

10

**DARMOWYCH
PRZEPISÓW**

PRZEPISY KUCHNI KOREAŃSKIEJ

SPIS TREŚCI

KAPUSTA KIMCHI	3
JJIGAE ZUPA KIMCHI	5
SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA W SOSIE GALBI	8
TANGSUYUK SŁODKO PIKANTNA WIEPRZOWINA	7
WOŁOWINA W SOSIE BULGOGI	8
INDYK Z RYŻEM JAŚMINOWYM W SOSIE KIMCHI	9
KARKÓWKA W MARYNACIE GOCHUJANG	10
SMAŻONY KURCZAK PO KOREAŃSKU	11
MAKARON BULGOGI	12
BIMBAB Z KURCZAKIEM BULGOGI	13





DOBRO NARODOWE

KAPUSTA KIMCHI

PODSTAWA KUCHNI KOREAŃSKIEJ



4 porcje



60 minut
+ 4-6 dni
fermentacji



pikantne

SKŁADNIKI

- 1 saszetka **Pasty Kimchi** House of Asia
- 1 kg kapusty pekińskiej
- 1 mała marchewka pokrojona w cienkie paseczki
- 1 jabłko starte na tarce
- 1 pęczek zielonej dymki

Solanka:

- 5 łyżek soli morskiej
- 2-3 l wody

Kleik ryżowy:

- 3/4 szklanki wody
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżka cukru

Pasta:

- 1 łyżka **Pasty z imbiru** House of Asia lub 1 cm startego korzenia imbiru
- 2 łyżki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 3 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu rybnego** House of Asia
- 2 łyżki Pasty Gochujang z papryczek chili Sempio
- 2 łyżki papryki słodkiej w proszku
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 cebula pokrojona w piórka



PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj dokładnie wodę z solą. Kapustę przekrój na ćwiartki, a następnie pokrój na mniejsze kawałki, przełóż do dużej miski i zalej solanką. Odstaw na godzinę, następnie wyjmij i osusz dokładnie z nadmiaru wody.
2. W międzyczasie do garnka wlej wodę, dodaj mąkę ryżową z cukrem i gotuj, aż powstanie kleik ryżowy, odstaw do wystudzenia.
3. Składniki pasty przełóż do miski, utrzyj i wymieszaj z przygotowanym kleikiem ryżowym, pod koniec dodaj pastę kimchi, marchewkę, jabłko oraz dymkę, ponownie wymieszaj.
4. Kapustę dokładnie natrzyj przygotowaną mieszanką i przełóż do słoika lub zamykanego pojemnika (nie zamykaj go hermetycznie), odstaw na 4-6 dni w temperaturze pokojowej, do momentu, aż puści soki i lekko skwaśnieje. Po tym czasie kimchi jest gotowe, pamiętaj, żeby przechowywać je w lodówce.





ROZGRZEWAJĄCA I PIKANTNA

JJIGAE ZUPA KIMCHI



4 porcje



25 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 2-3 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 1 saszetka **Pasty Kimchi** lub 50 g **Sosu Kimchi** House of Asia
- 2 łyżki **Pasty Gochujang z papryczek chili** Sempio
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 2 szklanki pokrojonego w kostkę kimchi
- 1 szklanka soku z kimchi
- 16 obranych krewetek
- 1,5 l bulionu drobiowego lub warzywnego
- 50 g marchewki pokrojonej w cienkie zapalki
- 50 g białej rzepy pokrojonej w cienkie zapalki
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- Olej do smażenia
- 1 pęczek zielonej dymki drobno pokrojonej

PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj cebulę, pastę z czosnku, imbiru i chili, rzepę, marchewkę, smaż na średnim ogniu 3 minuty cały czas mieszając.
2. Następnie dodaj kimchi, pastę gochujang oraz pastę lub sos kimchi, duś całość przez 2-3 minuty, wlej sok z kimchi oraz bulion, doprowadź do wrzenia, potem zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut.
3. Krewetki smaż na oleju, po minucie z każdej strony.
4. Do misek nałóż krewetki, wlej zupę, pod koniec dodaj dymkę i dopraw sosem sojowym.



CHRUPIĄCE I PRZEPYSZNE

SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA W SOSIE GALBI



2 porcje



20 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka **Białego Sezamu** House of Asia
- 80 g **Marynaty do mięsa wołowego galbi BBQ** O'Food
- 12 skrzydełek z kurczaka
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- Skórka z jednej limonki
- 1/2 łyżeczki papryki Gochugaru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka posiekanej dymki
- 1/2 l oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Skrzydełka podziel na 3 części, lotki odłóż (możesz wykorzystać je do przygotowania bulionu), a w pozostałych częściach natnij skórę, przełóż do miski i wymieszaj z 40 g marynaty galbi.
2. Wymieszaj skrobię, mąkę, skórę z limonki, paprykę oraz sól i w tak przygotowanej mieszance obtocz kurczaka. Następnie usmaż mięso w głębokim tłuszczu do uzyskania jasno złotego koloru, wyjmij, odsącz na ręczniku papierowym i czynność powtórz do uzyskania złoto-brązowego koloru.
3. Pozostały sos galbi podgrzej i wymieszaj w nim skrzydełka.
4. Gotowe danie posyp zieloną dymką i sezamem.





WYJĄTKOWO AROMATYCZNE

TANGSUYUK

SŁODKO PIKANTNA WIEPRZOWINA



4 porcje



20 minut



lekkie pikantne

SKŁADNIKI

- 4 łyżki **Marynaty do mięsa wieprzowego galbi BBQ** O'Food
- 500 g schabu wieprzowego pokrojonego w cienkie paski
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 1 marchewka pokrojona w półplasterki
- 100 g pora pokrojonego w półplasterki
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 1 jajko
- Olej do smażenia
- 50 ml wody
- 1 łyżka pokrojonego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

1. Skrobię ziemniaczaną wymieszaj dokładnie z wodą i jajkiem, tak aby powstało gęste ciasto naleśnikowe.
2. W przygotowanym cieście obtocz mięso i smaż partiami na rozgrzanym tłuszczu, aż nabierze złotego koloru, następnie odsącz na ręczniku papierowym.
3. Rozgrzej patelnię, wlej 3 łyżki oleju i smaż cebulę, marchewkę oraz por przez około 2-3 minuty, następnie dodaj mięso, marynatę galbi, całość wymieszaj i smaż przez kolejne 2 minuty.
4. Gotowe danie posyp szczypiorkiem.

TIP:

Danie najlepiej podawać z ugotowanym wcześniej ryżem i kimchi.





KLASYK NA TALERZU

WOŁOWINA W SOSIE BULGOGI



2 porcje



10 minut



lekk pikantne

SKŁADNIKI

- 1 łyżka **Białego sezamu**
House of Asia
- 1 saszetka **Pasty Bulgogi**
średnio-ostrej House of Asia /
2 łyżki **Marynaty do mięsa**
wołowego Bulgogi BBQ O'Food
- 200 g wołowiny (np. polędwicy
lub antrykotu) / 200 g mięsa
z piersi kurczaka
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 1 marchewka pokrojona w cienkie
paski
- 3 łyżki oleju
- 50 ml wody
- 1 łyżka pokrojonego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj pół saszetki/ jedną łyżkę bulgogi z wodą, następnie przełóż do niej mięso pokrojone w cienkie paski.
2. Na rozgrzaną patelnię wlej olej i smaż mięso przez 3-4 minuty, dodaj cebulę, marchewkę, smaż kolejne 2 minuty, pod koniec dodaj pozostałą pastę/marynatę bulgogi i całość dokładnie wymieszaj.
3. Gotowe danie posyp szczypiorem i sezamem.

TIP:

Do przepisu możesz wykorzystać również mięso z piersi z kurczaka.





BOGATE W SMAK

INDYK Z RYŻEM W SOSIE KIMCHI



2 porcje



20 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 50 g **Sosu Kimchi**
House of Asia
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 150 g **Ryżu jaśminowego**
Lotus Rice
- 150 piersi z indyka pokrojonej w paski
- 1 średnia cebula pokrojona w piórka
- 1 mała marchewka pokrojona w słupki
- 4 cm kapusty pekińskiej pokrojonej w kostkę
- 1 mały pęczek szczypiorku drobno pokrojonego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Sól, pieprz do smaku
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Indyka zamarynuj w jednej łyżce sosu Kimchi oraz w sosie ostrygowym.
3. W woku, na rozgrzanym oleju podsmaż mięso, dodaj sól i pieprz do smaku. Następnie dodaj marchewkę i cebulę, smaż przez kolejne około 3-4 minuty. Po tym czasie dodaj pozostały sos Kimchi, kapustę pekińską, całość wymieszaj i smaż jeszcze przez 3-4 minuty.
4. Na talerz wyłóż ryż, mięso z sosem i posyp szczypiorkiem.



TREŚCIWE I SOCZYSTE

KARKÓWKA W MARYNACIE GOCHUJANG



4 porcje



15 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 80 g **Marynaty do mięsa wieprzowego Gochujang Bulgogi BBQ** O'Food
- 1 łyżeczka **Pasty z chili** House of Asia lub 1 papryczka chili drobno pokrojona
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia 2 ząbki czosnku pokrojonego w plastry
- 500 g karkówki pokrojonej w cienkie plastry
- 1 cebula drobno pokrojona
- 50 g kiełków z zielonego groszku
- 2 łyżki orzeszków ziemnych rozdrobionych
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki szczypiorku drobno pokrojonego

PRZYGOTOWANIE

1. Połącz ze sobą w misce 40 g marynaty gochujang, olej, orzeszki, cebulę oraz pastę z czosnku, pastę z chili, następnie przełóż do niej mięso i dokładnie wymieszaj.
2. Na rozgrzanej patelni usmaż mięso na rumiany kolor, dodaj pozostałą marynatę gochujang, wymieszaj i podgrzej przez chwilę.
3. Gotowe danie posyp szczypiorkiem oraz kiełkami groszku.

TIP:

Danie najlepiej podawać z ugotowanym wcześniej ryżem i kimchi.





ZASKAKUJĄCO PYSZNE

SMAŻONY KURCZAK PO KOREAŃSKU



4 porcje



15 minut



pikantne

SKŁADNIKI

- 3 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 3 łyżki **Marynaty do mięsa wieprzowego Gochujang Bulgogi BBQ** O'Food
- 500 g mięsa z podudzia kurczaka (bez skóry) pokrojonego na kawałki około 4 cm
- 100 g mąki pszennej
- 100 g skrobi ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka papryki gochugaru
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 2 jajka
- Około 150 ml wody
- 1 łyżka posiekanej dymki
- Olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. W misce połącz marynatę gochujang z sosem sojowym i przełóż do niej mięso, wymieszaj.
2. W kolejnej misce wymieszaj mąkę, skrobię, czosnek granulowany, paprykę gochugaru, paprykę słodką, jajka i wodę, tak aby powstało ciasto o konsystencji naleśnikowego.
3. Kurczaka obtocz w cieście i smaż na głębokim tłuszczu na jasny złoty kolor, potem odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym i drugi raz smaż na rumiano-brązowy kolor.
4. Gotowe danie posyp dymką.

TIP:

Danie najlepiej podawać z ugotowanym wcześniej ryżem i kimchi.





BŁYSKAWICZNY I SMACZNY

MAKARON BULGOGI



2 porcja

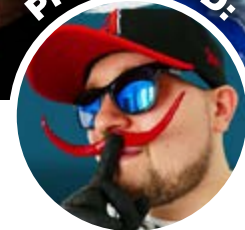


15 minut



pikantne

PRZEPIS OD:



@THE.FOODINI

SKŁADNIKI

- 1 saszetka **Pasty Bulgogi** House Of Asia
- 100 g **Makaronu Vermicelli szklistego** House of Asia
- 1 łyżka **Oleju z prażonego sezamu** House Of Asia
- 200 g steka (antrykot lub rostbef)
- 1/2 gruszki startej
- 1/2 cebuli pokrojonej w cienkie piórka
- 1 pęczek dymki pociętej w 2 cm kawałki
- 1 papryczka chilli pokrojona w plasterki
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka prażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE

1. Stek włóż na godzinę do zamrażarki, a następnie pokrój w bardzo cienkie plasterki.
2. Do miski włóż gruszkę i dodaj pastę Bulgogi, pokrojone mięso, dokładnie wymieszaj i odstaw.
3. Makaron Vermicelli zalej gorącą wodą i odstaw na 3 minuty.
4. Na rozgrzaną patelnię wyłóż mięso i smaż przez minutę, dokładnie mieszając.
5. Następnie dodajemy cebulę, dymkę, czosnek oraz papryczkę chilli. Wymieszaj i smaż razem przez minutę.
6. Dodaj odcedzony makaron, dokładnie wymieszaj do połączenia składników i wyłącz palnik.
7. Wlej olej sezamowy, wymieszaj, wyłóż na talerz i udekoruj prażonym sezamem oraz świeżą dymką.





TYPOWE DLA KOREI

BIMBAB Z KURCZAKIEM BULGOGI



4 porcje



60 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 1 saszetka **Pasty Bulgogi średnio-ostrej** House of Asia
- 200 g ugotowanego wcześniej **Ryżu do sushi** House of Asia
- 50 ml **Oleju z prażonego sezamu** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 3-4 łyżki uprażonego wcześniej **Białego Sezamu** House of Asia
- 1 łyżka **Octu ryżowego** House of Asia
- 160 g **Kiełków fasoli Mung** (w zalewie) House of Asia
- 50 g namoczonych wcześniej i pokrojonych w plasterki **Grzybów Shiitake** House of Asia
- 1 słoiček **Pasty z czosnku** House of Asia lub 5-6 łyżek posiekanego drobno czosnku
- 400 g piersi z kurczaka pokrojonej w cienkie plasterki
- 100 g zielonej dymki
- 50 g fasolki szparagowej
- 50 g marchewki pokrojonej w zapalki
- 100 g cukinii pokrojonej w półplastry
- 100 g ogórka pokrojonego w cienkie plasterki
- 4 jajka
- 100 g gotowego kimchi
- Pieprz czarny i sól do smaku
- 2-3 łyżki oleju do smażenia
- 1 łyżka **Oleju z prażonego sezamu** House of Asia
- 1 łyżeczka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2 drobno posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżka miodu
- 3 łyżki przegotowanej wody

Sos:

- 3 łyżki **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ** O'Food lub **pasty Gochujang**
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia



PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka wymieszaj z pastą bulgogi i odstaw do lodówki na co najmniej godzinę. W miseczce połącz ze sobą wszystkie składniki sosu.
2. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (do jego przygotowania będzie Ci potrzebny Sos do ryżu do sushi House of Asia).
3. Plastry ogórka posól, odstaw na 10 minut, następnie odsącz, osusz i przełóż do miski, dodaj łyżkę sezamu, łyżeczkę oleju z prażonego sezamu oraz łyżkę octu ryżowego, wymieszaj, odstaw na bok.
4. Kielki wypłucz pod bieżącą wodą. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju z prażonego sezamu i podsmaż łyżkę pasty z czosnku oraz kielki, całość dopraw 2 łyżkami sosu ostrygowego, smaż 2 minuty cały czas mieszając. Pod koniec dodaj 2 łyżki zielonej dymki, sól i pieprz do smaku, wymieszaj, odłóż na bok.
5. Grzyby podsmaż na rozgrzanej łyżce oleju, dodaj 2 łyżki sosu sojowego jasnego, 2 łyżki pasty z czosnku, smaż 3-4 minuty, aż grzyby się zarumienią. Pod koniec dolej 2 łyżki oleju z prażonego sezamu i smaż jeszcze przez minutę, posyp odrobiną sezamu, odstaw na bok.
6. Na tej samej patelni, rozgrzej łyżkę oleju, wrzuć cukinię, łyżkę pasty z czosnku, sól i smaż przez około 2 minuty. Następnie dodaj łyżkę oleju z prażonego sezamu, łyżkę posiekanej dymki oraz łyżeczkę sezamu, wymieszaj, odłóż na bok.
7. Na ponownie rozgrzaną patelnię wlej łyżkę oleju z prażonego sezamu, dodaj marchewkę, smaż minutę cały czas mieszając, pod koniec dodaj łyżkę pasty z czosnku oraz sól, wymieszaj i odstaw na bok.
8. W osolonej wodzie gotuj przez kilka minut fasolkę, następnie odcedź i wrzuć na rozgrzaną patelnię, dodaj łyżkę pasty z czosnku, łyżkę oleju z prażonego sezamu, posyp sezamem, wymieszaj, odstaw.
9. Ponownie, na tę samą patelnię wlej olej i smaż zamarynowanego kurczaka przez 5-6 minut na średnim ogniu, aż sos delikatnie odparuje.
10. Ostatnim krokiem jest usmażenie jajek sadzonych.
11. Do 4 miseczek rozłóż po równo ryż, kimchi i pozostałe dodatki, na samym końcu jajko i całość polej przygotowanym wcześniej sosem, posyp pozostałym sezamem oraz dymką.

TIP:

Do przygotowania dania możesz również wykorzystać Ryż jaśminowy Lotus Rice lub ryż basmanti.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

