

### Hoy cocinamos en casa: MITARASHI DANGO

Ponemos el punto y final a nuestro menú nipón con un postre tradicional de Japón, el *dango*. Se trata de bolas de masa dulces hechas de harina de arroz, acompañadas de diferentes condimentos y que se presentan metidas en un pincho de bambú a modo de brocheta, normalmente en número de tres. El *dango* se consume todo el año, pero hay variedades que se comen en temporadas concretas. Entre las más conocidas están el *hanami dango*, que son bolas de tres colores, y el *mitarashi dango*, bolas de arroz cubiertas con un sirope de soja y azúcar, y que son las que prepararemos en nuestra sección culinaria.

Según una leyenda, el origen del *mitarashi dango* se remonta a cuando un emperador fue a lavarse las manos en el agua del río Mitarashi antes de entrar al templo-santuario de Shimogamo. Fue entonces cuando de pronto de las aguas del río surgieron unas pompas o burbujas. Parece ser que este hecho sorprendió mucho al emperador y que por ello quiso conmemorar dicha experiencia con una comida que se la recordara.

Como dato nutricional os diremos que la harina de arroz es fácil de digerir y que al no contener trigo es apta para celíacos, incluso la "glutinosa", cuyo nombre se debe a su textura pegajosa cuando se cocina. Además, como ya hemos mencionado en otras recetas de esta sección, el arroz es escaso en grasas, contiene minerales como el calcio, hierro y magnesio y es fuente de vitaminas del grupo B y D.

#### INGREDIENTES PARA LA MASA DEL MITARASHI DANGO

- 125 gr de harina de arroz glutinosa\* (si no la encontráis glutinosa, podéis utilizar harina de arroz normal)
- 25 gr de maicena
- 105 gr de azúcar
- 125 ml de agua caliente
- Palitos de brocheta
- Opcional: extracto o esencia de vainilla



sin gluten

#### Para la salsa:

- 30 ml de salsa de soja
- 50 gr de azúcar
- 100 ml de agua
- 15 gr de maicena

\* Aunque el ingrediente principal de esta receta no contiene gluten, comprobad que otros ingredientes de la misma, como la salsa de soja (existen salsas de soja sin gluten) y la esencia de vainilla tampoco lo contengan.

#### PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DEL MITARASHI DANGO:

1. Ponemos en un bol la harina de arroz, la maicena, el azúcar y un chorro de vainilla.
2. Añadimos parte del agua, previamente calentada, y amasamos. Vamos añadiendo el resto del agua poco a poco hasta obtener una textura similar a la plastilina.
3. Hacemos bolas de unos 3 o 4 cm de diámetro, las echamos a una cazuela con abundante agua y las hervimos durante 2 o 3 minutos o hasta que las bolas empiecen a flotar en la superficie.
4. De la cazuela las sacamos directamente a un recipiente con agua con hielo.
5. Tras un par de minutos sacamos las bolas a un plato y las vamos pinchando en palitos de brocheta de tres en tres.
6. Poner a fuego medio una sartén antiadherente o una plancha y poner las brochetas en ella hasta que se doren ligeramente por dos de sus lados.
7. Ponemos en un cazo los ingredientes para hacer la salsa: la salsa de soja, el agua, el azúcar y la maicena. Lo mezclamos todo bien y lo cocinamos a fuego medio sin que llegue a hervir. Podemos añadir más maicena si queremos que la salsa tenga una textura más densa. Tiene que quedar como un sirope.
8. Servimos las brochetas en un plato y las regamos con la salsa por encima.