



Sara Kiyo, Popowa

es una fotógrafa y creadora de recetas, con sede en Londres, famosa por sus bentos coloristas que ensalzan el vegetarianismo en Instagram. Creó Shiso Delicious para inspirar belleza, sostenibilidad y apreciación de cada aspecto de la vida por medio de la comida y el estilo de vida.

Recetas equilibradas para fiambresas

Autor: Sara Kiyo, Popowa

Blume

ISBN: 978-84-17492-74-8 / Tapa dura / 192pp | 190 x 240 cm

Precio: \$ 47.500,00

* Inspirada por sus raíces japonesas, la autora utiliza el principio de 5 colores, 5 sabores, 5 formas de preparación e incluye sus 5 elementos Shiso (cereales/hidratos de carbono, verduras de hoja, proteínas y ácidos grasos esenciales, frutas y verduras, aderezos), para crear recetas equilibradas. Las recetas son vegetarianas, mayoritariamente veganas, sin lácteos y sin gluten. Bentos para el desayuno y bentos dulces, bentos en 15 minutos, bentos cotidianos y bentos de fantasía: un recetario variado e inspirador que borra de un plumazo las comidas anodinas. Con las impresionantes fotografías y las coloristas recetas a base de vegetales, ha llegado el momento de que los bentos irrumpan en sus desayunos, almuerzos y cenas. ¡Déjese llevar por la fuerza del bento! El bento está basado en la comida cotidiana japonesa, es decir, un cuenco de arroz que se come con palillos chinos junto con bocados tomados de muchos platos pequeños, servidos en cuencos pequeños. Cada uno de los platos se ha preparado de modo que sepa, se vea y se sienta diferente, pero al mismo tiempo complementándose entre ellos y con el arroz. Aunque hay varios elementos, cada uno de ellos se puede preparar de manera muy sencilla (y a menudo apreciando la forma y el sabor naturales de cada ingrediente principal). 1 bento es la versión en fiambresas de esta forma de comer. Arroz, sí, porque es el alimento primordial japonés (y asiático), y muchos platos pequeños, sí, porque esta es la forma de hacer que el arroz sea más gustoso de comer. La historia de la alimentación nos muestra que, dado que nuestros antepasados eran agricultores y cultivaban la tierra para cosechar cereales, estos eran la base de su dieta. Otros alimentos eran, sencillamente, complementos.

Inspirada por sus raíces japonesas, la autora utiliza el principio de 5 colores, 5 sabores, 5 formas de preparación e incluye sus 5 elementos Shiso (cereales/hidratos de carbono, verduras de hoja, proteínas y ácidos grasos esenciales, frutas y verduras, aderezos), para crear recetas equilibradas. Las recetas son vegetarianas,

mayoritariamente veganas, sin lácteos y sin gluten. Bentos para el desayuno y bentos dulces, bentos en 15 minutos, bentos cotidianos y bentos de fantasía: un recetario variado e inspirador que borra de un plumazo las comidas anodinas.