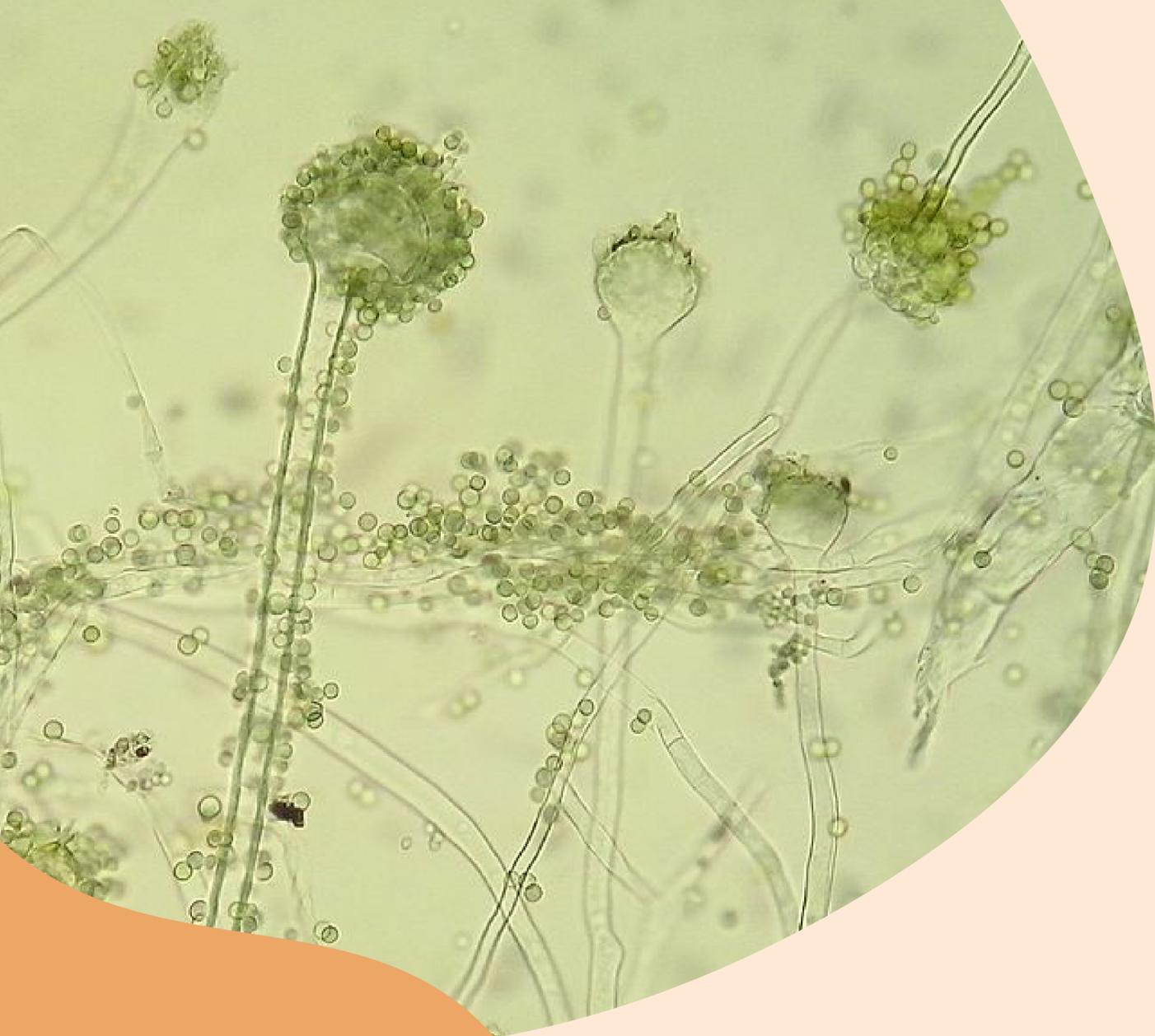


TEMPEROS

SHIO KOJI

ORIGEM



shio-koji

VEM DO KOJI

Primeiro fermentamos o arroz formando o koji. Quando o koji chega ao ponto certo ele é misturado ao sal e a água e fica curando, sendo mexido constantemente por pelo menos duas semanas. Assim ele desenvolve o *umami*.



MANUSEIO

Pode ser guardado por meses ou anos. Fora ou dentro da geladeira.

É normal ver um sedimento acumular no fundo, ele faz parte do shio-koji.

Graças a forma como preparamos, ele continua ativo e vai desenvolver delicadeza e complexidade de sabor com o tempo. O aroma também vai ficar mais rico.

ELE TEM O PODER DE AMPLIAR O
SABOR DOS OUTROS ALIMENTOS,

COMO UM REALÇADOR
(VERDADEIRAMENTE) NATURAL (E
SAUDÁVEL) DO SABOR.

ONDE FOR O SAL ELE VAI BEM,
PODENDO SUBSTITUIR.

TAMBÉM PODE SER USADO PARA
PROLONGAR A VALIDADE DE
VEGETAIS E CARNES QUANDO EM
MARINADAS.

enzimas!

DENTRE AS PRINCIPAIS
QUALIDADES NUTRICIONAIS,
NO SHIO-KOJI, O DESTAQUE
VAI PARA AS ENZIMAS
DIGESTIVAS

sal

USAMOS UM SAL NATURAL,
DE MOSSORÓ (MA), SEM
NENHUM ADITIVO QUÍMICO E
TESTADO. CADA COL DE CHÁ
TEM 325MG DE SÓDIO



NA PRÁTICA

Sempre que você usar o shio-koji in-natura, não ferver acima de 70°C, você vai ter além do sabor, as enzimas digestivas, que auxiliam na digestão dos alimentos consumidos juntos com elas.

SUBSTITUIÇÃO DO SAL

Pela presença do sabor umami, é possível salgar usando menos peso de sal na soma final.



Prove Esses Três



MOLHO DE TOMATE

Não importa a receita, use um pouco de shio-koji no lugar do sal. Na receita que você já faz ou escolher.



MOLHO DE SALADA

Misture com azeite e limão (ou vinagre) na salada. Também vale para outras receitas mais elaboradas de molho de salada.



MARINADA

Passe nos legumes ou carnes. Deixe de 1h até uma noite inteira antes de preparar. Vale para grelhar, refogar, assar etc.

NABO GRELHADO AO SHIO-KOJI

Um dos alimentos mais importantes na medicina chinesa, relacionado aos pulmões, intestino grosso e pele. O nabo pode ficar adocicado e suculento em poucos passos.

FACÍLIMO

Corte do nabo em rodela com 1 dedo de largura e leve para cozinhar no vapor, ou numa panela normal com bem pouquinha água, até ficar firme e macio.

MARINADA

Misture 2 col. de sopa de shio-koji com 2 col. de sopa de shoyu. Coloque o nabo cozido para marinar por pelo menos 15 min. Grelhe até dourar.



Kabotian Umami

RÁPIDA E ÚNICA

Corte em cubinhos 350g de abóbora japonesa. Coloque em uma panela, adicione 1 col de chá de sal e 2 col de sopa de shiokoji, adicione água suficiente apenas para cobrir a abóbora. Fogo mínimo, quando ferver, deixe por 4-5 min. e desligue, não destampe, deixe a abóbora continuar o cozimento com o calor. Pode servir fria ou morna.





ESPETINHOS!

O sabor mais que especial que você pode adicionar aos seus espetinhos é usar o shio-koji para marinar eles antes de levar ao fogo.

VEGETAIS

Escolha o seu mix favorito e adicione além do shio-koji, alguma gordura (azeite) e ervas.

CARNES

Basta deixar marinando a carne no shio-koji. Vai bem com alho também.

Tempero de Alho

PRATICIDADE

Sabe aquele tempero pronto de alho que fica na geladeira pra quando você vai temperar um arroz, feijão etc?

Vc pode picar o alho, a quantidade que quiser e simplesmente adicionar o suficiente de shio-koji para deixar ele bem úmido. O segredo de conservação é guardar num pote fechado e não deixar ar na mistura. Aperte bem o tempero e jogue uma col de sopa de shio-koji por cima.





Molho de tomate

Use o shio-koji para reforçar o sabor do seu molho de tomate. Realmente não tem segredo. Se quiser uma receita rápida, refogue 1 dente de alho e uma cebola no azeite, adicione 1,5kg de tomate picadinho e 1 cenoura média ralada bem fininha e refogue em fogo baixo até começar a desmanchar os tomates. Para finalizar adicione 3 col de sopa de shio-koji, 1 col de sopa de orégano, sal e pimenta a gosto.



Molho de Salada

SIMPLES E CHEIO DE SABOR

Tempere a salada com uma mistura de partes iguais de shio-koji, azeite e limão. Pode salpicar algas marinhas ou ervas secas (ex. orégano) para finalizar.

*Dica para salada de sucesso: além de folhas, tomate, cenoura... adicione textura com castanhas (ou queijo), sabor doce com frutas secas (uva-passa, damasco...) e o nosso molho.

Salada - Cenoura

IMPOSSIVEL NÃO FAZER

Misture de parte iguais de shio-koji e limão.
Adicione pimenta a gosto. Pode usar
vinagre ou outras frutas cítricas.
Rale cenoura e misture ao molho.

Lembrando q vc pode adicionar frutas
secas e castanhas/nozes.
Pode por milho, cebolinha, cebola,
pimentão...oq tiver por aí e vc gostar.





POKE DE ATUM COM ABACATE

Receita típica havaiana, o poke se parece com o recheio de um temaki. A versão vegetariana pode ser feita com tofu defumado ou tempê.

Corte em cubos 280g de atum fresco, 1 abacate pequeno e maduro, adicione 2 col de sopa de shio-koji e 2-3 col de sopa de limão.

Pode finalizar com cheiro verde e wasabi (opcional). A receita a original e a foto são do Glenn Koenig / Los Angeles Times. Eles recomendam usar dill, nós amamos o coentro.

Bisteca

SIMPLES

Na noite anterior de servir, tempere com alho e shio-koji.

Grelhe e pronto.

Pode usar esse tempero também quando for levar à churrasqueira. Vai bem com costelinha.





Isca de Frango

Na noite anterior pique o peito de frango e lambuze com um pouco de shio-koji. No dia seguinte adicione um pouco shoyu e gengibre se quiser um toque asiático ou alho para um toque brasileiro. Deixe marinar por 20-40 min. Passe no fubá e frite em óleo previamente aquecido.

*Pode fazer com tempê.

Gostou?

CRIATIVIDADE

Lembre sempre de improvisar com o que você tem disponível, e com o que você gosta de comer.

NÃO TEM CERTO E ERRADO

Teste sem medo novas receitas ou adicione às receitas que você já sabe fazer.

COMPARTILHE

Mande fotos, idéias e sugestões pra gente. Se postar, lembra de marcar a gente @origemtemperos e #temperosmilenaes

Recomende

Sê alguém assinar os temperos por sua indicação, faça a gente ficar sabendo, vamos te mandar um presentinho de agradecimento.

Doumo Arigatou

PAULO YAMAÇAKE

e a equipe do Missô Origem te agradecem profundamente pela oportunidade em servir.

CONTE COM A GENTE

Se precisar de algo mais mande uma mensagem. Assinantes dos temperos tem 25% de desconto no missô.

CONTATO

contato@missoorigem.com.br

www.missoorigem.com.br

