



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





IN DISPENSA

1. GOCHUGARU (PEPERONCINO ROSSO SECCO COREANO A SCAGLIE)

Questo peperone rosso macinato grossolanamente ha un sapore dolce e affumicato per il quale non c'è sostituto. Si fa con peperoncini rossi essiccati. È molto forte, mettetene piccole quantità.

2. GOCHUJANG (PASTA DI PEPERONCINO ROSSO COREANO)

È una pasta di peperoncino rosso densa fatta con riso glutinoso, peperoncini rossi, fagioli di soia fermentati e talvolta dolcificanti. È un elemento essenziale nella dispensa coreana ed è sempre cotta. I fagioli di soia donano uno speciale sapore umami a questa pasta complessa.

3. DOENJANG

Spesso la doenjang è confusa con il miso, ma ha un sapore e un odore molto più potenti. È fatta con fagioli di soia e salamoia e richiede mesi di essiccazione. Le fave di soia bollite e schiacciate vengono compattate in blocchi che vengono essiccati al sole e fermentati prima che sia possibile schiacciarli per ridurli in pasta.

4. RISO A CHICCO CORTO

Detto anche riso per sushi, è una varietà di riso che contiene più amido ed è morbido e appiccicoso.

5. DASHIMA (O KOMBU)

Questa alga secca si usa per insaporire i brodi. Non si mangia mai. La si rimuove prima dell'ebollizione.

6. FARINA DI RISO DOLCE O FARINA DI RISO GLUTINOSO

Questa farina si ricava da un riso a chicco lungo e può addensare le salse. Si usa spesso nei dessert asiatici, in particolare per fare *mochi* o *dduk* (gnocchi di riso). Si usa per legare e aiuta la fermentazione nel *kimchi*.

7. FARINA DI RISO

Detta anche polvere di riso, è diversa dalla farina di riso dolce. Anche questa si usa come addensante. In questo libro la usiamo soprattutto nella pastella per le ali di pollo fritte perché la rende molto leggera e croccante.

8. FAGIOLI AZUKI (IN SCATOLA E SECCHI)

Questo fagiolo rosso è un ingrediente molto popolare nei dessert nella maggior parte delle cucine asiatiche ed è una grande fonte di proteine e fibre. Si trovano pronti e già dolci nei negozi asiatici.

9. MIYEOK (ALGA SECCA)

Esistono diverse alghe secche, molte note con il nome giapponese come Hijiki, Wakame, Kombu e altre. Il nome coreano del Wakame è *Miyeok*, e questo tipo di alga secca è diversa da quella Nori. Il *Miyeok* si reidrata e si usa in zuppe, insalate e *banchan*.

10. GIM (DETTO ANCHE NORI)

È probabilmente l'alga più riconoscibile. Ora è popolare come snack, di solito spennellata di olio di sesamo tostato e con un pizzico di

sale. Si vende in confezioni a fogli e si usa per gli involtini di riso o come finitura sulle zuppe e altri piatti.

11. SEMI DI SESAMO TOSTATI

Questi semini sono saporitissimi; hanno un innegabile sapore cremoso e nocciolato. Tostandoli se ne aumentano l'aroma e il sapore. Se trovate i semi crudi, tostateli in forno o in padella senza olio, ma fate molta attenzione perché bruciano facilmente.

12. SALE GROSSO

Nella fermentazione il sale grosso è preferibile a quello fine. I cristalli di sale dovrebbero avere le dimensioni del ghiaietto. Il sale inibisce la crescita batterica durante la fermentazione, mentre aggiunge micronutrienti alle verdure fermentate.

13. FUNGHI SHIITAKE SECCHI

Questi funghi si usano freschi o secchi. Si utilizzano per aromatizzare brodi e zuppe ma si possono usare anche in polvere per donare un gusto speciale a numerosi piatti.

14. RAVANELLI SECCHI

Sulle montagne coreane si trovano tante verdure, piante ed erbe aromatiche che di solito sono raccolte ed essiccate per essere usate in *banchan*, zuppe e stufati. Tra quelle insolite ci sono i ravanelli: sono tagliati a striscioline lunghe e stesi a essiccare al sole. Si ottiene così una consistenza gommosa e un sapore intenso.

GAJI NAMU

MELANZANE MARINATE ALLA SOIA

Questo è un fantastico banchan: lo si serve caldo ma si può anche raffreddare in frigorifero. Come la maggior parte dei piatti coreani, gioca con i sapori dolce e di soia sul palato.

per: 4-6 come contorno
preparazione: 15 minuti
cottura: 15 minuti

ingredienti freschi:

2 melanzane giapponesi tagliate a fette
1 cipollotto affettato
1 cucchiaino di aglio schiacciato

spezie:

½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe bianco in polvere

dalla dispensa:

2 cucchiai di olio vegetale
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1 cucchiaio di mirin
1 cucchiaino di zucchero
semi di sesamo tostati, per guarnire

Scaldate l'olio vegetale in una pentola su fuoco medio-alto e fate saltare le melanzane finché iniziano ad ammorbidirsi.

Aggiungete il resto degli ingredienti, tranne i semi di sesamo tostati, e cuocete finché le melanzane sono tenere. Guarnite con i semi di sesamo prima di servire.



BANCHAN



KKWARIGOCHU JIM

PEPERONCINI SHISHITO CONDITI

I peperoncini Shishito sono la varietà più dolce tra i peperoncini giapponesi: ce n'è uno piccante ogni tanto, ma la dolcezza degli altri lo bilancia abbastanza bene.

per: 4 come contorno
preparazione: 5 minuti
cottura: 15 minuti

ingredienti freschi:

225 g di peperoncini Shishito (o di Padrón)
1 cipollotto tritato finemente
1 spicchio d'aglio schiacciato

spezie:

1 cucchiaino di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)

dalla dispensa:

1 cucchiaio di farina di riso dolce
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati

Infarinate i peperoncini Shishito con la farina di riso e metteteli in una vaporiera. Cuoceteli al vapore per circa 5 minuti.

Quando i peperoncini sono morbidi, mescolateli con il resto degli ingredienti in un'altra ciotola. Serviteli subito o conservateli in frigorifero per 2 settimane al massimo.



BANCHAN



브뤼셀 콩나물 김치

부추 김치

소박이

김치

백 김치

김치

콩김치



COME FARE IL KIMCHI

per: 7,5 litri preparazione: 45 minuti
riposo: 6 ore fermentazione: 1-2 giorni



Qui troverete i passaggi semplici e più affidabili per preparare questa bontà speziata e fermentata.

occorrente: ciotola capiente, coltello, piatto grande e un peso, vaso da 7,5 litri, casseruola piccola, frusta

SALATE LE VERDURE

Che usiate cetrioli o cavolo cinese, preparate le verdure salandole e lasciandole riposare minimo per 30 minuti fino a 6 ore al massimo (a seconda del tipo di verdura) per eliminare l'acqua in eccesso. Strizzatele e risciacquatele.



FATE UNA PASTA DI FARINA DI RISO



Preparate la pasta scaldando su fuoco dolce 100 ml di acqua con 25 g di farina di riso in una casseruola, sbattete con la frusta per amalgamare e poi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. La pasta di farina di riso si usa per accelerare il processo di fermentazione e serve a nutrire i batteri lattici benefici.

AGGIUNGETE GOCHUGARU E VERDURE

Aggiungete il gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie) alla pasta. Potete aggiungere anche varie erbe aromatiche, liliacee o verdure a foglia, e aromatizzare in modo diverso la pasta e il kimchi aggiungendo qualsiasi cosa, dalle ostriche alle pere.

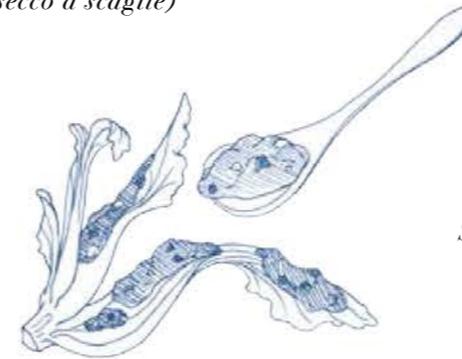


gochugaru
(peperoncino rosso
secco a scaglie)

erbe aromatiche, liliacee
o verdure a foglia

STRATI DI CONDIMENTO E PASTA

Se usate una verdura a foglia come il cavolo, stendete condimenti e pasta tra una foglia e l'altra. Altrimenti ricoprite molto bene la verdura con il condimento e la pasta.



RIEMPITE

Ripiegate le foglie di cavolo e infilatele in un recipiente non reattivo. Riempitelo tutto e schiacciate bene. Se possibile, mettete un peso sulle verdure, anche se questo non è sempre necessario.



BOLLE

Lasciate il kimchi in un luogo fresco e asciutto per 24-48 ore. Inizierete a vedere il processo di fermentazione nelle bolle che compariranno in superficie. Questo kimchi si conserverà per 4-8 settimane in frigorifero. Il kimchi extrafermentato è perfetto per l'uso in stufati e con il riso fritto.

KIMCHI VELOCE

Questo kimchi dovrebbe chiamarsi anche “kimchi d'emergenza”, per quei giorni in cui se ne ha voglia ma non si ha il tempo di aspettare che fermenti. È veloce e facile, preparatelo e mangiatevelo subito.

per: 700 ml
preparazione: 35-40 minuti

ingredienti freschi:

475 g di verza (circa ½) tagliata a pezzi di 5 cm
4 spicchi d'aglio schiacciati
4 cipollotti tagliati a pezzi di 2 cm

spezie:

4 cucchiaini di sale grosso
2 cucchiaini di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)

dalla dispensa:

2 cucchiaini di salsa d'aglio al peperoncino (come il Sambal Oelek)
2 cucchiaini di salsa di pesce
2 cucchiaini di zucchero

Salate la verza in una ciotola capiente e lasciate da parte per 1 ora, rigirandola dopo 30 minuti, perché rilasci tutto il liquido. Risciacquatela e strizzatela per eliminare l'acqua in eccesso.

Mettete il resto degli ingredienti in una ciotola e mescolate. Aggiungete la verza e mescolate in modo che la verza sia completamente rivestita di condimento. Conservatela in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica fino a 2 settimane.



SOONDUBU

ZUPPA DI TOFU MORBIDO

Per chi non sa molto della cucina coreana, probabilmente questa zuppa è l'unico piatto riconoscibile. Si tratta di tofu morbido, non pressato, immerso in un brodo piccante ribollente.

per: 4
preparazione: 20 minuti
cottura: 30-45 minuti

ingredienti freschi:

2 cucchiaini di aglio schiacciato
45 g di funghi Shiitake affettati
100 g di funghi Enoki mondati
1 zucchina (circa 170 g) tagliata a mezzesfondelle
475 ml di brodo di acciughe (vedi pag. 234) o brodo di funghi (vedi pag. 238)
8 ravioli di maiale o di verdure (facoltativo)
1 confezione da 380 g di tofu morbidissimo
2 cipollotti affettati finemente, per guarnire
2 uova

spezie:

½ cucchiaino di sale
1 cucchiaio di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)

dalla dispensa:

1 cucchiaio di salsa di soia da zuppa (o salsa di pesce)
1 cucchiaio di olio vegetale

Mescolate l'aglio, il gochugaru, il sale e la salsa di soia da zuppa in una ciotolina e mettetela da parte.

Scaldate l'olio in una padella o pentola di terracotta (nabe), aggiungete i funghi e la zucchina e cuocete per 3-5 minuti circa, finché sono rosolati.

Aggiungete la salsina tenuta da parte e mescolate bene. Unite il brodo, portate a ebollizione, poi immergeteci i ravioli, se li usate. Abbassate la fiamma perché il tutto sobbolli.

Unite il tofu a cucchiaiate, metteteci il coperchio e lasciate sobbolire per 15 minuti. Guarnite con i cipollotti e poi rompete le uova nella zuppa finché è ancora bollente, in modo che il calore le cuocia.



DAK KALGUKSU

ZUPPA CON NOODLE E POLLO

Il significato letterale di kalguksu è “tagliare i noodle con il coltello” e questo piatto è più buono se preparato con noodle fatti a mano con farina fresca, ma voi potete usare quelli pronti che si trovano nei negozi. Tradizionalmente questa zuppa con noodle si mangia in estate. L’idea è di combattere il fuoco con il fuoco e bilanciare il Qi (il flusso di energia).

per: 4
preparazione: 20 minuti
cottura: 1¼ ora

ingredienti freschi:

½ pollo intero (circa 500 g) tagliato in 4 pezzi
½ cipolla
1 zuccina tagliata a metà
8 spicchi d’aglio pelati e lasciati interi
3 cipollotti (1 lasciato intero e 2 affettati finemente)
1 cucchiaino di aglio schiacciato

spezie:

1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe nero in polvere
1 cucchiaino di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)

dalla dispensa:

2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
un pezzo di dashima (detto anche kombu) di 4cm
1-2 cucchiari di salsa di soia da zuppa (o salsa di pesce)
600 g di noodle Kalguksu (o Udon) cotti
1 cucchiaino di olio vegetale

Preparate il brodo mettendo il pollo, la cipolla, mezza zuccina, gli spicchi d’aglio interi e 1 cipollotto in una pentola capiente con 1,5 litri di acqua. Portate a ebollizione su fuoco medio, poi mettete il coperchio, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 45 minuti. Filtrate, tirate fuori il pollo e l’aglio e lasciate raffreddare. Quando il pollo è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, staccate la carne dalle ossa e mettete da parte.

Mettete l’aglio cotto in una ciotola e schiacciatelo con metà del sale e del pepe nero, metà dell’olio di sesamo e l’aglio schiacciato. Mescolate questo condimento con il pollo sfilacciato e mettete da parte.

Riversate il brodo nella pentola, aggiungete il dashima e la salsa di soia da zuppa e portate a lieve ebollizione. Unite i noodle e cuocete seguendo le istruzioni sulla confezione finché sono teneri. Tagliate a julienne l’altra mezza zuccina e fatela saltare in una padella con l’olio vegetale e il resto di sale e pepe. Mettete da parte.

Servite i noodle e il brodo con la zuccina e il pollo sfilacciato. Guarnite con i cipollotti affettati rimasti. Per rendere un po’ più piccante il brodo, aggiungete il gochugaru mescolata con l’olio di sesamo rimasto.



ZUPPE E STUFATI

BUDAEJJIGAE

STUFATO DELLA BASE AMERICANA

Questa è la versione “cibo spazzatura” degli stufati coreani, con carne in scatola, wurstel e sottilette. Dopo la guerra di Corea il cibo scarseggiava e la gente si arrangiava con il cibo proveniente dalle basi militari statunitensi: di solito ne risultava qualcosa di simile a questo piatto.

per: 4
preparazione: 20 minuti
cottura: 45 minuti

ingredienti freschi:

½ cipolla affettata finemente
150 g di funghi Champignon tagliati a fettine
500 g di kimchi (preferibilmente più fermentato) tagliato a pezzettini
2 wurstel tagliati in diagonale
170 g di carne in scatola tagliata a pezzi di 4 cm
170 g di tofu solido tagliato a pezzi di 3 cm
1 litro di brodo di acciughe (vedi pag. 234)
1 cucchiaino di aglio schiacciato
2 sottilette
2 cipollotti tritati, per guarnire

spezie:

1 cucchiaino di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)
pepe nero in polvere

dalla dispensa:

1 cucchiaino di olio di vinaccioli
1 cucchiaino di gochujang (pasta di peperoncino rosso)
1 cucchiaino di salsa di soia da zuppa (o salsa di pesce)
1 confezione da 120 g di noodle Ramen istantanei

Scaldare l'olio in una pentola capiente e soffriggere la cipolla e i funghi finché la cipolla è semitrasparente. Aggiungete il kimchi e cuocetelo un poco.

Unite il resto degli ingredienti, tranne le sottilette, i cipollotti e i noodle Ramen, e cuocete su fuoco medio per 25 minuti.

Riportate a ebollizione, poi aggiungete i noodle Ramen e le sottilette. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 10 minuti. Guarnite con i cipollotti e servite.

ZUPPE E STUFATI



ANDONG JJIMDAK

POLLO BRASATO ALLA SOIA DOLCE

Originario della città di Andong in provincia di Seul, questo piatto di pollo in umido e al vapore si cuoce con spaghetti di soia e verdure. È una pietanza a base di pollo rustica, da condividere in compagnia.

per: 4
preparazione: 15 minuti
ammollo: 15 minuti
cottura: 45 minuti

ingredienti freschi:

1,25 kg di cosce di pollo con ossa e pelle
2 cucchiaini di aglio schiacciato
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
4 patate Yukon Gold tagliate in quarti
2 carote tagliate a pezzi di 3,5 cm
1 cipolla tritata
2 cipollotti tagliati a fette spesse in diagonale

spezie:

1 cucchiaino di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)
pepe nero in polvere

dalla dispensa:

2 cucchiaini di olio di vinaccioli
80 ml di salsa di soia
3 cucchiaini di zucchero di canna integrale
2 cucchiaini di mirin
2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
150 g di spaghetti di soia ammollati in acqua per 15 minuti, poi scolati
semi di sesamo per guarnire

Scaldate l'olio di vinaccioli in una casseruola grande e sigillate la pelle delle cosce di pollo. Aggiungete il gochugaru, la salsa di soia, lo zucchero di canna, il mirin, l'olio di sesamo, l'aglio e lo zenzero e brasate il pollo per 15 minuti.

Unite le patate, le carote e la cipolla e brasate per altri 15 minuti o finché il pollo e le verdure sono cotti. Aggiungete gli spaghetti di soia e i cipollotti e lasciate sobbollire per 10 minuti con il coperchio.

Condite con pepe nero a piacere, guarnite con i semi di sesamo e servite con riso e kimchi con acqua (vedi pag. 66), se volete.



GODEUNGEO-GUI

SGOMBRO ALLA GRIGLIA

Lo sgombro in questo piatto viene messo sotto sale per una notte e poi grigliato. Insieme a stufati e zuppe si serve spesso un pesce intero.

per: 4
preparazione: 20 minuti
salatura: una notte
cottura: 15 minuti

ingredienti freschi:

2 sgombri interi aperti a libro e puliti

spezie:

1 cucchiaio di sale

dalla dispensa:

2 cucchiaini di olio vegetale

Cospargete lo sgombro di sale, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigorifero per una notte.

Riscaldare la griglia al massimo.

Togliete la pellicola dal pesce e asciugatelo. Strofinare il pesce con l'olio e grigliarlo per circa 4-5 minuti per parte finché è cotto.



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)

Scaldare 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 cucchiaio di aceto di riso
1 cucchiaio 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.

NOODLE E RISO



DUBU-JORIM

TOFU BRASATO PICCANTE

Questo tofu prima si frigge in padella e poi si brasa in un composto a base di salsa di soia leggermente piccante. Delizioso nel pranzo al sacco e fantastico anche come banchan.

per: 4
preparazione: 15 minuti
cottura: 15-20 minuti

ingredienti freschi:

1 confezione da 400 g di tofu extra solido tagliato a fette e asciugato tamponandolo
1 cucchiaino di aglio schiacciato
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
2 cipollotti tritati finemente

spezie:

1 cucchiaino di gochugaru (peperoncino rosso secco a scaglie)

dalla dispensa:

2 cucchiaini di olio di vinaccioli
3 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati
1½ cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di mirin

Scaldate l'olio in una padella grande su fuoco medio e disponetevi le fette di tofu in uno strato solo. Cuocete per 4-5 minuti circa, finché non diventano dorato scuro, poi giratele e cuocetele per altri 4-5 minuti sull'altro lato. Ripetete con il resto del tofu, se lo cucinate a più riprese.

Mescolate il resto degli ingredienti in una ciotolina. Versate questo composto sul tofu fritto e lasciate brasare leggermente per 2-3 minuti.



DANPATJUK

ZUPPA DOLCE DI FAGIOLI ROSSI

I fagioli rossi Azuki sono un dessert insolito per la maggior parte delle persone, ma in Asia si usano spesso nei dolci. Di solito sono zuccherati e si possono preparare in casa (ma ci vuole un po' di tempo) oppure comprare già pronti. Qui fornisco il procedimento per preparare la zuppa di fagioli rossi da zero, ma potete tranquillamente usare quelli pronti.

per: 4-6
preparazione: 20 minuti
cottura: 2¼ ore

ingredienti freschi:

1 cucchiaio di burro

spezie:

1 cucchiaino di sale

dalla dispensa:

200 g di fagioli rossi Azuki
4 cucchiaini di zucchero di canna chiaro, più 2 cucchiaini
90 g di farina di riso glutinoso

Risciacquate i fagioli Azuki e metteteli in una pentola media con 2 litri d'acqua. Portate a ebollizione su fuoco medio-alto e poi abbassate la fiamma perché sobbolla. Cuocete i fagioli per 1-2 ore circa, finché sono morbidi e quasi disfatti.

Quando i fagioli sono cotti aggiungete lo zucchero di canna e ½ cucchiaino di sale. Se preferite, aggiungete altro zucchero. Dovrebbe rimanervi un po' di acqua per ottenere una zuppa di fagioli.

Per preparare i mochi, mescolate bene la farina di riso, il resto dello zucchero, il resto del sale e 60 ml di acqua calda in una ciotolina. Lavorate per 10 minuti fino ad avere un impasto morbido e leggero, poi avvolgetelo nella pellicola e mettetelo da parte per 15 minuti. Dopo averlo lasciato riposare, staccate un pezzo di 2 cm e formate una pallina, poi ripetete fino a esaurire tutto l'impasto.

Scaldate il burro in un pentolino su fuoco medio. Mettete le palline mochi, senza farle toccare. Mettete il coperchio, abbassate la fiamma e cuocete per 2-3 minuti circa, finché sono belle tostate. Giratele in modo che si tostino su più lati.

Per servire, distribuite la zuppa di fagioli nelle ciotole e disponeteci sopra le palline mochi fritte. Servite calda.

DESSERT E DRINK



INJEOLMI

POLPETTINE DI RISO E FARINA DI SOIA ARROSTO

I dessert coreani non hanno fama di essere molto dolci e questo corrisponde all'idea diffusa: è più una polpettina di riso dal sapore nocciolato e leggermente dolce.

per: 4
preparazione: 30 minuti
cottura: 15 minuti

dalla dispensa:

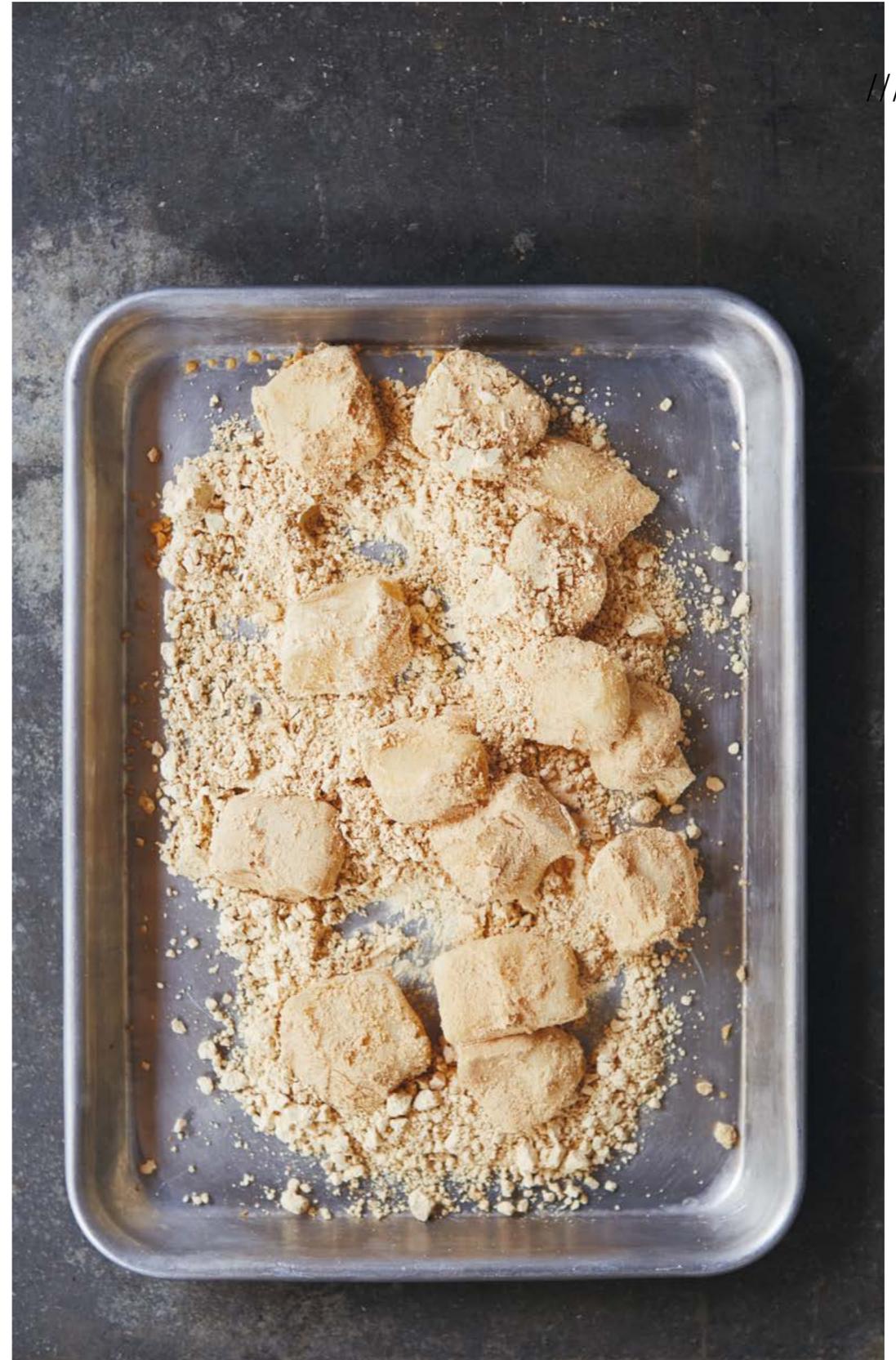
100 g di farina di riso dolce
50 g di zucchero
110 g di farina di soia tostata, più altra per spolverare

Mettete la farina di riso, lo zucchero e 150 ml di acqua fredda in una ciotola resistente al calore e mescolate finché sono ben amalgamate. Se avete il microonde, mettete la ciotola per 2 minuti e mescolate con una spatola di silicone. Ripetete 1-2 volte finché il composto è denso. Altrimenti mettete la ciotola in una vaporiera, copritela con un piatto resistente al vapore e chiudete la vaporiera. Cuocete al vapore per 10-15 minuti, mescolando 1-2 volte, finché il composto è denso e inizia a solidificarsi.

Versate il composto in un mortaio e pestatelo con il pestello o la punta di una mattarello (inumidito con l'acqua): sentirete le bolle d'aria che scoppiano e il composto filerà come mozzarella. Continuate a pestare, bagnando l'impasto, per 10-15 minuti.

Versate metà della farina di soia in una teglia con il bordo. Versateci sopra il composto e spolverate con il resto della farina di soia. Coprite la teglia e lasciate raffreddare.

Dividete in 12 pezzi uguali e passateli uno alla volta nella farina di soia per ricoprirli. Tenete le polpettine di riso coperte con la pellicola per evitare che si seccino.



BUSEOT YUKSU

BRODO DI FUNGHI

Un'opzione vegetariana per le ricette che richiedono brodo di acciughe o acqua; donerà più sapore della semplice acqua.

per: 3 litri
preparazione: 15 minuti
ammollo: una notte
cottura: 1 ora

ingredienti freschi:
70 g di daikon

dalla dispensa:
4 funghi Shiitake secchi lasciati in ammollo per una notte
1 pezzo (8 x 10 cm) di dashima (detto anche kombu)
1 cucchiaino di salsa di soia per zuppa (o salsa di pesce)

Mettete tutti gli ingredienti con 3,5 litri di acqua in una pentola media e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire, con il coperchio, per 1 ora circa.

Filtrate. Usatelo subito o conservatelo in frigorifero per 1 settimana al massimo.



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

Yeongeon 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