

Guido Tommasi Editore

CUCINA COREANA

CAROLINE HWANG
FOTOGRAFIE DI LISA LINDER





SOMMARIO

//////////

8 Introduzione

19 Banchan (tapas coreane)

55 Kimchi

77 Zuppe e stufati

113 Carne, pollame e pesce

139 Noodle e riso

171 Dosirak (lunchbox e snack)

201 Dessert e drink

233 Ricette di base

252 Idee per menu

254 Indice

256 Ringraziamenti



BAECHU KIMCHI

KIMCHI DI CAVOLO CINESE

Questo è il kimchi di base che troverete a tutti i pasti. I passaggi possono sembrare una faticaccia, ma sono decisamente fattibili. Nell'acquisto del cavolo cinese sceglietene uno con foglie esterne sottili, se possibile.

per: 7 litri
preparazione: 45 minuti
riposo: 6 ore
fermentazione: 1-2 giorni

ingredienti freschi:

½ cespo di cavolo cinese (circa 675 g) tagliato a quarti per il lungo
¼ di ravanello coreano o daikon piccolo (circa 150 g) tagliato a julienne
15 g crescione tritato grossolanamente, gambi compresi
40 g di foglie di senape rossa tritate grossolanamente, gambi compresi
6 cipollotti tagliati a pezzi di 2,5 cm

spezie:

145 g di sale grosso

dalla dispensa:

1 dose di mix per kimchi di base (vedi pag. 240)

Sciogliete 6 cucchiaini di sale in 1,25 litri di acqua calda. Prendete il cavolo tagliato a quarti e tuffatelo nell'acqua, strizzatelo per eliminare l'acqua in eccesso e conservate l'acqua salata.

In una ciotola capiente, salate il cavolo tra una foglia e l'altra con il resto del sale. Copritelo con l'acqua salata e lasciatelo in ammollo con un peso appoggiato sopra per 6 ore, girandolo ogni 2 ore.

In un'altra ciotola media mettete il mix per kimchi con il resto degli ingredienti e mescolate bene (la cosa migliore è farlo con le mani, indossando i guanti) per ottenere un condimento. Lasciate da parte finché il cavolo è pronto.

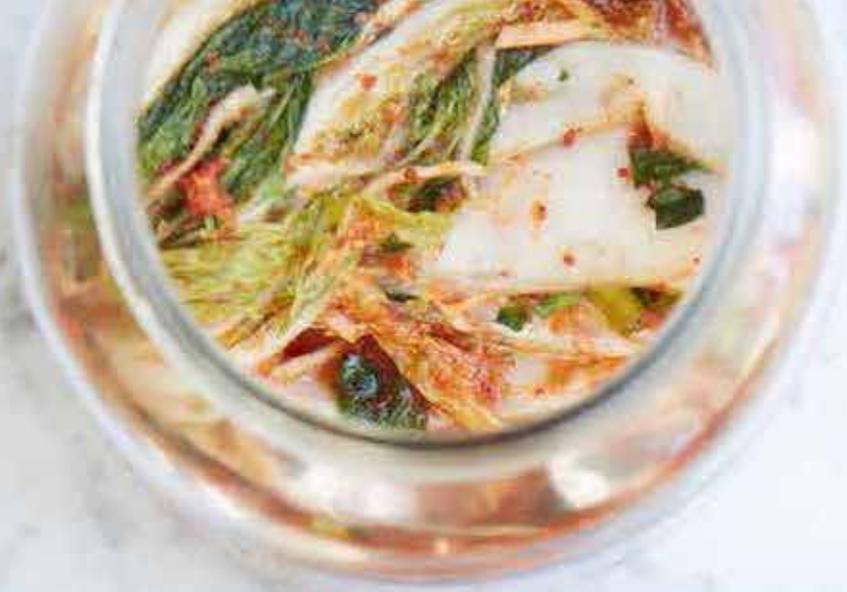
Risciacquate bene il cavolo (almeno 3 volte) e strizzatelo per eliminare l'acqua in eccesso.

Spalmate il condimento tra le foglie del cavolo e ripiegatele bene in su. Mettetele in una ciotola capiente.

Infilate le foglie ripiegate, ben strette, in un vaso da 7 litri e lasciate riposare a temperatura ambiente per 1 giorno in un luogo fresco e asciutto così che la fermentazione possa avviarsi. Trasferite il vaso in frigorifero e lasciatecelo per 2 giorni minimo; in frigorifero si conserva fino a un mese.



KIMCHI





BIBIMBAP

RISO MISTO CON VERDURE

Questo è uno dei piatti coreani più popolari. La traduzione letterale è “riso misto”, è ricco di verdure miste e si può aggiungere la carne, volendo.

per: 4
preparazione: 30-45 minuti
cottura: 15 minuti

ingredienti freschi:

2 carote tagliate a julienne
1 peperone rosso affettato finemente
1 zuccina o una zucca estiva (preferibilmente coreana) tagliata a mezzesfondelle
150 g di spinaci al sesamo (vedi pag. 32)
150 g di germogli al sesamo (vedi pag. 30)
4 uova al tegamino

spezie:

sale e pepe nero in polvere

dalla dispensa:

1½ cucchiaini di olio di vinaccioli
4 cucchiaini di olio di sesamo tostato
600 g di riso per sushi cotto
condimento con gochujang piccante (vedi pag. 250)

Scaldate l'olio di vinaccioli in una padella e fate saltare le carote con un po' di sale e pepe per 1-2 minuti. Mettetele da parte. Fate lo stesso con il peperone rosso e infine con la zuccina e metteteli da parte dopo averli saltati.

Dividete il riso in 4 ciotole e disponeteci sopra le verdure saltate, gli spinaci al sesamo, i germogli al sesamo e un uovo al tegamino. Versate 1 cucchiaino di olio di sesamo su ogni ciotola.

Bagnate ogni ciotola con il condimento con gochujang piccante regolandovi in base al livello individuale di tolleranza del piccante e mescolate tutti gli ingredienti nella ciotola prima di servire.



NOODLE E RISO





INSALATA DI NOODLE SOBA E CETRIOLO CON CONDIMENTO AL PEPERONCINO E SOIA

Questo piatto a base di noodle non è un piatto coreano tradizionale ma unisce diversi piatti di noodle coreani. La salsa è un bel condimento piccante e pungente per un piatto tanto semplice.

per: 4
preparazione: 15 minuti
cottura: 15 minuti

ingredienti freschi:

1 cucchiaino di aglio schiacciato
3 cetrioli persiani tagliati a fiammifero
1 cespo di lattuga rossa sminuzzata finemente
2 cipollotti affettati finemente in diagonale
400 g di tofu extra solido tagliato a cubetti di 3 cm

spezie:

sale e pepe nero in polvere

dalla dispensa:

2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di aceto di riso
1 cucchiaino di sciroppo di riso scuro
1½ cucchiaini di gochujang (pasta di peperoncino rosso)
2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
1 cucchiaino di semi di sesamo, più altri per guarnire
580 g di noodle Soba cotti (peso da crudi 225 g)
2 cucchiaini di olio di vinaccioli

Preparate un condimento al peperoncino e soia mescolando la salsa di soia, l'aceto di riso, lo sciroppo di riso scuro, la gochujang, l'aglio schiacciato, l'olio di sesamo e i semi di sesamo.

Scaldare l'olio di vinaccioli in una padella su fuoco medio e cuocete i cubetti di tofu con sale e pepe per 10-15 minuti, finché sono dorato scuro su tutti i lati.

Mescolate tutti gli altri ingredienti con il condimento e il tofu in una ciotola capiente. Guarnite con i semi di sesamo e servite.







BINGSU

FAGIOLI ROSSI E FRUTTA CON GRANITA

I dessert a base di granita sono molto popolari in Asia, sia guarniti semplicemente con fagioli rossi o frutta sia ricoperti con riso soffiato alla frutta e gelato. La guarnizione della granita è questione di gusti personali, scegliete voi, ma questa è la mia preferita. Se non avete l'apposita macchina per granite, tritate finemente alcuni cubetti di ghiaccio nel robot da cucina o nel frullatore.

per: 2
preparazione: 15 minuti

ingredienti freschi:

4 tazze di ghiaccio tritato o di granita
155 g di fragole tagliate a quarti o a metà, a seconda della dimensione
1 pesca piccola privata del nocciolo e tagliata a dadini
2 cucchiaini di mini-mochi pronti (o preparateli voi, vedi pag. 210)

dalla dispensa:

30 ml di latte condensato zuccherato
100 g di pasta dolce di fagioli Azuki in scatola
2 cucchiaini di farina di soia tostata (facoltativo)
2 palline di gelato alla vaniglia (facoltativo)

Dividete la granita in 2 ciotole. Versate 15 ml di latte condensato in ogni ciotola e distribuiteci sopra 4 cucchiaini di pasta di fagioli rossi.

Completate con la frutta e i mochi e spolverate con la farina di soia, se la usate. Finite con una pallina di gelato alla vaniglia, se lo usate.



DESSERT E DRINK





////

////////

////

INDICE DELLE RICETTE

A

Agu jjim 136
Ali di pollo alla coreana 184
Andong jjimdak 128

B

Baechu kimchi 62
Baek kimchi 72
Bevanda di riso fermentato dolce 202
Bibimbap 140
Bindaetteok 178
Bingsu 206
Bo ssam 124
Brodo di acciughe 234
Brodo di funghi 238
Brodo di manzo 236
Buchu Kimchi 74
Budajjigae 104
Bulgogi 118
Bulgogi con ciotola di riso e cavolo riccio 164
Buseot yuksu 238

C

Calamari al salto piccanti 130
Calamari piccanti e kimchi di finocchio 164
Carne in scatola e gim 164
Cetrioli sottaceto 38
Chaapsal 214
Choganjang 246
Cho gochujang 250
Ciotola di riso con sashimi 166
Ciotola di riso con sottaceti e uovo 164
Ciotola di riso fritto Jajangmyun 164
Coccio di pesce piccante 90
Condimento al sesamo e soia 247
Condimento con gochujang piccante 250
Costata alla coreana 118
Costolette marinate 116

D

Daegu jorim 134
Daeji galbi 120
Daikon saltato e brasato 34
Dak bulgogi 126
Dak kalguksu 106
Dakgangjeong 184
Danpatjuk 210
Ddukbukki 172
Doenjang chrysanthemum leaf soup 102
Doenjangjigae 80
Dongchimi 66
Dubu gimchi 192
Dubu salad 50
Dubu-jorim 174

F

Fagioli rossi e frutta con granita 206
Fizz d'anguria estivo 230
Frittelle di riso glutinoso 214

G

Gaji namu 22
Galbijim 98
Gamja jorim 49
Gamja salad 24
Gamjatang 84
Gelati al melone coreani 216
Gelati di fagioli rossi 228
Germogli di soia al sesamo 30
Gnocchi di riso al salto piccanti 172
Godeungeo-gui 132

Goguma mattang 220
Gyeran bbang 182
Gyeran jjim 48
Gyeran mari 176

H

Haecgangguk 96
Haemul jeongol 90
Hobak buchim 186
Hotteok 204
Hwe dup bap 166

I

Injeolmi 224
Insalata di alghe 42
Insalata di cipollotti 244
Insalata di daikon 40
Insalata di noodle soba e cetriolo con condimento al peperoncino e soia 162
Insalata di patate coreana 24
Insalata di tarassaco 46
Insalata di tofu 50
Involtini di maki con verdure 190

J

Jajangmyun 168
Jangajji 44
Jangjorim 26
Japchae 188
Jeon 194
Jeon di aglio cinese 194
Jeon di cipollotti 194
Jeon di funghi shiitake e maiale 194
Jeon di kimchi 194
Jeon di pesce misto 194
Jeon di verdure miste 194
Jjolmyeon 154
Jjoetaeng 100

K

Kimbap 190
Kimchee bibim guksu 160
Kimchi 58,70
Kimchi bianco 72
Kimchi con acqua 66
Kimchi di aglio cinese 74
Kimchi di bok choy 68
Kimchi di cavolfiore 68
Kimchi di cavolini di Bruxelles 68
Kimchi di cavolo cinese 62
Kimchi di cavolo rapa 68
Kimchi di cetrioli ripieni 64
Kimchi di finocchio 68
Kimchi di foglie di senape 68
Kimchi di ravanello coreano a cubetti 60
Kimchi kongnamul guk 108
Kimchijigae 78
Kkaduki 60
Kkwarigochu jim 28
Kongguksu 152
Kongnamul bap 150

L

L.A. galbi 116

M

Maiale marinato piccante 120
Maki triangolare con kimchi e tonno 196
Mandu dduk guk 86
Manzo brasato alla soia 26
Marmellata di agrumi 212
Melanzane marinate alla soia 22
Melona 216
Merluzzo brasato alla soia 134

Mindeulle salad 46
Miyeok guk 82
Miyeok muchim 42
Mix per kimchi di base 240
Mocha chiffon roll cake 218
Mu namul 34
Mul naengmyeon 144
Mumallaengi muchim 34
Musangchae 40
Myeolchi yuksu 234

N

Noodle con fagioli neri 168
Noodle di patate dolci al salto 188
Noodle freddi piccanti con kimchi 160
Noodle gommosi piccanti 154

O

Oi sabogi 64
Oi-naeung guk 52
Oimuchim 38
Ojngobokkum 130
Omelette arrotolata 176
Omelette con riso 156
Omurice 156

P

Pa muchim 244
Pancake con zucchero di canna 204
Pancake di fagioli mungo 178
Pancake di zucchine 186
Pancetta di maiale croccante 124
Pane con l'uovo 182
Patate brasate alla soia 49
Patate dolci caramellate 220
Patatine di radice di loto 198
Peperoncini shishito conditi 28
Pollo arrosto intero 122
Pollo brasato alla soia dolce 128
Pollo marinato 126
Polpettine di riso e farina di soia arrosto 224
Porridge di pollo con kimchi di cavolini di Bruxelles 142
"Punch" alla cannella con cachi 208

R

Radici di loto e bardana brasate 36
Rana pescatrice brasata piccante 136
Ravanelli secchi conditi 34
Ravanelli tondi sottaceto 248
Ravioli king-size 180
Riso con germogli nel cuoceriso 150
Riso fritto con kimchi 148
Riso misto con verdure 140

S

Salsina 246
Samgyetang 92
Sgombro alla griglia 132
Siguemchi namul 32
Sikhye 202
Sogogi yuksu 236
Soondubu 88
Sottaceti alla soia veloci 44
Spinaci al sesamo 32
Ssam mu 248
Ssamjang 242
Steak tartare coreana 114
Stufato con kimchi 78
Stufato con pasta di soia fermentata 80
Stufato della base americana 104
Stufato di costolette di manzo brasate 98
Stufato di maiale speziato con

l'osso 84
Stufato post sbronza 96
Su jeong gwa 208
Sujebi 110
Sukju maul muchim 30

T

Tofu brasato piccante 174
Tofu e kimchi 164
Tofu morbido con kimchi fritto 192
Tongdak 122
Tuna kimchee joomokbap 196

U

Ueong/yeongjeun jorim 36
Uova al vapore 48

W

Wang mandoo 180

Y

Yeongeun chips 198
Yujacha 212
Yukgaejang 94
Yukhoe 114

Z

Zuppa con gnocchi di riso e ravioli coreani 86
Zuppa con noodle e pollo 106
Zuppa con pollo intero al ginseng 92
Zuppa d'alghe 82
Zuppa di cetriolo fredda 52
Zuppa di crisantemo con soia fermentata 102
Zuppa di germogli di fagioli con kimchi 108
Zuppa di manzo piccante 94
Zuppa di noodle con latte di soia 152
Zuppa di noodle estiva con manzo 144
Zuppa di noodle tirati a mano con patate 110
Zuppa di tofu morbido 88
Zuppa di vongole 100
Zuppa dolce di fagioli rossi 210



Un libro per chi
vuole viziarsi:
quella coreana,
infatti, è una
cucina semplice,
ma deliziosa, che
vi permetterà di
gustare piatti come
le chips di radici di
loto, le melanzane
marinate alla
soia, il kimchi o
i dolci a base di
fagioli azuki. E non
potevano mancare
il pollo arrosto alla
coreana e il famoso
Bibimbap!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 227 8



9 788867 532278