

Tamago sando: així es fa el viral sandvitx d'ou japonès

25/06/2025

A Tiktok i Instagram, fins i tot un simple sandvitx d'ou es pot convertir en una autèntica obra d'art. Però el tamago sando no és qualsevol sandvitx. De què és, d'on ve i què el fa tan especial? T'ho expliquem.

Tamago Sando: què és i origen d'aquest sandvitx japonès

Avui dia el tamago sando és tendència a les xarxes socials, de fet, hi ha exemples com el [vídeo de @ale.hervi](#)

[<https://www.tiktok.com/@ale.hervi/video/7433963124119702790?lang=es>] o el de [vídeo de @burpee_vet](#) [https://www.tiktok.com/@burpee_vet/video/7387754416742419745] preparant aquest sandvitx, que acumulen ja milers de visualitzacions i reaccions. Encara que molts altres influencers hagin contribuït a la viralització del tamago sando, aquest sandvitx d'ou japonès es prepara des de l'era Shwa, un període de l'època japonesa que abasta del 1926 al 1989, on regnava l'emperador conegut com a Shwa.

La modernització i el nou estil de vida urbana i de gent ocupada requeria aquest format de menjar pràctic per a portar. Així que, en 1961, en un forn japonès anomenat Furen Pa, prop de l'estació Mygadani, van tenir la brillant idea de començar a preparar sandvitxos triangulars llestos per emportar. Tal va ser el seu èxit, que els farciments van començar a variar, i en els anys 70-80 es van començar a vendre en tots els konbini, unes botigues que obren 24/7.

Quins ingredients porta el sandvitx d'ou japonès?

Ingredients clau del tamago sando per a 2 sandvitxos:

- 4 ous
- 4 llesques de pa de motlle tipus brioix. Si és possible, *shokupan*.
- 2 cullerades de maionesa japonesa, *Kewpie* (si tens, si no, maionesa normal).
- Sal i pebre al gust
- 1 cullerada de mantega (opcional)
- Brots verds (opcional, per acompanyar)



Recepta de tamago sando: com fer-ho a casa pas a pas

La preparació del tamago sando és molt senzilla, perquè, en realitat, només es necessiten tres ingredients bàsics. El que realment ho ha fet viral ha estat el seu resultat saborós i la seva estètica minimalista i fotogràfica. Aquí et deixem la recepta pas a pas del tamago sando.

1. **Cou els ous.** Posa els ous en aigua bullent i cou-los durant 9 minuts, perquè el rovell de l'ou estigui una mica líquid. Una vegada cuits, pela'ls i pica'ls en trossos petits.
2. **Prepara el farciment.** Mescla els ous picats amb la maionesa i amb la cullerada de mantega. Remou bé fins que tot quedi ben integrat.
3. **Munta els sandvitxos.** Unta una lleugera capa de mantega en les 4 llesques de pa. Reparteix bé la mescla sobre dues de les llesques i cobreix-les amb les altres dues.
4. **Talla i serveix.** Talla el sandvitx per la meitat en diagonal o recte, i a gaudir.

Consells per fer el sandvitx d'ou japonès perfecte

Et deixem alguns consells i trucs per acabar de perfeccionar el teu sandvitx d'ou japonès.

1. **Refreda els ous amb gel.** Una vegada tinguis els ous cuits, refreda'ls en un bol d'aigua amb gels per pelar-los més fàcilment.
2. **Usa maionesa *kewpie*.** Si pots, el millor és utilitzar la maionesa japonesa. Té una textura més suau, cremosa i amb un sabor lleugerament dolç.
3. **Usa *shokupan*.** Perquè el sandvitx sigui més original intenta aconseguir pa japonès. Si no, tria un pa molt tendre.
4. **Deixa reposar el sandvitx.** La clau està a deixar-ho reposar 5-10 minuts, perquè així té més sabor i, com el farciment queda més compacte, evites que es desarmi tot en tallar-lo.
5. **Talla-ho amb un bon ganivet.** Si el ganivet està molt esmolat, pots tallar-lo sense aixafar molt el pa i sense que es desbordi el farciment.

Amb què pots acompanyar el tamago sando?

Per acabar de completar l'experiència japonesa sense sortir de casa, pots gaudir del tamago sando amb aquests acompanyaments, que trobaràs fàcilment a Caprabo:

1. [Cervesa japonesa Kirin](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16062036-cerveza-japonesa-kirin-botellin-33-cl/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16062036-cerveza-japonesa-kirin-botellin-33-cl/>].
2. [Amanida Florette](https://www.capraboacasa.com/ca/*search/*results/?q=amanides&filter=*BRAND_*FLORETTE&filter=*CATE) [https://www.capraboacasa.com/ca/*search/*results/?q=amanides&filter=*BRAND_*FLORETTE&filter=*CATE].

3. [Patates Lay's Gourmet](#) [

<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/25635939-patatas-finisimas-lays-gourmet-bolsa-170-g/>].

Fes clic i gaudeix d'aquesta combinació nipona.



Què esmorzar sa: opcions saludables per començar el teu dia [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml>]

Esmorzar és fonamental per al rendiment diari. Descobreix quantes calories i nutrients ha d'incloure un esmorzar saludable i fes-te amb algunes idees ràpides i fàcils per començar el día.