuca japonês, Lie Djoen Liem, para se comer um bom yaki-soba é necessário os seguintes ingredientes: 500 gramas de macarrão, de preferência, do tipo soba; 200 gramas de presunto cozido cortado em pequenos pedaços; 200 gramas de camarão limpo; 300 gramas de frango cortado em pequenos pedaços; três fatias de gengibre fresco; meia colher de chá de glutamato monossódico; meia xícara de cogumelo cozido cortado; duas colheres de sopa de shoyu; qua-

tro colheres de cebolinha picada; sal, água, óleo ou azeite.

Preparação

Primeiro se faz o caldo de frango. Coloque a panela no fogo, ponha seis xícaras de água e deixe ferver. Quando alcançar a fervura ponha o frango, o gengibre, duas colheres de cebolinha, o sal, o aji-no-moto — um tempero japonês encontrado nos supermercados ou na Feira do Guará — e deixe cozinhar por 20 minutos.

Em outra panela cozinhe o soba igual ao macarrão comum e reserve. Esquente três colheres de óleo ou azeite numa outra panela, coloque o camarão e frite. Acrescente ao camarão o caldo de frango, o shoyu — outro condimento nipônico —, o cogumelo, o presunto, a cebolinha, uma pitada de sal e cozinhe até o caldo diminuir. Junte o macarrão e mexa até ficar bem misturado. Sirva quente. Esta porção dá para até quatro pessoas. (M.P)