

BISTROT

la cucina coreana
di tutti i giorni

SU
HYUN
KANG

지 식 백 화

Guido Tommasi Editore

COREANO

BISTROT

la cucina coreana
di tutti i giorni

SU
HYUN
KANG

집밥

Guido Tommasi Editore

COREANO



PRE- FAZIONE

Questo libro mi sta davvero a cuore. Il mio desiderio era di ritrovare per ogni ricetta il sapore di ciò che mangiavo quando ero piccola. Ci ho messo tutti i ricordi culinari della mia infanzia, i segreti di Madame Moon, mia madre, così come la mia esperienza di chef.

Dopo aver frequentato la facoltà di Cinema a Lione e una scuola di Fotografia a Parigi, sono tornata in Corea del Sud per lavorare. Lì sono diventata fotografa di moda e pubblicità, ma poi sono tornata in Francia. Al mio arrivo ho lavorato con mia sorella, importavamo tessuti coreani in Europa.

Ed è lì che ho deciso di cambiare completamente vita: ho realizzato i miei sogni diventando prima chef e poi aprendo a Parigi il bistrot Potcha 5 a Montorgueil. Qui si potevano assaporare i grandi classici come i ravioli mandu, i bibimbap o il pollo fritto... da mangiare con le mani, proprio come si fa in Corea!

Il nome Potcha derivava dalla contrazione del termine coreano pojangmacha che indica un ristorante di strada molto caratteristico nel mio paese natale. In questa sorta di taverna ambulante super conviviale si possono gustare piatti deliziosi di ogni genere e in questo volume vi volevo proporre ricette che hanno proprio questo spirito. Quindi lanciatevi, abbiate fiducia, la cucina coreana è colorata, saporita e soprattutto è incredibilmente semplice da realizzare!

— **Su Hyun**

INTRODUZIONE 8

**GLI INDISPENSABILI
DELLA CUCINA COREANA 10**

**ZUPPE
E STUFATI 16**

- 18 Myeolchi yuksu
- 20 Sogogi guk
- 22 Kimchi jjigae
- 24 Doenjang jjigae
- 26 Sundubu jjigae
- 28 Miyeok guk
- 30 Dakbokkeum tang
- 32 Eomuk tang

**PIATTI
SALTATI 50**

- 52 Ojingeo bokkeum
- 54 Gamja bokkeum
- 56 Eomuk bokkeum
- 58 Myeolchi bokkeum
- 60 Miyeok julgi bokkeum
- 62 Sogogi beoseot bokkeum

**VERDURE
FERMENTATE 76**

- 78 Gambi d'aglio fermentati

**BRASATI
E IN PADELLA 34**

- 36 Godeungeo kimchi jorim
- 38 Yeongeun jorim
- 40 Jang jorim
- 42 Andong jjimdak
- 44 Galbijjim
- 46 Dubu jorim
- 48 Tteok bokki

KIMCHI 64

- 66 Baechu kimchi
- 68 Nabak kimchi
- 70 Kkakdugi
- 72 Baek kimchi
- 74 Oi sobagi

**PASTA
E NOODLES 90**

- 92 Japchae
- 96 Tteok guk
- 98 Janchi guksu
- 100 Sujebi
- 104 Kalguksu
- 108 Kimchi mandu

**PIATTI A BASE
DI RISO 124**

- 126 Namul bibimbap
- 130 Kongnamul bap
- 132 Kimchi bokkeumbap
- 134 Kimbap

INDICE 156

MUCHIM 80

- 82 Cho-gochujang
- 84 Hoe muchim
- 86 Golbaengi muchim
- 88 Kim muchim

GRIGLIATI 112

- 114 Jeyuk bokkeum
- 116 Bulgogi
- 118 Tteok galbi
- 120 Chuncheon dak galbi
- 122 Ssambap

**PANCAKE
E FRITTURE 138**

- 140 Buchujeon
- 142 Kimchi jeon
- 144 Dong geu rang taeng
- 146 Gyeran mari
- 148 Hobak jeon
- 150 Tangsuyuk

**RINGRAZIA-
MENTI 159**

La cucina coreana è in piena espansione in tutto il mondo. Oltre a essere una cucina ricca, è anche particolarmente squisita.

In questo libro, Su Hyun Kang svela le sue ricette e quelle della sua famiglia. Sono tutte facili da realizzare e il più delle volte richiedono ingredienti molto comuni e poco costosi: patate, cipolle, carote, peperoncini, maiale, acciughe... L'arte sta poi nell'insaporirli con salse, ingredienti tipicamente coreani o brodi come lo yuksu, che conferiscono un gusto inimitabile a questa cucina. Su Hyun ha raccolto i 50 piatti più rappresentativi del suo Paese.

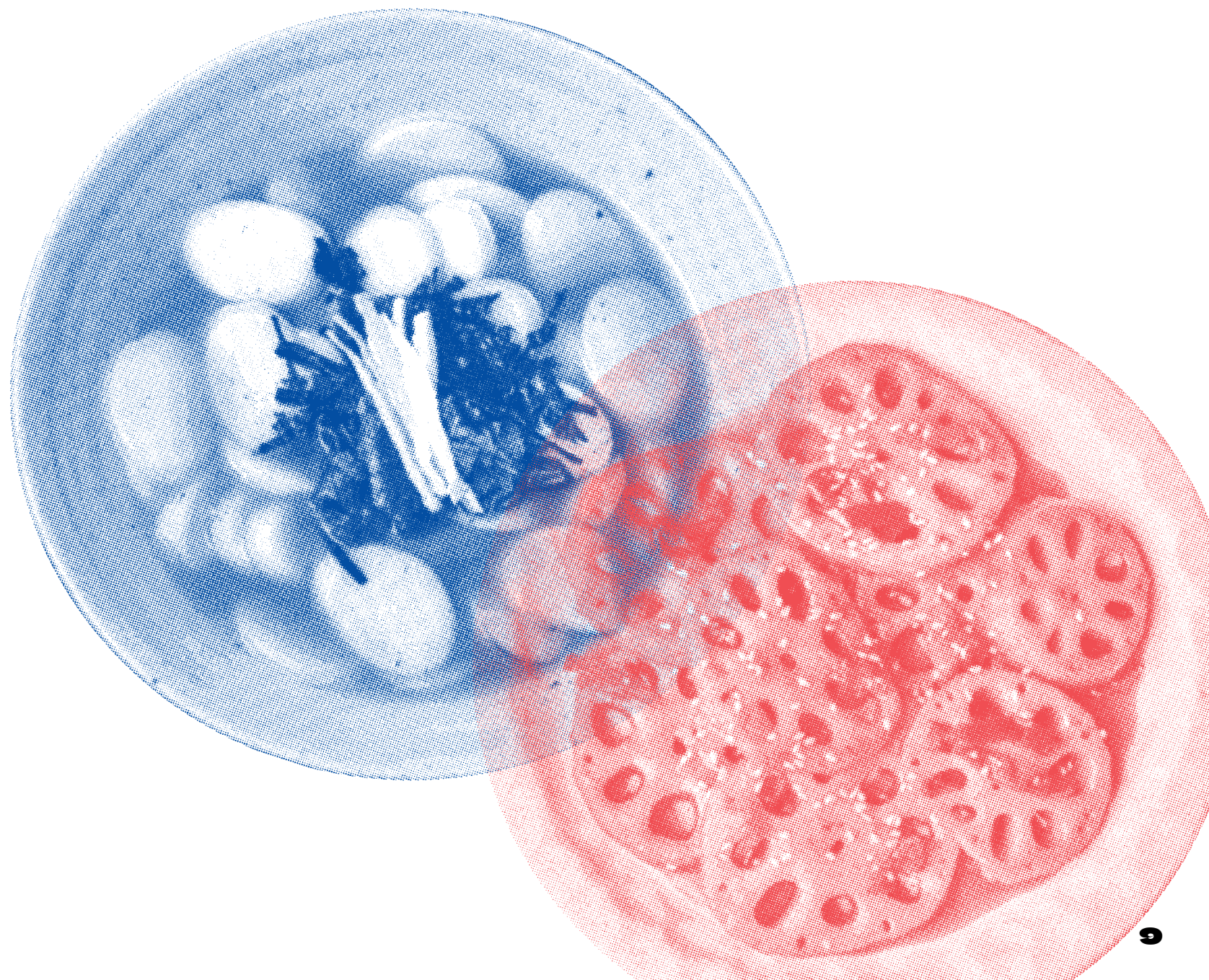
Un modo per imparare a cucinare a casa vostra i grandi classici come lo jangjorim, il bulgogi o le zuppe con la pasta fresca.

Ovviamente le ricette variano a seconda delle famiglie e delle regioni: nel Nord del Paese, i coreani usano principalmente la carne come base, mentre nel Sud puntano più sul pesce. Sta a voi scegliere in base ai vostri gusti!

Tradizionalmente, i coreani dispongono sulla tavola un piatto principale da condividere, una ciotola di riso a persona e piccoli contorni chiamati banchan, tra cui il più noto è il kimchi, cavolo fermentato che con il suo sapore caratteristico arricchisce il resto del pasto.

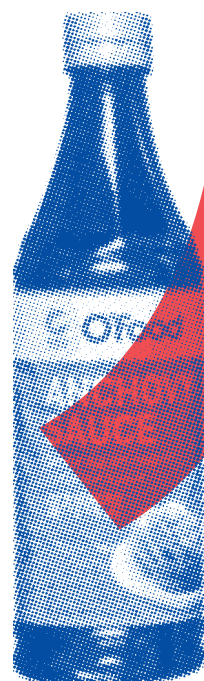
Oltre a queste ricette, scoprirete anche gli ingredienti indispensabili da avere a portata di mano per iniziare, nonché tutte le tecniche di cottura e alcune descrizioni dettagliate. Presto diventerete specialisti della cucina dei pocha, localini che preparano street food molto iconici in Corea!

Non lasciatevi scoraggiare dai nomi di alcuni ingredienti, sperimentate! Si trovano infatti facilmente nei negozi asiatici, spesso si conservano a lungo e vi permetteranno di realizzare queste ricette saporite in un batter d'occhio.



식재료

**gli indispensabili
della cucina coreana**



SALSA DI SOIA

La salsa di soia sostituisce il sale e condisce i piatti, conferendo un sapore più intenso. Ne esistono diverse, più o meno salate. Nelle ricette troverete la salsa di soia classica che conosciamo tutti, ma anche la “salsa di soia per zuppe”, appositamente elaborata e dosata per la preparazione di ricette delle zuppe coreane (o più in generale di quelle asiatiche).

GOCHUGARU

Impossibile non averlo se vi volete cimentare nella cucina coreana. Si tratta di peperoncino rosso a scaglie. Esiste anche il gochugaru “fine”, ossia in polvere.

RISO

Il riso ideale per le ricette coreane è quello da cuocere per il sushi e non il riso lungo. Inoltre, per ottenere la cottura perfetta non esitate a comperare un cuociriso.

SAEU-JEOT

Questi gamberetti in salamoia, venduti in barattoli, conferiscono sapore ai piatti, in particolare nella composizione del kimchi.

MULYEOT

Oltre a dare una nota dolce ai piatti, questo sciroppo di mais conferisce soprattutto un aspetto laccato che li rende appetitosi. Come dice Su Hyun, il mulyeot rende “la cucina più bella”.

DOENJANG

Questa pasta di soia fermentata, dal colore bruno, è a base di semi di soia essiccati. Più è scura, più il sapore è intenso e sapido.

EOMUK

Sono paste a base di pesce bianco e fecola di patate. Chiamate anche “fish cakes”, le trovate nei negozi di prodotti asiatici, generalmente nel reparto dei surgelati tra gli ingredienti provenienti da Corea o Giappone, dove sono chiamati oden.

GOCHUJANG

Ingrediente fondamentale della cucina coreana, è un condimento a base di peperoncini rossi. Si presenta sotto forma di una pasta dal sapore fermentato, dolce e piccante al tempo stesso.

SALSA DI ACCIUGHE

Ottenuta da una salamoia filtrata di acciughe fermentate, questa salsa è molto diffusa in Corea. È un ingrediente fondamentale del famoso kimchi.

SALSA DI OSTRICHE

Questa salsa conferisce ai piatti un sapore iodato e un aroma delizioso. Non è specificamente coreana infatti si trova spesso anche nella cucina cinese e in quella giapponese.

TTEOK

Realizzati a base di riso lavorato e compattato e venduti sottovuoto, questi gnocchi hanno la forma di cilindri lunghi e sottili che si cuociono direttamente nel wok o in padella insieme a tutti gli altri ingredienti. Hanno una texture morbida.



어묵탕

EOMUK TANG

Zuppa di eomuk (pasta di pesce)

PER 4 PERSONE

ZUPPA

300 G DI EOMUK SURGELATI
(PASTA DI PESCE) O ODEN GIAPPONESI
1 L DI YUKSU
(BRODO DI ACCIUGHE, VEDI P. 18)
200 G DI DAIKON
6-8 TTEOK (GNOCCHI DI RISO)
1 FUNGO SHIITAKE
50 G DI PORRO (O CIPOLLOTTO)
¼ DI CIPOLLA
10 G DI PEPERONCINO VERDE
(FACOLTATIVO)
3 CUCCHIAI DI SALSA DI SOIA

SALSA

120 ML DI SALSA DI SOIA
10 G DI PORRO
40 G DI CIPOLLA
1 CUCCHIAIO DI MIRIN

PER SERVIRE

FOGLIE DI CRISANTEMO (FACOLTATIVO)

IN +

Trovate gli eomuk (o pasta di pesce) surgelati nei negozi alimentari etnici nel reparto di cibo coreano o giapponese (oden). Si possono acquistare sotto forma di sfoglie (in questo caso gli spiedini li fate voi), o come spiedini già pronti.

Questi spiedini di pasta di pesce sono estremamente popolari in tutta la Corea, e in modo particolare a Busan. Li trovate ovunque, anche nelle stazioni della metro, dove vengono venduti da asporto e gustati con la salsa di soia o la salsa per i tteokbokki.

Zuppa

- + Scongellate gli eomuk mettendoli a bagno in acqua calda per circa 10 minuti.
- + Preparate gli spiedini infilzando gli eomuk negli spiedi di legno.
- + Portate a bollore il brodo di acciughe (yuksu) in una casseruola capiente.
- + Tagliate il daikon a pezzi lunghi 4 cm, larghi 2 cm e spessi 2 mm.
- + Quando il brodo inizia a bollire, aggiungete gli spiedini di eomuk, i pezzi di daikon, gli gnocchi di riso, lo shiitake intero, il porro a pezzi, il quarto di cipolla e il peperoncino.
- + Condite con la salsa di soia.
- + Cuocete a fuoco medio per 10 minuti.

Salsa

- + Mettete la salsa di soia, il porro e la cipolla affettati in una ciotola e mescolate bene, quindi insaporite con il mirin.

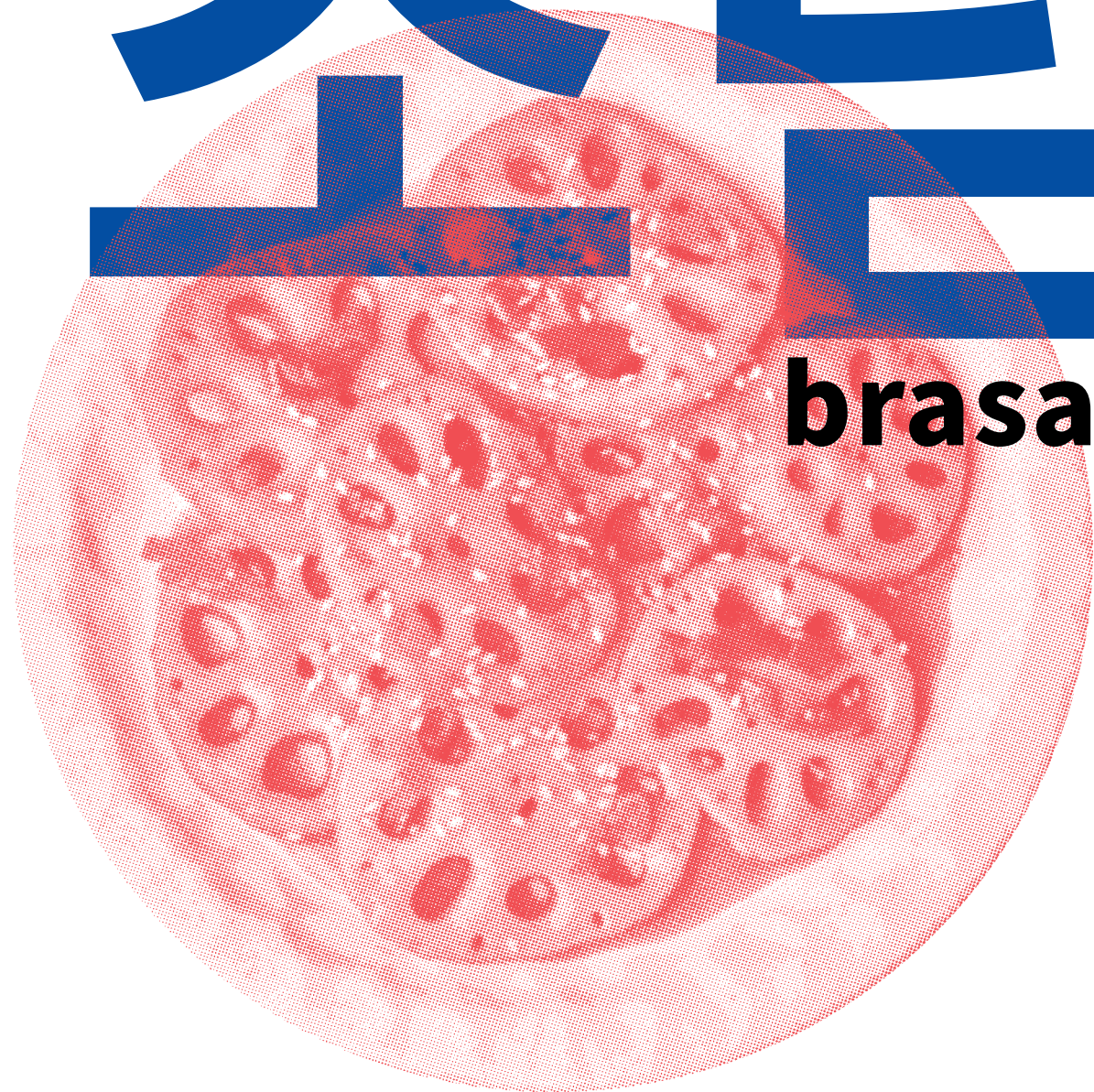
Per servire

- + Servite la zuppa ben calda con uno spiedino di eomuk e accompagnate con una ciotolina di salsa per condire. Decorate con foglioline di crisantemo.



조림

brasati



JO RIM

e in padella

찌
빔

두부조림

DUBU JORIM

Tofu brasato

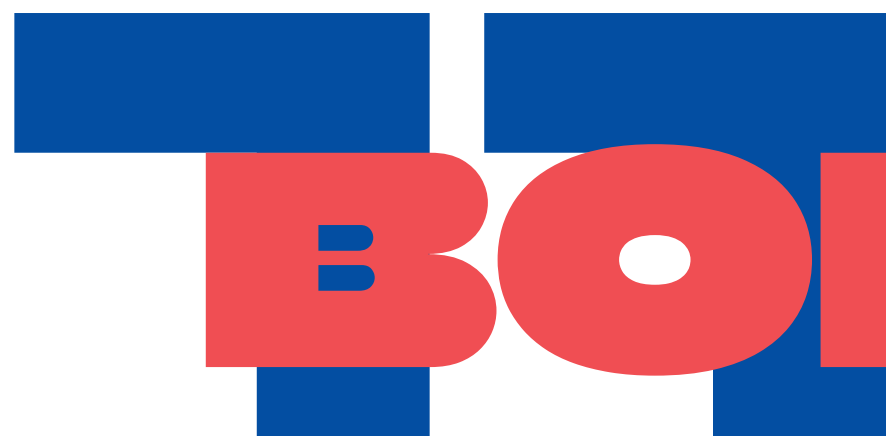
PER 4 PERSONE

500 G DI TOFU
80 G DI CIPOLLOTTO
120 ML DI OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE
1 CUCCHIAIO D'AGLIO TRITATO
1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
1 CUCCHIAIO DI SALSA DI OSTRICHE
10 CUCCHIAI DI SALSA DI SOIA
2 CUCCHIAI DI GOCHUGARU
(PEPERONCINO ROSSO A SCAGLIE)
250 ML D'ACQUA

Questa ricetta, che può anche essere un banchan, ossia un contorno, è facile da preparare: in tutte le cucine coreane il tofu, la salsa di soia e il gochugaru non mancano mai.

- + Tagliate il tofu formando quadrati di 4 cm di lato e di 1 cm di spessore.
- + Tagliate metà del cipollotto a pezzi e il resto a rondelle.
- + Scaldate l'olio in una padella a fuoco vivace.
- + Aggiungete il tofu e saltate per circa 10 minuti, in modo da dorare bene i due lati.
- + Mettete il tofu saltato, i cipollotti a pezzi, l'aglio tritato, lo zucchero, la salsa di ostriche, la salsa di soia, il gochugaru e l'acqua in un'altra padella.
- + Riducete l'acqua della metà a fuoco medio.





BOKKEUM

piatti saltati



JANG-A-JJI

Verdure fermentate

La fermentazione delle verdure è alla base della cucina coreana. “Jang-a-jji” significa letteralmente “confit crudo salato”: si tratta in effetti di trattare le verdure conferendo loro un sapore che integra salinità, acidità e dolcezza.

Imparare a fermentare i cibi è molto semplice, quindi non abbiate timore e sperimentate. A pagina 78 viene proposta una ricetta per la fermentazione dei gambi d'aglio, un grande classico della cucina coreana tradizionale.

La salsa indicata nella ricetta può essere utilizzata per la fermentazione di molte altre verdure, come il sedano, i cetrioli, il peperoncino, la cipolla, le foglie del sesamo, il daikon o i germogli di bambù.

La cosa interessante è che le verdure fermentano in questa salsa per 3-4 giorni, ma dopo le potete conservare nei barattoli e riporle in frigorifero dove si manterranno tranquillamente per 1 anno.

Avendo un sapore concentrato e intenso (salato, acido e dolce al tempo stesso) queste verdure si consumano in piccolissime quantità, come un condimento, per esaltare il sapore di altri piatti. Accompagnano spesso il riso bianco e il tofu e sono parte integrante dei banchan, un assortimento di piccoli antipasti tipici della tavola coreana.

È fondamentale usare un barattolo ben pulito e sterilizzato con acqua bollente, prima di mettervi le verdure e la salsa.



RAVIOLI COREANI

Ecco la descrizione fotografica di tutti i passaggi per realizzare a colpo sicuro i ravioli coreani!

1

TAGLIATE DEI PEZZI DI PASTA

Una volta realizzata la pasta per i ravioli, stendetela bene ricavando un salsicciotto e tagliatelo con il coltello in pezzi di 25 g.



3

FARCITE I RAVIOLI

Prendete in mano un disco di pasta, farcitelo con 1 cucchiaino di ripieno al centro, bagnate il dito nell'acqua e passatelo lungo il bordo per inumidirlo.

2

STENDETE I PEZZI DI PASTA

Stendete i pezzi di pasta con un mattarello sul piano di lavoro infarinato, in modo da ricavare da ognuno un disco di pasta del diametro di 10 cm. Ripetete l'operazione con la pasta rimasta.



4

FORMATE LE MEZZELUNE

Chiudete i ravioli a forma di mezzaluna. Premete con le dita per sigillare bene i bordi.



5

FORMATE DEI CORNETTI

Ripiegate le punte della mezzaluna intorno al pollice verso il centro.



6

SIGILLATE I CORNETTI

Pizzicate la giuntura tra il pollice e l'indice per sigillare i ravioli.



쌈밥

SSAMBAP

Wrap di cavolo bianco, riso, crudité e salse coreane

PER 4 PERSONE

¼ DI CAVOLO BIANCO
¼ DI CAVOLO CINESE
1 CAROTA
½ CETRIOLO
1 PEPERONCINO ROSSO
1 PEPERONCINO VERDE
FOGLIE D'INSALATA
SALSA SSAMJANG
SALSA DI PESCE
RISO

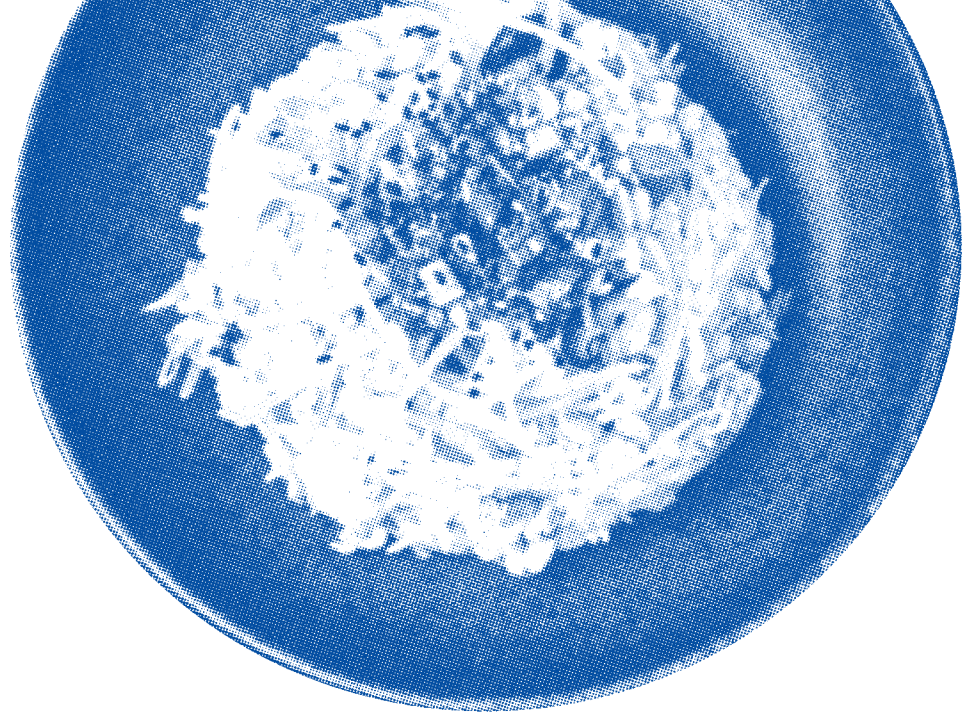
- + Cuocete il cavolo bianco al vapore per 3 minuti circa per ammorbidire le foglie.
- + Eliminate le foglie esterne del cavolo cinese, troppo dure, e sciacquate le foglie interne.
- + Sciacquate le crudité.
- + Servite tutte le crudité, le salse e il riso. Ogni commensale comporrà i wrap secondo i propri gusti.

IN +

Componete il vostro ssambap a piacere, aggiungendo coste di sedano, foglie di kale, foglie di crisantemi... La salsa ssamjang è la salsa che accompagna il barbecue coreano, indispensabile nella nostra cucina. Quanto alla salsa di pesce, è diffusa soprattutto nel Sud del Paese.

Lo ssambap è una delle ricette base della cucina coreana. È un assortimento di crudité, foglie d'insalata e foglie di cavolo sbianchite, servite con riso e salse tipiche, come la salsa ssamjang che accompagna in particolar modo il "barbecue coreano". L'idea è di creare una sorta di wrap mettendo in una foglia di cavolo il riso, un po' di crudité, un po' di salsa e di carne grigliata o di bulgogi (vedi p. 116). Si arrotola tutto quanto nella foglia di cavolo e il gioco è fatto!





BAP

RE

RE

piatti

a base di riso

김치볶음밥

KIMCHI BOKKEUMBAP

Riso saltato al kimchi

Questa è la ricetta per quando il frigorifero è vuoto. Spesso ci sono del riso cotto e del kimchi, i due ingredienti di base di questo piatto imperdibile!

PER 4 PERSONE

60 G DI KIMCHI BEN FERMENTATO
(VEDI P. 66)
100 G DI CIPOLLOTTO
120 ML DI OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE
1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
1 CUCCHIAIO DI GOCHUGARU FINE
(PEPERONCINO ROSSO IN POLVERE)
4 CUCCHIAI DI SALSA DI SOIA
4 CIOTOLE DI RISO COTTO (800 G)
4 UOVA
4 FOGLIE DI KIM (O ALGA NORI)
SEMI DI SESAMO (FACOLTATIVO)
OLIO DI SESAMO

- + Tagliate il kimchi a pezzetti e il cipollotto accuratamente a fettine sottili.
- + Scaldate il kimchi in un wok con l'olio di semi di girasole caldo a fuoco vivace per 2-3 minuti.
- + Aggiungete lo zucchero, il gochugaru fine, la salsa di soia. Mescolate bene con il kimchi e cuocete per 1 minuto.
- + Versate dentro il riso cotto e amalgamate.
- + Abbassate la fiamma e cuocete per circa 3 minuti.
- + Spargete il riso nel wok in modo da rosolarlo.
- + Cuocete le uova all'occhio di bue in un'altra padella.
- + Tagliate le foglie di alga kim con le forbici.
- + Distribuite nelle ciotole il riso saltato, aggiungetevi sopra un uovo, cospargete con l'alga, il cipollotto e i semi di sesamo.
- + Versate un goccio d'olio di sesamo sul riso e servite subito il kimchi bokkeumbap.



Acciughe (brodo di)
**18, 20, 22, 24, 26, 28, 32, 48, 96,
98, 100, 104**

Acciughe
58

Alga dashima/kombu
15, 18, 38, 40

Alga kim/nori
15, 88, 96, 98, 132, 134, 136

Calamaro
52, 104, 140

Cavolo cinese
66, 68, 72, 122

Chunjang
15, 42

Dangmyeon
15, 42, 92

Doenjang
12, 24, 36, 48, 114

Eomuk
12, 32, 48, 56, 92

Fermentazione
66, 76

Gochugaru
**12, 20, 22, 24, 26, 30, 36, 46, 48,
52, 56, 66, 70, 74, 82, 86, 88, 98, 104,
108, 114, 120, 126, 132, 142, 152**

Gochujang
**12, 24, 30, 48, 52, 82, 108,
114, 120, 126**

Kimbap
134, 136

Kimchi
**22, 36, 66, 68, 70, 72, 74, 108,
114, 132, 142**

Maiale (carne di)
22, 26, 108, 114, 142, 144, 150

Mandu
108

Manzo (carne di)
**20, 28, 40, 62, 92, 96, 116,
118, 126, 144**

Mulyeot
**12, 38, 40, 42, 44, 52, 56, 58,
82, 92, 118, 120, 126, 134**

Noodles
86, 98, 100, 103, 104, 107

Patate
24, 30, 42, 54

Peperoncino (rosso e verde)
**24, 26, 36, 38, 40, 42, 54, 92,
104, 114, 122, 130, 140, 142, 144**

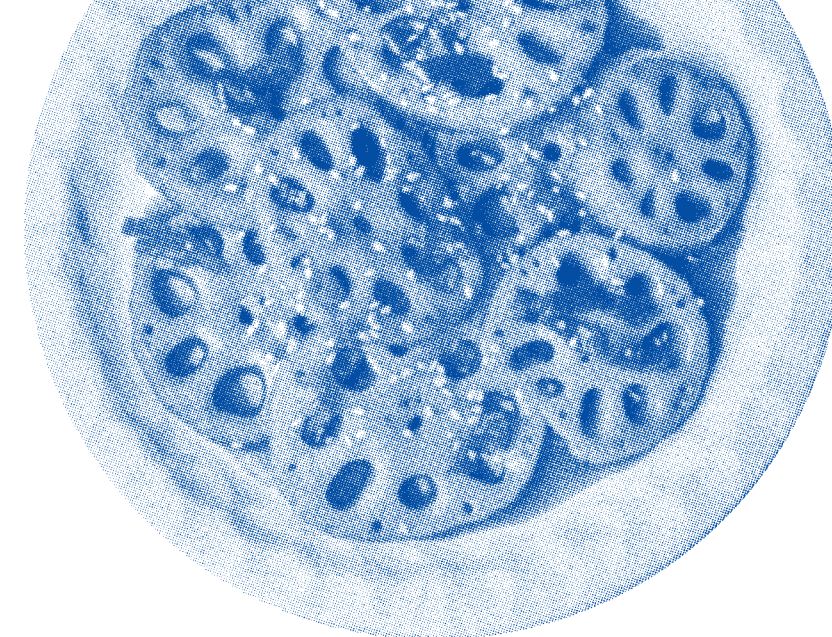
Pollo (carne di)
30, 42, 120

Radici di loto
38

Tofu
22, 24, 26, 46, 108, 134, 144

Tteok
12, 32, 48, 96, 118, 120

Zenzero
**38, 42, 66, 68, 70, 72, 108,
114, 120, 150**



© Edizione originale: Hachette-Livre
(Hachette Pratique), 2023
58, rue Jean-Bleuzen - 92178 Vanves Cedex
France

Titolo originale: Bistrot coréen
Fotografie: Delphine Constantini
Progetto grafico: Willem Meerloo

© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore,
marchio editoriale di Datanova S.r.l., 2025
Tutti i diritti riservati

www.guidotommasi.it

Traduzione: Silvana Mancuso
Revisione: Zino Malerba
Correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon
Grafica edizione italiana: Leida Federico
Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale,
su qualunque supporto, in particolare la fotocopia
e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione
scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 455 5
Stampato nell'Unione Europea

**IN QUESTO VOLUME HYUN KANG
VI SVELA LE MIGLIORI RICETTE
DELLA SUA FAMIGLIA COREANA!**

- 50 PREPARAZIONI INFALLIBILI PER
PORTARE LA COREA IN CUCINA;**
- UNA GUIDA PER IMPARARE A FARE
IN CASA NOODLES, GLI INVOLTINI
E I LEGGENDARI RAVIOLI MANDU;**
- GLI INGREDIENTI IMMANCABILI
DELLA DISPENSA COREANA;**
- I PREZIOSI CONSIGLI DI UNA CHEF!**



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 6753 455 5

