



# LA COCINA DE MARÍA

---

**RECETAS  
COMIDA COREANA**

# Sándwich de Jamón



## Procedimiento (Salsa)

### Ingredientes

- Pan de molde
- Jamón de pavo o de pollo
- Queso amarillo, blanco, mozzarella (el de su preferencia)
- Tomate grande
- Pepino o cebolla
- Lechuga
- Col morada (repollo morado)

#### Para la salsa:

- 3 cucharadas de Mostaza Dijon
- 3 cucharadas de Mostaza amarilla
- 3 cucharadas de Pepinillo dulce
- 1/2 a 1 cucharada de Jugo de limón o vinagre
- 1 cucharada de Miel

1- Mezcle los ingredientes hasta homogeneizar y reserve. Poner la salsa de mostaza en una rebanada de pan. 3 o 4 rebanadas de jamón o pavo y el queso.

### Armado

1- Toma una hoja de lechuga lavada y seca y ponga una cantidad media de repollo morado cortado en tiras delgadas y envuélvelo como si estuviera forrando un regalo.

2- Coloque la lechuga sobre el queso, siga agregando el tomate, pepino o cebolla y cubra con otra rebanada de pan.

3- Forre el pan con papel encerado o papel para emparedado, cierre los extremos y ponga cinta adhesiva para que no se abra.

4- Forre el pan con papel encerado o papel para emparedado, cierre los extremos y ponga cinta adhesiva para que no se abra.

# Sándwich de Huevo



## Ingredientes

- Pan de molde
- 8 a 10 piezas de Huevo cocido
- Queso amarillo
- Tomate
- Pepino o cebolla
- Lechuga
- Repollo morado

### Para la salsa:

- 5 cucharadas de Mayonesa
- 1/2 cucharada de Mostaza
- 1 a 2 cucharadas de Azúcar
- 1/4 cucharada de Jugo de Limón
- 2 pizca de Pimienta molida
- 2 a 3 pizca de Ajo en polvo
- 2 pizca de Perejil seco

## Procedimiento (Salsa)

- 1- A la mayonesa agregamos el azúcar, jugo de limón, mostaza, pimienta, ajo en polvo y las 2 pizcas de perejil y mezclamos hasta homogeneizar.
2. Triture los huevos hervidos y mezcle con la salsa de mayonesa poco a poco a su gusto.

## Armado

- 1- Poner la salsa de mayonesa o de mostaza (emparedado de jamón) en el pan y una buena cantidad de ensalada de huevo (bastante) debe quedar gordo el emparedado, tomamos un hoja de lechuga y envolver una porción de repollo morado, poner sobre la ensalada de huevo, luego tomates y los pepino, cubra con otra rebanada de pan.
- 2- Forre el pan con papel encerado o papel para emparedado, cierre los extremos y ponga cinta adhesiva para que no se abra.
- 3- Corte a la mitad (no en diagonal), deben quedar dos rectángulos.

# Emparedado de Surimi (cangrejo)



## Ingredientes

- Pan de molde
- 1 Tomate
- 1 Pepino o cebolla
- 1 Lechuga
- 1 Repollo morado

### Para la ensalada:

- 4 barras de Surimi (cangrejo) o más si prefiere
- 1/2 pieza de Pepino
- Wasabi a su gusto (opcional)

### Para la salsa:

Se usa la salsa de mayonesa que está en el emparedado de jamón

## Procedimiento

- 1- Se deshoja la lechuga y se cuida de no romper las hojas que se necesitan enteras, se lavan y se dejan escurrir
- 2- Se corta el repollo morado en julianas (tiras) muy delgadas, puede quitar el centro grueso si lo desea, lo pone en un tazón grande lo lava bien y lo pone a escurrir. Corta el tomate en rebanadas.
- 3- El pepino puede usarlo con la cáscara o sin ella, lo corta a la mitad una mitad la corta en círculos y la otra, quitándole las semillas las corta en julianas muy delgadas y las pone en un tazón grande y agrega el surimi desmenuzado que van quedando tiras al igual que el pepino.
- 4- Al tazón de pepinos y surimi agregamos la salsa de mayonesa al gusto, jugo de limón, azúcar y mezclamos, por último, agregamos el wasabi.
- 5- Mezclar bien para que no quede en un solo lado, o puede ponerlo en el pan.
- 6- Ponemos una buena cantidad de ensalada de surimi y pepino, agregamos la lechuga con el repollo morado envuelto y seguimos con tomates y pepinos, terminamos con una rebanada de pan.
- 7- Forramos el pan con papel encerado o papel para emparedado, cierre los extremos y ponga cinta adhesiva para que no se abra. Corte a la mitad (no en diagonal), deben quedar dos rectángulos.

# Emparedado de Pollo



## Ingredientes

- Pan de molde
- Nuggets de pollo
- Salsa agridulce (sweet chilli)
- Queso amarillo
- Tomate
- Pepino o cebolla
- Lechuga
- Repollo morado

### Para la salsa:

- 5 cucharadas de Mayonesa
- 1/2 cucharada de Mostaza
- 1 a 2 cucharadas de Azúcar
- 1/4 cucharada de Jugo de Limón
- 2 pizca de Pimienta molida
- 2 a 3 pizca de Ajo en polvo
- 2 pizca de Perejil seco

## Procedimiento (Salsa)

1- A la mayonesa agregamos el azúcar, jugo de limón, mostaza, pimienta, ajo en polvo y las 2 pizcas de perejil y mezclamos hasta homogeneizar.

## Armado

1- Lavar y secar la lechuga, mantener las hojas enteras, cortar el repollo en tiras delgadas, reservar.

2- Calentar los Nuggets, untar el pan con la salsa de mayonesa, y colocar los Nuggets que quepan en la rebanada de pan, agregar la salsa agridulce sobre los Nuggets, el queso, el repollo envuelto en la lechuga, tomate y el pepino o la cebolla y la rebanada de pan.

3- Forramos el pan con papel encerado o papel para emparedado, cierre los extremos y ponga cinta adhesiva para que no se abra. Corte a la mitad (no en diagonal), deben quedar dos rectángulos.



---

# LA COCINA DE MARÍA

[WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA](http://WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA)