

cucina COREANA



비빔밥

고추장 소스



**Bulgogi
Deopbap**

Ricetta extra

PREPARARE IN ITALIA
I PIATTI ICONICI DEL K-FOOD

G R I B A U D O



RISO CON MANZO MARINATO ALLA GRIGLIA

Bulgogi Deopbap

불고기 덮밥

Il bulgogi deopbap è un piatto tradizionale coreano composto da tenera carne di manzo marinata e grigliata, servita su un letto di riso caldo. La marinatura a base di salsa di soia, aglio, zucchero e olio di sesamo regala alla carne un sapore ricco, dolce e profumato, che si sposa perfettamente con la semplicità del riso bianco.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 300 g di manzo per bulgogi (meglio se tagliato molto sottile, vedi p. 78 del libro)
- Mezza cipolla tagliata a fettine sottili
- Mezza carota tagliata a fettine sottili
- Mezzo gambo di cipollotto tagliato a fettine sottili
- Due ciotole di riso (vedi p. 64 del libro)

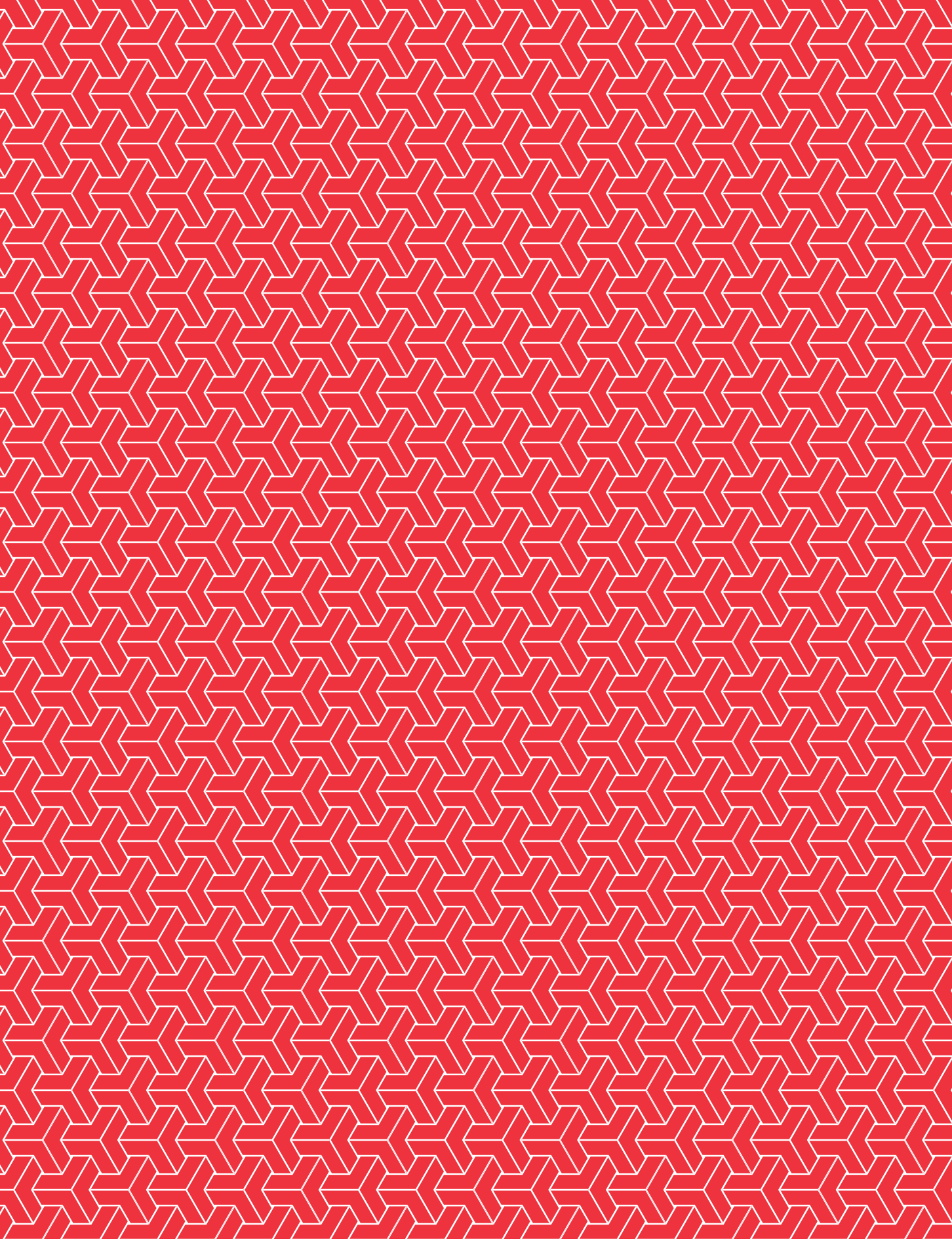
PREPARAZIONE

- 1** Metti la carne in una ciotola con la cipolla, la carota e il cipollotto tagliati a fettine sottili, aggiungi il condimento e mescola bene.
- 2** Copri il tutto con pellicola o un coperchio e lascia marinare in frigo per almeno un'ora per ottenere un sapore migliore.
- 3** Cuoci in padella. Quando la carne è a metà cottura, aggiungi un po' d'acqua.
- 4** Quando il liquido si sarà ridotto e la carne sarà ben rosolata, servila sopra una ciotola di riso cotto all'orientale e decora con una manciata di semi di sesamo per completare il deopbap!

PER IL CONDIMENTO

- 6 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 1 cucchiaino di olio di sesamo







INDICE

CIAO!	7
INTRODUZIONE	9
Storia e origini della cucina coreana	9
Un approccio filosofico all'alimentazione: il concetto di Cinque colori (오방색) e dei Cinque gusti (오미) nella cucina coreana	12
Bansang: la struttura dei pasti coreani	15
Etichetta a tavola	17
La dispensa perfetta per cucinare coreano in Italia	20
Tecniche di cottura coreane	24
Il calendario delle ricorrenze coreane	27
Cibi della fortuna: tradizioni culinarie per momenti speciali	29
CONTORNI	31
Kimchi 김치	33
Kimchi di daikon 깍두기	37
Zucchine in pastella 애호박전	39
Germogli di soia con olio e semi di sesamo 숙주나물무침	40
Spinaci in salsa di soia e olio di sesamo 시금치무침	42
Patate saltate 감자채볶음	44
Patate brasate 감자조림	46
Insalata di cetrioli 오이무침	49
Melanzane brasate 가지조림	50
Zucca Delica glassata 단호박조림	52
Spaghetti di patate dolci saltati 잡채	54
Polpette di carne macinata 동그랑땡	56

Omelette arrotolata 계란말이	59
Uova al vapore 계란찜	60

PIATTI PRINCIPALI E SNACK	63
Riso bianco 흰밥	64
Bibimbap 비빔밥	66
Riso saltato con kimchi 김치볶음밥	69
Involtini di riso 쌈밥	71
Kimhap 김밥	72
Samgak kimhap al kimchi e mozzarella filante 김치치즈삼각김밥	74
Palline di riso con kimchi e tonno 주먹밥	76
Carne di manzo marinata 불고기	78
Maiale saltato in salsa piccante 제육볶음	80
Costine di maiale brasate 돼지갈비찜	83
Pancetta con salsa al gochujang 고추장 삼겹살구이	86
Pollo marinato 닭불고기	89
Pollo piccante con verdure 닭갈비	90
Noodles in salsa di fagioli neri 짜장면	93
Noodles freddi in salsa piccante 비빔면	97
Tofu con kimchi 두부김치	99
Tofu brasato 두부조림	100
Stufato di pasta di soia fermentata 된장찌개	103
Stufato di kimchi 김치찌개	106
Zuppa di costine di manzo 갈비탕	109
Zuppa di alghe 미역국	111
Zuppa con gnocchi di riso 떡국	114

Gnocchi di riso in salsa piccante 떡볶이	116
Gnocchi di riso in salsa di soia 간장떡볶이	119
Ravioli 만두	121
Pancake di verdure 야채전	125
Pancake di patate 감자전	129
Pancake di mais 옥수수전	133
Pancake di zucca 단호박전	135
Pancake al kimchi 김치전	136
Pancake di frutti di mare 해물파전	139
Totani in salsa piccante 오징어볶음	140

DOLCI	143
Dalgona 달고나	145
Pancake dolci ripieni 호떡	147
Patate dolci caramellate 맛탕	151
Tortini di riso 송편	152

cucina COREANA



비빔밥

고추장 소스



PREPARARE IN ITALIA
I PIATTI ICONICI DEL K-FOOD

G R I B A U D O

gribaudo.it
lafeltrinelli.it