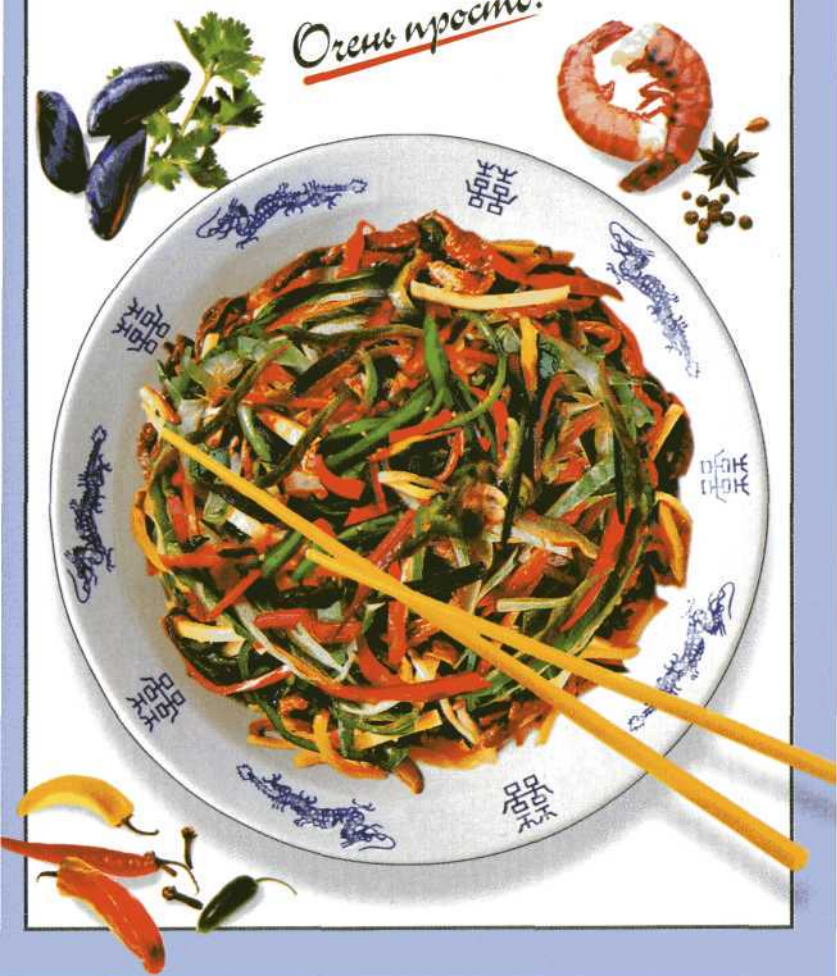


КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

Очень просто!



ББК 36.997
К 66

Составитель *В.М. Рошаль*

**К 66 Корейские салаты / Сост. В.М. Рошаль. — М.:
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.**

Салаты — самые популярные в нашей стране блюда корейской кухни. Кто же не знает знаменитую морковь по-корейски? Салаты же из других продуктов известны гораздо меньше, а ведь если приготовить по-корейски даже самые, казалось бы, пресные овощи, они обретают особые вкус, аромат и остроту.

Используя эту книгу, вы сможете открыть для себя новую область кулинарии, порадовать себя и своих близких необычными блюдами экзотической восточной кухни.

ББК 36.997

ISBN 5-699-16261-5

© «Терция», составление, 2001

© «Терция», оформление, 2001

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

В нашей стране в последние годы необыкновенную популярность завоевали корейские салаты. Они вкусны и ароматны, сочетание продуктов в них исключает отрицательное воздействие на здоровье человека. Например, помидоры употребляются не с солью, что способствует отложению солей, а с сахаром. Мясо в салатах сочетается с различными фруктами и овощами, за исключением картофеля, так как картофель с мясом вызывает ожирение и затрудняет усвоение пищи, и т. д.

Особенно любят в Корее овощные и мясоовощные салаты с морковью, морской капустой, папоротником, спаржей.

Из солений наиболее знамениты кимчхи — солено-маринованные капуста, редька или другие овощи, которые готовят со специями. Кимчхи имеет десятки разновидностей, отличающихся набором компонентов и способами засолки. Каждому времени года соответствует свой способ приготовления кимчхи, имеющий к тому же свои особенности в различных провинциях Кореи.

Корейцы ценят и любят все изящное, красивое, многоцветное. Это сформировало особую эстетику оформления стола и сервировки. Огромное внимание уделяется красочному убранству блюд, сочетанию формы и цвета посуды с расцветкой блюда.

Конечно, в точности выполнить все рекомендации, приводимые в рецептах, в наших российских условиях не всегда возможно, так как в Корее используют множество местных своеобразных продуктов, особенно специй, приправ, грибов. В связи с этим многие ре-



цепты адаптированы к нашей действительности, ориентированы, как правило, на те продукты, которые стали доступными в нашей стране.

Корейские блюда традиционно очень острые, но каждый кулинар может по своему усмотрению регулировать количество специй, чтобы добиться желаемого вкуса.

Если нет возможности в точности соблюдать рецептуру, можно пользоваться для заправки бульонными кубиками, растворяя их в малом количестве горячей воды. Кубики можно подбирать по вкусу: рыбные, грибные или мясные. Обычно в их состав входит и глутаминат натрия.

Для приготовления блюд корейской кухни можно пользоваться также готовой сухой смесью специй, которая продается в пакетиках и называется «Концентрированная приправа для корейских блюд». Ее состав несколько варьируется и обычно указан на пакете.

Глутаминат натрия можно и не добавлять в пищу, но вкус приготавливаемого блюда несколько изменится.

В некоторых рецептах в качестве меры измерения приняты столовые или чайные ложки. Примерное содержание в них продуктов:

1 ст. ложка: сахар – 25 г, мука – 15 г, крахмал – 15 г, рис – 20 г, молотые орехи – 12 г, жидкий жир – 20 г, вода – 18 мл;

1 ч. ложка: сахар – 5 г, соль – 5 г, глутаминат натрия – 4 г, мука – 3 г, крахмал – 3 г, рис – 4 г, жидкий жир – 5 г, молоко – 5 мл, вода – 5 мл.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ

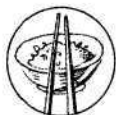
Вареные или жареные продукты, которые используют для салатов, перед смешиванием со свежими продуктами охлаждают. Нельзя соединять теплые продукты с холодными, так как при этом ухудшается качество салата. До смешивания компонентов салата каждый из них хранят в отдельной посуде в холодильнике.

Для салатов годятся не только все овощи, какие только можно найти, но и многие дикорастущие съедобные растения.

Обычный состав мясоовощных салатов — нарезанное соломкой или кубиками мясо (чаще всего свинина) и аналогично нарезанные овощи (в основном это мягкие, зеленые надземные части растений — шпинат, чесночный стебель, сладкий перец, помидоры, баклажаны; из корнеплодов — молодой редис и редька). Иногда овощи предварительно отваривают.

В корейской кухне широко применяют различные виды шампиньонов. Свежие шампиньоны после срезки немедленно обрабатывают. Прежде всего очищают от земли ножки и отрезают их на расстоянии 1,5 см от шляпки, вырезают испорченные места. Потом соскабливают ножом кожицу с ножек и шляпок и несколько раз промывают в холодной воде. Чтобы шампиньоны не потемнели, в воду добавляют уксус. После промывания шампиньоны ошпаривают два-три раза горячей водой.

Зеленый салат, ботву от овощей и другую зелень перебирают, удаляют корни, грубые стебли, испорченные листья и случайный мусор. Перебранную зе-



лечь кладут в холодную воду на 20–50 мин. Когда приставшие частицы песка и земли отмокнув, зелень промывают в большом количестве воды, чтобы земля и песок осели на дно. Воду меняют два-три раза.

У белокочанной капусты перед использованием удаляют верхние загрязненные и поврежденные листья, надрезая их у основания, после чего капусту моют в холодной воде. Кочерыжки вырезают, предварительно разрезав кочан на четыре части.

Для того чтобы приготовить морскую капусту, ее предварительно нужно очистить от механических примесей, замочить на 10–12 часов в холодной воде, затем залить холодной водой, довести на большом огне до кипения и варить 15–20 мин. Слить отвар, капусту снова залить, но теперь уже теплой водой (45–50° С), довести до кипения и варить еще 15–20 мин. Опять сменить воду и варить третий раз.

Троекратная варка по такой технологии значительно повышает вкусовые качества, улучшает цвет и запах, способствует удалению излишнего йода и йодистых соединений.

Спаржу очищать нужно очень осторожно. От верхней части головки срезают тонким ножом кожицу, но так, чтобы не повредить головку — наиболее ценную часть побега. Затем спаржу промывают и связывают в пучки. Хранить спаржу лучше всего в темном прохладном месте; на свету она зеленеет, вкус ее ухудшается.

При разделке отварной курицы ее обычно не нарезают, а расщипывают по волокну тонкой соломкой.

Середину огурцов, имеющих крупные зерна, не используют, вырезая ее в виде квадрата или треугольника.

Лук и чеснок чаще всего мелко нарезают или давят в чесночнице.

6 Продукты нарезают непосредственно перед приготовлением блюда.



Салат, как правило, никогда не делают заблаговременно — он должен быть сразу подан к столу. Нарезают продукты дольками, кружочками, соломкой, квадратиками: аккуратно, равномерно и красиво. Такая нарезка продуктов украшает салат, придает ему привлекательность и свойство возбуждать аппетит.

Для приготовления горячих салатов овощи полагается сначала ошпарить в кипятке, а затем обжарить.

При обжаривании на сковороде жира берут в среднем 5–10% от веса продукта. Жир хорошо разогревают и только после этого кладут продукт.

При обжаривании овощей их лишь слегка подвергают тепловой обработке, чтобы подать полусырыми. В этом случае сохраняется большее количество витаминов.

Для приготовления традиционных корейских салатов из овощей (особенно моркови) необходимо иметь специальную терку. Должна получаться соломка размерами примерно 2,5×2,5 мм в сечении и длиной не менее 5 см. Можно, конечно, использовать обычную терку, но лучше поискать специальную, ее несложно найти.

При оформлении блюда стремятся к тому, чтобы наиболее полно показать основные продукты, входящие в состав салата. Например, креветки, мясо, птицу не смешивают с остальными продуктами, а кладут сверху на салат, уложенный на тарелку в виде горки.

Готовые овощные салаты рекомендуется при подаче к столу посыпать зеленым луком.

Некоторые овощи (бобовые и др.) и грибы содержат значительное количество белков, а жиров в овощах немного, поэтому блюда корейской кухни особенно подходят для тех, кто хочет ограничить в своей пище количество калорий.

КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРИК КОРЕЙСКОЙ КУХНИ

Глутаминат натрия (или *глутамат*, в некоторых изданиях *глутамат*) — вещество, применяемое для восстановления или усиления вкусовых качеств продукта. Корейцы, китайцы и японцы готовили его из растений и широко применяли еще много лет назад. Корейцы называют это вещество *маннэгй*, в китайской кухне оно получило название *вейдзйн* (в другой транскрипции *фе-дзин*), что переводится как «чудесный порошок», на японском языке это звучит как *адино-мото* (или *адзино-мото*). В русской кухне он применяется для приготовления различных мясных блюд, для сохранения качества колбас, окороков, птицы.

Свежие продукты имеют в своем составе глутаминовые кислоты, поэтому и обладают ярко выраженным вкусом. При длительном же хранении эти кислоты исчезают и продукты теряют первоначальный вкус и аромат. Использование глутамата позволяет усилить или восстановить утраченные вкусовые свойства продуктов.

Глутаминат натрия получают синтетически. Это порошок, похожий на поваренную соль. Разведенный в подсоленной воде, он напоминает по вкусу концентрированный куриный бульон. Используется глутамат в очень небольших дозах. Наибольший вкусовой эффект достигается при дозе 0,1–0,5% от веса продукта. Для взрослых суточная доза не должна превышать 1,5 г, для подростков — 0,6 г.

Заправленный бульон — крепкий куриный бульон, в который добавлены рисовая водка, соевый соус, концентрат и настой имбиря.



Имбирь — корневище тропического растения, обладает специфическим запахом и острым вкусом. Имбирь добавляют в холодные закуски, горячие блюда, бульоны и соусы. Употребляют его или в свежем виде, предварительно измельчив, или в сушеном виде (порошок), или в виде настоя. Чтобы приготовить настой, свежий имбирь чистят и пропускают через мясорубку. Затем заливают холодной водой и дают настояться 1–3 часа, после чего процеживают. Полученный настой и есть приправа.

Кимчхи (кимчй, кимзй) — корейские овощные соленья, приготовленные особым образом. Кимчхи называют эликсиром жизни. Горшочек кимчхи есть в каждом корейском доме. Кимчхи идет ко всем блюдам и хорошо восполняет отсутствие витаминов зимой.

Китайская капуста — см. *пекинская капуста*.

Концентрат — порошкообразная концентрированная приправа для корейских блюд, выпускается кубиками весом 1 г (другое название — концентрированный куриный бульон).

Кочудян — соевый соус с перцем.

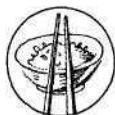
Кунжутное масло — ароматное и очень полезное масло, которое получают из пережаренных кунжутных семян. По ароматическим свойствам оно превосходит все известные растительные масла: нескольких капель его достаточно, чтобы любое блюдо стало еще вкуснее. В корейской кухне его применяют как приправу. При отсутствии кунжутного масла можно использовать оливковое.

Кунжут подсоленный — семена кунжута, слегка обжаренные на сухой сковороде и посыпанные небольшим количеством соли.

Ламинария — см. *морская капуста*.

Маннэги — см. *глутаминат натрия*.

Маш — бобы, маленькие, темно-зеленого цвета. Еще его называют *горох маш*. Предпочтительнее употреблять в пищу пророщенные бобы, так как они



обладают целебными и омолаживающими свойствами.

Морская капуста (ламинария) – съедобная разновидность морских водорослей, обладающая огромным количеством полезных веществ.

Набаккимчхи – кимчи из редьки, нарезанной квадратиками.

Незаправленный бульон – крепкий куриный бульон без специй.

Пекинская (китайская) капуста – разновидность капусты, которая была выведена в Китае и распространилась по всему свету. Она имеет раскидистую розетку (до 50 см в диаметре) зеленовато-желтых морщинистых листьев, отличается высоким содержанием витаминов С, РР, фолиевой кислоты, а каротина в ней в 50 раз больше, чем в белокочанной капусте, также богата она минеральными веществами – калием, железом, магнием. Пекинская капуста лучше всего подходит для приготовления кимчи.

Уксус – водный раствор уксусной кислоты. Он подразделяется на винный, плодово-ягодный, спиртовой. В продаже есть 70–80%-ный или 3–15%-ный уксус. Во всех растворах уксуса не должно быть никакого осадка. Если в рецепте не указана концентрация уксуса, значит, скорее всего используется 3–6%-ный уксус.

Уксусный соевый соус – соус, содержащий 40 г соевого соуса, 40 мл уксуса, 20 мл воды, 10 г зеленого лука, 10 г чеснока, 5 г подсоленного кунжута, 2 мл сока имбиря.

Хве (хвэ, хэ) – общее название для блюд, которые готовятся по следующей технологии: кусочки рыбы, моркови, редьки заливают уксусом, приправляют перцем, солью, чесноком, перемешивают и выдерживают 20 мин.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Морковные салаты



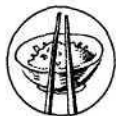
Морковь по-корейски (вариант 1)

700 г моркови, 1 ч. ложка глутамината натрия, 2 ст. ложки уксуса, 150 г растительного масла, 2 головки репчатого лука среднего размера, 5 г красного перца, 5 г чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 5 г кунжутного семени, щепотка соли. При желании можно добавить 300 г древесных грибов.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать на специальной терке в какую-нибудь пластмассовую или эмалированную большую чашку или тазик. Должна получиться длинная, тонкая соломка. Немного посолить, добавить чайную ложку глутамината, помять морковь, как тесто, чтобы она пустила сок, и оставить на некоторое время — дать ей выстояться. Можно в морковь добавить немного уксуса, но это на любителя.

Налить на сковороду растительное масло (масло должно быть без запаха) и поставить на огонь. Пока масло нагревается, очистить лук и нашинковать его. Затем отжать двумя руками морковь от сока и выложить в другую тарелку или чашку.

Бросить в горячее масло красный перец, секунд через 20–30 добавить туда лук. Когда лук немного обжарится, вылить его вместе с кипящим маслом на



морковь и перемешать все это. Добавить давленный чеснок и налить 1 ст. ложку соевого соуса. Можно добавить еще кунжутное семя.

Если отдельно от моркови замочить с уксусом древесные грибы, а перед заливкой смешать их с морковью, то получится еще вкуснее.



Морковь по-корейски (вариант 2)

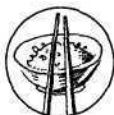
400 г моркови, 2–3 крупных зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. ложка уксусной эссенции, пучок зеленого лука, 2 ст. ложки (без горки) сахара, перец и кинза по вкусу, 2–3 ст. ложки растительного масла (можно больше – по вкусу), 1 средняя луковица.

Морковь нашинковать на специальной терке. Соломка должна получиться как можно длиннее, для этого шинковать вдоль моркови, а не поперек. Затем посолить и размять руками, чтобы морковь дала сок, добавить специи: красный перец, чеснок, зеленый лук, глутаминат натрия, 70%-ный уксус (столовый в данном случае не годится), сахар, кинзу. Отдельно на растительном масле поджарить репчатый лук, потом процедить и масло без лука влить в салат, перемешать. Лук можно использовать для другого блюда.



Салат из моркови с луком

1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 15 мл столового уксуса, 20 г чеснока, 5 г красного молотого перца, 20 г сахарного песка, 50 г растительного масла, соль по вкусу.



Морковь нашинковать тонкой длинной соломкой. Лук нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Чеснок потолочь. Все смешать с морковью, добавить перец, сахарный песок, соль, уксус и, тщательно перемешав, охладить.



Салат-ассорти с морковью

400 г моркови, 1 ч. ложка сахара, 80 г репчатого лука, 1 соленый огурец среднего размера, 60 г кинзы, 0,5 г глутамината натрия, 5 г черного молотого перца, 5 г красного перца, 15 г растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, белокочанная капуста по вкусу, 5 г соли.

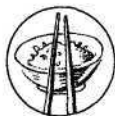
Морковь нашинковать, слегка посолить. Капусту нарезать квадратами, слегка помять с солью и сахаром. Лук нарезать тонкими полукольцами. Мелко нарезать соленый огурец. Все это перемешать, добавить растертую кинзу (летом можно свежую), глутаминат натрия, черный и красный перец, растительное масло и уксус. Перемешать еще раз и дать настояться в течение 2–3 часов. Можно добавить несколько полосок свеклы, тогда блюдо приобретет красивый розоватый цвет и немного другой вкус.

Салаты из редиса, редьки, лука



Салат из красной редьки

1 кг редьки, 30 г листьев редьки, 20 г муки, 20 г чеснока, 5 г хрена, немного стручкового перца, 30 г соли.



Крупную редиску нарезать ломтиками толщиной 3 мм, листья редиски — кусочками длиной 3 см. Положить соль, все хорошо смешать.

Чеснок мелко нарезать, добавить хрен. Смешать все вместе и добавить тонко нарезанный перец.

В холодной воде развести муку, чтобы не было комков, довести до кипения и остудить.

В кувшин положить все готовые продукты, влить остуженную воду с мукой, добавить по вкусу соль, закрыть крышкой, оставить на 1–2 дня, после чего салат готов к употреблению.

Для салата использовать весеннюю красную редиску, так как она содержит много витамина С и полезна для здоровья.



Острый салат из редьки

600 г редьки, 15 мл столового уксуса, 10 г растительного масла, 2 г красного молотого перца, 15 г чеснока, 1 г черного молотого перца, 10 г соли.

Редьку нарезать крупными ломтиками, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить красный и черный молотый перец, толченый чеснок, залить кипящим растительным маслом и перемешать.



Салат из свежесоленого редиса

500 г отборного редиса, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ч. ложки уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка соли.



Промыть редис, очистить от верхней цветной кожицы, нарезать соломкой или ромбиками, натереть солью и оставить на 18–20 мин для просаливания. Когда редис станет хрупким, ополоснуть несколько раз холодной кипяченой водой. Добавить соевый соус, сахар, уксус и перемешать с редисом.

Для вкуса можно добавить несколько стручков поджаренного в масле красного перца.



Салат из редиски (или репы) с морковью

500 г редиски (или репы), 200 г моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка соли.

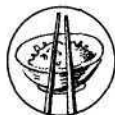
Редиску (или репу) и морковь промыть, очистить и обсушить полотенцем.

Нарезать соломкой, а затем чистыми сухими руками перетереть с солью. Сложить в глубокую миску на 5–7 мин для просаливания, после чего отжать соломку небольшими порциями в кулаке. Добавить мелко нашинкованный лук, сахар и предварительно прокаленное растительное масло. Через 2–3 мин перемешать и подать к столу.



Салат из свежей редьки с луком

600 г редьки, 30 г зеленого лука, 15 г чеснока, 20 г красного перца, 15 мл столового уксуса, 15 г подсолненного кунжута, 3 г красного молотого перца, 15 г сахарного песка, 10 г соли.



Редьку тонко нашинковать, равномерно перемешать с перцем, влить сок (выжимку) красного перца и добавить уксус, сахарный песок, кунжут, измельченный лук, чеснок. Все перемешать.

Чтобы салат получился ярко-красного цвета и выглядел аппетитно, редьку перемешать с красным молотым перцем, заправить соком (выжимкой) красного перца, снова перемешать и только после этого посолить. Если салат посолить вначале, то пропадет его свежесть.

Если салат не заправить соком (выжимкой) красного перца, то он не будет выглядеть аппетитно.

Когда салат используют в качестве гарнира к рису, то его хорошо заправить соевым соусом.



Салат из тушеной редьки

1 кг редьки, 20 г зеленого лука, 2 г чеснока, 25 г соевого соуса, 10 г растительного масла, 1 г красного перца (как украшение), 5 г подсолненного кунжута, 10 г соли.

В разогретую кастрюлю влить масло, положить тонко нарезанную редьку и заправить солью и соевым соусом. Накрыть крышкой и готовить до размягчения редьки. Затем заправить кунжутом, красным перцем, нашинкованным луком, измельченным чесноком.

Если в салат добавить любой бульон, то он будет более вкусным и аппетитным на вид.

Салат получится вкусным, даже если заправить его только солью.



Капустные салаты



Салат из свежей капусты

500 г белокочанной капусты, 30 г зеленого лука, 20 г чеснока, 20 г соевого соуса, 15 мл столового уксуса, 10 г растительного масла, 3 г красного молотого перца, 10 г сахарного песка, 5 г подсолненного кунжута, 10 г соли.

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать и оставить на 5 мин.

Затем слегка отжать руками, заправить измельченными луком и чесноком, солью, соевым соусом, перцем, кунжутом, все перемешать. Немного погодя влить масло и снова перемешать.

В конце добавить уксус по вкусу.

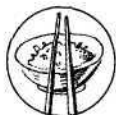


Салат с капустой, морковью и перцем

180 г свежей белокочанной капусты, 40 г моркови, 5 г красного стручкового сушеного перца, 10 г свежего имбиря, 1 г душистого перца, 20 г кунжутного масла, 10 г концентрата, 10 г сахара, 5 мл уксуса.

Белокочанную капусту зачистить, удалить испорченные листья, разрезать на две или четыре части, чтобы было удобнее вырезать кочерыжку, и нарезать небольшими квадратиками.

Сырую очищенную морковь нарезать кружочками или соломкой.



Красный стручковый перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Подготовленную белокочанную капусту вместе с морковью варить до полуготовности, а затем откинуть и тщательно отжать от воды.

После этого в капусту положить соль, сахар, концентрат, влить уксус и перемешать.

На сковороду налить кунжутное масло, сильно его нагреть, положить душистый перец, который должен находиться в этом масле не более полминуты, и откинуть (жареный перец не употребляют). После этого масло снова вылить на сковороду, положить в него красный стручковый перец и сейчас же (через 1–2 секунды) снять сковороду с огня, а масло вместе с красным стручковым перцем вылить в заправленные овощи, которые затем перемешать и охладить.

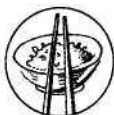


Цветная капуста по-корейски (вариант 1)

250 г цветной капусты, 20 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 30 г соевого соуса (20 г подается отдельно), 1 г душистого перца, 1 г соли.

Цветную капусту зачистить, отрезать кочерыжку, разорвать на мелкие кочешки и промыть. Кочешки капусты опустить в кипяток и варить до полуготовности, затем откинуть. В фарфоровую миску с капустой влить 20–30 мл незаправленного куриного бульона (см. раздел «Кулинарный словарь корейской кухни»), добавить концентрат и перемешать.

После этого на сковороду налить кунжутное масло и, когда оно сильно разогреется, опустить душистый



процедить (пережаренный перец не используется). Этим маслом полить кочешки капусты и охладить их.

Цветную капусту горкой уложить в салатницу или на тарелку и полить крепким куриным бульоном, смешанным с соевым соусом и кунжутным маслом.



Цветная капуста по-корейски (вариант 2)

500 г цветной капусты, 1 лимон, 4 ст. ложки уксуса, 2 г глутамината натрия, несколько горошин черного перца, 7 г чеснока, 5 г красного молотого перца.

Капусту очистить от внешних листьев и разделить на розетки. Мелкие розетки оставить целиком, крупные нарезать, чтобы их длина не превышала 4–5 см.

Из внешних листьев сварить 0,5 л бульона с добавлением 2–3 горошин черного перца, соли, чеснока. Когда отвар остынет, добавить сок лимона, уксус, глутаминат натрия и залить капусту.

Сверху посыпать красным перцем и дать настояться 3–4 часа.



Салат-ассорти с цветной капустой

150 г стручковой фасоли, 250 г цветной капусты, 150 г моркови, 70 г сладкого зеленого перца, 150 г свежих огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 мл столового уксуса, 0,5 г черного перца, 0,5 г красного перца, 3 г сахара, 30 г зеленого лука, 30 г зеленого салата.



Цветную капусту очистить от листьев, разоб-
рать на кочешки и отварить в кипящей воде.
Стручки фасоли освободить от прожилок и
нарезать кусочками. Морковь очистить и нарезать кру-
жочками, зеленый перец — соломкой. Овощи отварить до
готовности и охладить, огурцы и лук очистить и нарезать.

Все овощи смешать, полить растительным маслом,
смешанным с уксусом. Добавить мелко нарезанный лук,
специи, затем уложить на лист салата. Подавать к мясу.



Капуста с горчицей

*1 кг капусты, 1 ст. ложка сахара, 1–2 ч. ложки сухой
горчицы, 1 ч. ложка уксуса.*

Очистить и вымыть кочан капусты, разобрать на
листья, положить в дуршлаг и варить на пару. Не допус-
кать, чтобы капустные листья расплзлись.

Когда они станут мягкими, выложить слоями в ка-
стрюлю, причем каждый капустный лист посыпать сверху
горчицей, сахаром, а последний сбрызнуть уксусом.

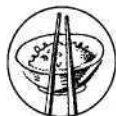
Кастрюлю плотно закрыть крышкой и обернуть одея-
лом. Спустя 5–6 дней блюдо готово.

Салаты из свеклы



Свекла по-корейски

*300 г свеклы среднего размера, 0,5 ч. ложки кориандра, 2 ч.
ложки сахара, 100 г растительного масла, 1 щепотка
красного перца, 10 мл уксуса, 10 г чеснока, 0,5 ч.
ложки соли.*



Молодую свеклу вымыть, очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и поставить варить при слабом кипении до готовности.

Растительное масло сильно разогреть, доведя его почти до кипения.

Специи, уксус вылить в масло, хорошо размешать. Добавить давленный чеснок.

Все перемешать, соединить с отжатой свеклой и оставить на сутки.



Салат из свеклы

500 г свеклы, 25 г сахара, 5 г тмина, 10 г хрена, 20 г соевого соуса, 1 лимон, соль по вкусу.

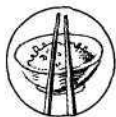
Очищенную сырую свеклу натереть на мелкой терке. Добавить тмин, тертый хрен, сок лимона, сахар, соль. Поставить в холодильник на 1–2 часа. При подаче к столу добавить соевый соус.

Салаты из баклажанов



Баклажаны по-корейски

1 кг баклажанов, 1 стручок красного перца, 1 головка репчатого лука, 1 стручок горького перца, 10 г укропа, 13 г чеснока, 15 г растительного масла, 7 мл уксусной эссенции, 7 г соли.



Баклажаны сварить в воде и нарезать кубиками. Добавить красный перец и лук, нарезанные тоненькими полукольцами, стручковый горький перец, укроп, чеснок. Смесь посолить, добавить растительное масло с уксусом по вкусу. Дать постоять 30–40 мин.



Салат из баклажанов с зеленью

1,5 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки душистого растительного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея или кинзы от 3–4 растений, соль по вкусу.

Баклажаны очистить от кожуры и промыть, положить в дуршлаг или пароварку и варить на пару до готовности, затем охладить.

Зелень для приправы измельчить, посолить и развести кипяченой водой. Баклажаны выложить в миску, полить приправой, добавить протертый чеснок и растительное масло, перемешать.



Салат из баклажанов с чесноком

150 г баклажанов, 20 г кунжутного масла, 15 г чеснока, 30 г соевого соуса (20 г подается отдельно), 5 г концентрата, 5 мл уксуса, соль по вкусу.

Баклажаны очистить, промыть, вырезать плодоножку, разрезать пополам (вдоль) и варить до готовности на пару.

После охлаждения вареные баклажаны нарезать соломкой, добавить соевый соус, кунжутное масло,

уксус, концентрат, соль. Продукты перемешать и до подачи хранить в холодном месте.

Непосредственно перед подачей к столу баклажаны перемешать, встряхивая их в посуде, выложить горкой в салатницу или на тарелку, посыпать мелко нарубленным чесноком. Отдельно подать соевый соус.



Огуречные салаты



Салат из свежих огурцов (вариант 1)

500 г огурцов, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 20 г соевого соуса, 20 мл столового уксуса, 0,4 г острого стручкового перца, кунжутное семя по вкусу, 10 г соли.

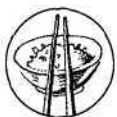
Огурцы нарезать полумесяцами толщиной 0,3 см, добавить уксус, соевый соус, нарезанный соломкой лук, чеснок, кунжутное семя и все перемешать. Заправлять ничем не надо. Готовый салат украсить тонко нарезанным стручковым перцем.



Салат из свежих огурцов (вариант 2)

150 г свежих огурцов, 30 г соевого соуса (20 г подается отдельно), 5 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 5 мл уксуса.

Огурцы вымыть, срезать кожуру с концов и разрезать вдоль пополам. Каждую половину огурца, чтобы сделать ее более плоской, слегка отбить боковой



стороной ножа и нарезать крупными дольками. Огурцы положить горкой в салатницу или на тарелку и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом.



Салат из свежих огурцов (вариант 3)

1 кг огурцов, 150 г чеснока, 150 г репчатого лука, 5 стручков красного перца (жгучего), 5 г черного молотого перца, столовый уксус и соль по вкусу.

Огурцы нарезать тонкими кружками, круто пересыпать солью и положить под гнет на час. Ополоснуть, слегка отжать руками, затем выложить на блюдо. Лук измельчить, слегка поджарить в масле.

Добавить измельченные чеснок и жгучий перец, соль, черный молотый перец, уксус. Все тщательно перемешать.



Остро-кислый салат из огурцов

1 кг свежих огурцов, 500 г маринованных или соленых огурцов, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 2 стручка сухого красного перца, 3 ст. ложки душистого растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, глутаминат натрия, соль по вкусу.

Вымыть свежие огурцы, разрезать пополам и удалить зернышки. Нарезать огурцы брусочками длиной 1,5 см, посолить, отжать руками, добавить соевый соус, уксус, сахар, глутаминат натрия и перемешать.



Нарезать соломкой маринованные огурцы, добавить имбирь. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем маринованные огурцы с имбирем и затем соединить со свежими огурцами и приправами.

Отдельно поджарить в душистом масле 2 стручка красного перца и добавить в салат.



Кисло-сладкий салат из огурцов

500 г маленьких свежих огурчиков, 3 ч. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки 3%-ного винного уксуса, 1 г молотого имбиря, кунжутное масло.

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился «сироп».

Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать небольшими дольками и выложить в миску, посыпать имбирем, побрызгать «сиропом» из уксуса и маслом. Перемешать и подать к столу.



Салат из свежих огурцов и зелени

500 г огурцов, 10 г чеснока, 30 г зеленого лука, 20 г соевого соуса, 0,4 г красного молотого перца, 0,5 г подсолненного кунжута, 20 мл столового уксуса, 10 г соли.

Молодые огурцы натереть крупной солью и обмыть в воде. Разрезать их вдоль на две половинки, а затем нарезать на кусочки толщиной 0,2 см в виде лис-



тьев ивы или полулуны. Добавить уксус, соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, кунжут, равномерно размешать и, выложив на тарелку, посыпать красным молотым перцем.

Вместо красного молотого перца в салате хорошо использовать тонко нарезанный красный перец.



Салат из обжаренных огурцов и зелени

1 кг огурцов, 15 г чеснока, 20 г соевого соуса, 40 г зеленого лука, 10 г растительного масла, 5 г тонко нарезанного красного перца, 5 г подсоленного кунжута, 15 г соли.

Большие огурцы разрезать вдоль на две половинки, а затем — на кусочки в виде полулун. Небольшие огурцы нарезать поперек кружочками толщиной 0,2 см. Посолить и оставить на 10 мин. Когда огурцы подвянут, их слегка ополоснуть в воде, завернуть в марлю и отжать. В разогретую сковороду влить масло, положить огурцы, слегка поджарить, заправить соевым соусом, кунжутом, толченым луком и чесноком и, немного пожарив, снять с огня. Остудить, выложить на блюдо, посыпать тонко нарезанным перцем.



Салат из огурцов с красным перцем

500 г свежих огурцов, 2 ч. ложки сахарного песка, 2 ч. ложки уксуса, 2–3 стручка красного перца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка душистого черного перца в зернах, четверть чайной ложки соли.



Вымыть огурцы и снять с них по спирали кожуру. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру — тоненькой соломкой, которую посолить, удалить из нее влагу (отжать) и выложить вместе с огурцами в миску. Добавить сахар и уксус и перемешать.

Перекалить в сковороде масло и положить зерна душистого перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем выложить поджаренный перец с маслом в огуречную смесь. Перед подачей к столу хорошо перемешать.

Подавать как салат-аперитив или к жареным мясным блюдам.



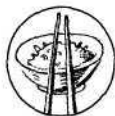
Салат из огурцов с сушеным перцем

150 г свежих огурцов, 10 г стручкового сушеного перца, 5 г кунжутного масла.

Для соуса: 5 г сушеных ростков бамбука, 10 г сушеного красного стручкового перца, 5 г сушеных грибов, 10 г свежего имбиря, 20 г кунжутного масла, 10 мл рисовой водки, 5 г концентрата, 5 мл уксуса, 20 г сахара, 10 г зеленого лука.

Красный стручковый перец освободить от семян и нарезать на кусочки квадратной формы.

Огурцы вымыть, срезать кожуру с концов, разрезать на четыре части, вырезать семечки и нарезать дольками длиной 3–4 см. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла положить нарезанные огурцы, красный стручковый перец и жарить не более минуты, все время встряхивая сковороду.



Для приготовления соуса подготовленные ростки бамбука, грибы, красный стручковый перец и имбирь нарезать соломкой. Нарезанные продукты положить на раскаленную сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить концентрат, рисовую водку, уксус, сахар, заправленный бульон и, непрерывно встряхивая сковороду на огне, прожарить смесь, а затем охладить.

Жареный перец и огурцы выложить горкой в салатницу или тарелку, полить соусом и посыпать зеленым луком, нарезанным соломкой.

Салаты из помидоров и перца



Салат из помидоров

150 г помидоров, 30 г сахарного песка.

Помидоры промыть в холодной воде, вырезать плодоножки и нарезать кружочками толщиной 3 мм, выложить в салатницу или на тарелку и посыпать сахарным песком.



Салат из помидоров со сладким перцем

6 помидоров, 8 стручков сладкого перца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, 3–4 кустика укропа (зелень), соль по вкусу.

Помидоры промыть и нарезать дольками. Вымыть сладкий перец, испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, посолить и запанировать в муке.



Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем перец до готовности. В другой сковороде поджарить в перекаленном масле помидоры так, чтобы испарилась влага, смешать с подготовленным перцем и жарить 1 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.



Салат из молодого красного перца

200 г молодого красного перца, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, 10 г растительного масла, 2 г кунжута, 2 мл столового уксуса, 20 г соевого соуса, 0,5 г концентрата (порошок), 3 г соли.

Из перца удалить семена и тонко его нашинковать. Ошпарить перец в 0,5%-ном растворе соли. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Вынуть перец из подсоленной воды, заправить его луком, чесноком, соевым соусом, концентратом, прокипяченным маслом, кунжутом и уксусом.

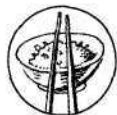
Терпкий вкус салата позволяет использовать его как приправу для кусю и как гарнир к папу (отварному рису).



Салат из тушеного молодого красного перца

1 кг молодого красного перца, 100 г соевого соуса, 30 г растительного масла, 5 г подсолненного кунжута.

Молодые стручки перца промыть, разрезать пополам, тонко нашинковать соломкой. Затем ошпарить в кипящей воде, ополоснуть в холодной, положить в



душлаг и дать воде стечь. В разогретую сковороду влить масло, положить перец и чуть обжарить. Затем заправить соевым соусом, кунжутном и тушить до готовности.

Грибные салаты



Салат из маринованных грибов по-корейски

1 кг грибов (лучше шампиньонов или белых), 250 мл уксуса, 500 мл воды, 50 г сахара, 8 г горчицы, 100 г растительного масла, 7 г черного перца горошком, 5 г чеснока, 1 г глутамината натрия, 70 г репчатого лука, 10 г соли.

Сахар и соль растворить в воде, добавить уксус. Довести до кипения, добавить чеснок, перец, лавровый лист, горчицу, глутаминат натрия. Сваренные в подсоленной воде грибы залить готовым маринадом и дать постоять 15–20 мин. Затем залить растительным маслом так, чтобы оно полностью покрывало грибы. Лук нарезать кольцами и высыпать в тарелку.

Салаты из зеленных культур



Зеленый салат с горчицей

200 г зеленого салата, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка душистого растительного масла, 1 г молотого имбиря, глутаминат натрия, соль по вкусу.



Листья салата вымыть, нарезать полосками и выложить в миску, посолить и оставить на 3–5 мин, предварительно перемешав. Затем из листьев салата удалить влагу (отжать). Прожарить в масле горчицу и выложить вместе с маслом в миску с приготовленным салатом. Добавить сахар, имбирь, глутаминат натрия, перемешать. Подавать к столу как холодное блюдо.



Зеленый салат с соусом

300 г зеленого салата, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки душистого растительного масла, 1 щепотка глутамината натрия, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 стручок сухого красного перца, 1 г молотого черного перца, 0,5 ч. ложки соли.

Промыть салат, удалить прожилки и нашинковать его. Выложить в глубокую миску, посолить, перемешать и оставить на 30 мин для просаливания. Затем отжать.

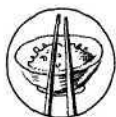
Отдельно подсушить в духовке стручки красного перца и затем растереть его в порошок.

Приготовить соус для салата, перемешав измельченный красный перец, молотый черный перец, глутаминат натрия, душистое масло. Сахар и соевый соус подать отдельно, ломтики салата макать в соус.



Салат из спаржи с чесноком

500 г спаржи, 5 г чеснока, 5 г соевого соуса, 10 мл уксуса, 1 г кунжутного семени, 1 г перца, глутаминат натрия, 5 г соли.



Спаржу очистить острым ножом, начиная с головки и стараясь не повредить. Связать в пучки и варить в подсоленной воде на сильном огне в течение 15 мин.

Лучше всего пучки спаржи не класть, а ставить в кастрюлю, так они не перевариваются. Как только головки станут мягкими — спаржа готова, нужно откинуть ее на дуршлаг и развязать пучки.

Затем дать спарже остыть и залить ее соевым соусом, смешанным с чесноком, перцем, глутаминатом натрия, кунжутным семенем.



Салат из спаржи с огурцом

150 г консервированной спаржи, 50 г свежих огурцов, 5 г концентрата, 10 г кунжутного масла.

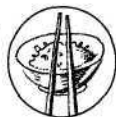
Консервированную спаржу нарезать кусочками длиной 2–3 см (свежую спаржу сначала очистить и отварить). У огурцов срезать с концов кожуру, затем разрезать на 4 части, нарезать дольками длиной 2–4 см.

Спаржу и огурцы смешать, положить горкой в салатницу или на тарелку и полить охлажденным процеженным куриным бульоном (20–30 мл), смешанным с концентратом и кунжутным маслом.



Салат из сельдерея с морковью

150 г сельдерея, 60 г моркови, 30 г соевого соуса (из них 20 г подается отдельно), 10 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 10 г сахара, 5 мл уксуса.



Стебли сельдерея перебрать, удалить испорченную и увядшую зелень и тщательно промыть в большом количестве воды.

Подготовленную зелень сложить в посуду, залить кипятком и через 1–2 мин откинуть. Морковь и корень сельдерея очистить от кожицы, промыть, нарезать кружочками толщиной 1,5–2 мм.

Нарезанные корни опустить в кипяток, варить до готовности, затем откинуть.

При подаче к столу стебли сельдерея нарезать кусочками длиной 3–4 см, сложить горкой в салатницу или на тарелку и украсить кружочками моркови и корней сельдерея.

Все это полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом, сахаром и уксусом.



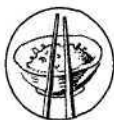
Черемша под соевым соусом

300 г черемши, 60 г соевого соуса, 5 г соленого кунжута, 10 г зеленого лука, 5 г красного молотого перца, 5 г растительного масла, 5 г сахарного песка.

Черемшу очистить, вымыть, дать стечь воде, крупные головки разрезать на части. Заправить соевым соусом, мелко нарезанным луком, соленым кунжутом, растительным маслом, красным молотым перцем, сахарным песком и хорошо перемешать.

Заправленную черемшу сложить в кастрюлю или в стеклянную посуду, держать 1–2 дня, чтобы она пропиталась специями, а затем можно подавать к столу.

Это блюдо является хорошей закуской к вареному рису. Черемша немного островата на вкус и имеет специфический запах. В ней содержится витамин



С, много кальция, поэтому издревле черемша использовалась как укрепляющее средство. Черемша способствует хорошему аппетиту.



Салат из маринованной петрушки

1 кг петрушки, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 30 мл столового уксуса, 30 г соевого соуса, 20 г сахарного песка, 5 г соли.

От петрушки взять только стебли, нарезать на части длиной 4 см. Добавить соль, сахарный песок и уксус, тщательно перемешать, затем ровно примять и оставить на час.

Потом положить измельченные лук и чеснок, соль, перемешать, а перед самым употреблением заправить салат соевым соусом.

Летние салаты



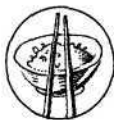
Салат из яблок, сыра и зелени

250 г яблок, 250 г сыра, 100 г сельдерея, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Сельдерей перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать. Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать соломкой или тонкими

полукруглыми ломтиками. Сыр нарезать маленькими кубиками. Приготовить соус: хорошенько смешать масло с уксусом. Все продукты перемешать и добавить соус. Салат выложить в салатницу и украсить зеленью.



Салат летний с фруктами

1 порция: 30 г моркови, 20 г сельдерея, 30 г свежих огурцов, 30 г яблок, 30 г сливы, 30 г вишни, 10 г сахара, немного петрушки, 1 лимон, соль по вкусу.

Морковь натереть на терке, мелко нарезать сельдерей, почистить огурцы и нарезать кружочками. Яблоки, сливы и вишни тоже мелко нарезать, удалив косточки.

Добавить петрушку, лимонный сок, соль и сахар. Все перемешать и охладить (подержать в холодильнике).

КОМБИНИРОВАННЫЕ САЛАТЫ

Салаты с птицей



Салат из крахмального желе с курицей

200 г курицы, 20 г крахмала из гороха маш, 30 г свежих огурцов, 30 г соевого соуса (20 г подается отдельно), 5 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 5 мл уксуса, 5 г горчицы.

Для приготовления желе сухой крахмал развести холодной водой до средней густоты. В широкую, но не высокую кастрюлю налить воду, нагреть ее до кипения и держать на огне. В другую такую же кастрюлю налить холодную воду и поставить ее на стол. В специальную медную луженую, немного выгнутую, без ручек сковороду влить разведенный крахмал (1 : 2), после чего сковороду с крахмалом поставить в кастрюлю с кипятком и отрывистыми движениями вращать ее слева направо (по часовой стрелке) до тех пор, пока крахмал не загустеет. Затем сковороду с крахмалом, не вынимая ее из кастрюли, наполнить кипятком (крахмал должен быть покрыт водой) и резким движением слева направо повернуть сковороду.

Когда сковорода перестанет вращаться, нужно вынуть ее, одновременно сливая кипяток, тут же погрузить в



роды из воды, снять желе. Готовое желе промыть, нарезать соломкой. Хранить его нужно в холодной воде в прохладном месте.

Вареную курицу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой.

Желе из крахмала выложить горкой в салатницу, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом, горчицей и уксусом. На желе уложить сначала курицу, а на нее свежие огурцы.



Салат из свежих огурцов с куриным мясом

2 порции: 250 г огурцов, 70 г куриного мяса, 10 г лука, 5 г чеснока, 5 г соевого соуса, 10 мл уксуса, 5 г горчицы, 5 г растительного масла, 1 г кунжутного семени, 1 г перца, 5 г сахарного песка, 5 г соли.

Отварное холодное куриное мясо расщепить на тонкие полоски и смешать с нарезанными огурцами, добавить нашинкованный зеленый лук, чеснок, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, жареное кунжутное семя. Все тщательно перемешать. Готовое блюдо поставить на час в холодильник.

Перед подачей к столу украсить тонко нарезанным стручковым перцем. Подавать в холодном виде.



Салат из свежих огурцов с куриным мясом и яйцом

200 г огурцов, 60 г куриного мяса, 10 г зеленого лука, 5 г горчичного порошка, 2 г растительного масла, 1 г красного перца, 2 г поджаренного кунжута, 3 г чес-



нока, 5 г соевого соуса, 10 мл столового уксуса, 12 г яйца, 5 г сахарного песка, 4 г соли.

Приготовить горчицу. Яйцо сварить и мелко нарезать. Куриное мясо сварить, остудить, нарезать тонкими кусочками.

Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль на две половинки, затем на кусочки толщиной 0,2–0,3 см в виде листьев ивы.

Белую часть стебля лука мелко нарезать вместе с чесноком. Стрелку лука (зеленую часть) нашинковать. В приготовленные огурцы и мясо курицы положить нарезанные лук с чесноком, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, кунжут, все тщательно перемешать, положить в холодильник. Холодную овощную закуску выложить на тарелку, посыпать тонко нарезанным перцем и яйцом.

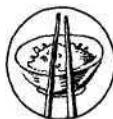


Салат из утиного мяса

150 г утиного мяса, 50 г свежих огурцов, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, 2 мл сока имбиря, 5 г горчицы, 1 г концентрата (порошок), 3 г сахарного песка, 5 мл столового уксуса, 0,5 г молотого кунжута, 5 г соевого соуса, 0,2 г черного молотого перца, 2 г соли.

Утку чисто обработать, сварить и нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кусочками длиной 4 см, шириной 1 см, толщиной 0,5 см или в виде листьев ивы. Лук нарезать частями длиной 4 см, чеснок измельчить. В приготовленные мясо и огурцы добавить лук, чеснок, сок имбиря, горчицу, сахарный песок, соль, кунжут, концентрат, уксус, все тщательно

перемешать, заправить соевым соусом, положить в холодильник. Когда мясо остынет, выложить горкой на блюдо и подать к столу.



Можно на дно блюда положить огурцы, а сверху мясо.



Салат с потрохами домашней птицы

300 г потрохов домашней птицы, 30 г соевого соуса (25 г подается отдельно), 10 мл рисовой водки, 5 г концентрата, 13 г репчатого лука, 10 г петрушки, 10 г укропа, по 1 г бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики.

Желудки домашней птицы разрезать, очистить и хорошо промыть; с внутренней стороны желудков снять пленку. После этого сварить их до готовности с ароматическими специями, откинуть и охладить.

С печенки срезать желчный пузырь, промыть, ошпарить кипятком, откинуть и охладить.

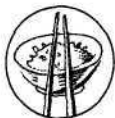
Печенку и желудки нарезать ломтиками, смешать, выложить горкой на тарелку или в салатницу и полить охлажденным процеженным бульоном, в котором варились желудки.

Мясные салаты



Салат из моркови с мясом по-корейски

1 кг сочной моркови, 400 г репчатого лука, 1 стакан соевого масла, 50 г любого мяса (лучше свинины или куритины), 5 г сахара, 100 г чеснока, 10 мл уксуса,



2 г черного перца, 2 г красного перца, 5 г соевого соуса, 5 г соли.

Морковь нашинковать соломкой квадратного сечения, приблизительно 2×2 мм. Мелко нарезать лук и спассеровать в соевом масле. В конце пассеровки обязательно добавить щепотку мелко нашинкованного мяса (можно курятину, но не импортные окорочка). Эта щепотка мяса резко меняет вкус масляно-лукового соуса.

Пока все это припускается при непрерывном перемешивании, посолить и подсластить сахаром морковь. Все хорошо перемешать.

Далее приготовить приправы: развести уксус по вкусу, истолочь чеснок и опустить его в уксус, всыпать перец красный (для вкуса) и черный (для аромата). Можно добавить чуть-чуть соевого соуса.

В конце все перемешать и поставить на холод, теплая морковь не так вкусна.



Салат из моркови со свиной

1 кг моркови, 150 г свинины, 200 г репчатого лука, 10 г кунжута, 5 г черного молотого перца, 5 г красного молотого перца, 80 г растительного масла, 25 г сахара, 20 г соевого соуса, соль по вкусу.

Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарного песка). Влить на сковороду растительное масло и поджарить нарезанный на части репчатый лук до появления золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками и, положив в лук, поджарить. Масло с луком

и свиной выложить в морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и все тщательно перемешать.



Салат из вермишели со свиной

1 порция: 30 г сухой вермишели из гороха маш, 60 г свинины, 30 г свежих огурцов, 30 г соевого соуса (20 г подается отдельно), 5 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 5 мл уксуса.

Сушеную круглую вермишель, приготовленную из гороха маш, залить кипятком, посуду накрыть крышкой и поставить на 2–3 часа для набухания. После этого вермишель откинуть, промыть и хранить в холодной воде в холодном месте. При замачивании вес вермишели увеличивается в 3 раза.

Вареную вермишель тщательно отжать от воды. Вареную свинину и огурцы, у которых предварительно срезать с концов кожуру, нарезать тонкой соломкой.

Вермишель положить горкой в салатницу и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом.

После этого на вермишель уложить сначала свинину, а на нее — огурцы.



Салат из крахмального желе со свиной

100 г желе из крахмала маша, 100 г свинины, 70 г красного трепанга, 150 г свежих огурцов, 100 г груш, 30 г красного перца, 3 г нарезанного перца, 5 г



чеснока, 20 г лука, 5 г соевого соуса, 6 мл уксуса, 10 г горчицы, 10 г кунжутного масла, 5 г ядер грецких орехов, 5 г соли.

Желе нарезать кусками длиной 6 см, шириной 1,5 см, толщиной 0,7 см. Нарезать грушу и держать в подсоленной воде.

Вымытое мясо сварить и нарезать кусочками длиной 1 см.

Хорошо отмоченный трепанг нарезать полосками длиной 5 см, шириной 1,5 см. Очищенные от кожуры огурцы нарезать на части такой же длины. Красный перец нарезать крупнее.

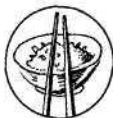
Затем добавить нарезанный лук, чеснок, соевый соус, горчицу, уксус, соль. Все хорошо перемешать и выложить на тарелку. Сверху украсить мелко нарезанным перцем и орехами.



Мясо с морковью по-корейски

500 г мяса (предпочтительно свинины), 100 г моркови, 20 г растительного масла, 50 г соевого соуса, 40 г репчатого лука, 0,5 г глутамината натрия, 0,5 стакана мясного бульона или воды, 5 г чеснока, 1 г кунжутного семени, 1 ст. ложка уксуса.

Мясо нарезать ломтиками длиной до 5 см и толщиной 0,5 см, быстро обжарить в хорошо разогретом растительном масле, добавить соевый соус, нашинкованный лук, глутаминат натрия и продолжать жарить, пока лук не станет золотистым. Долить немного мясного бульона или горячей воды и потушить блюдо до полной готовности мяса.



Тем временем приготовить морковь: нарезать ее соломкой, слегка посолить и оставить на некоторое время, чтобы она пустила сок. Затем морковь отжать, смешать с мясом и добавить чеснок, кунжутное семя и уксус.



Почки с зеленым салатом

400 г почек (лучше свиных), 50 г зеленого салата, 5 г соевого соуса, 5 г кунжутного масла, 2 г глутамината натрия, 5 мл уксуса.

Для удаления неприятного привкуса говяжьей почки перед употреблением замочить на 2–3 часа в холодной воде; телячьи, свиные и бараньи почки предварительно только ошпарить кипятком. Очистить почки от пленок и жира, промыть и нарезать соломкой, затем ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, охладить. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2–3 части.

Середину тарелки выложить салатом, сверху положить почки и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глутаминатом натрия и уксусом.



Салат из почек с пряностями

250 г свиных почек, 30 г соевого соуса (25 г подается отдельно), 5 мл рисовой водки, 5 г концентрата, 5 г свежего имбиря или 10 г зеленого лука, по 1 г бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики, по 10 г петрушки и укропа, 5 г соли.



Почки зачистить от пленок и жира, промыть и, не разрезая, варить до готовности с добавлением овощей, приправ и ароматических специй (соевого соуса, концентрата, репчатого лука, петрушки, укропа, корицы, гвоздики, бадьяна, перца и соли). Готовые почки откинуть и охладить.

К столу почки нарезать тонкими ломтиками. Мелкие кусочки, оставшиеся после нарезки почек, положить в центре тарелки, а сверху уложить веерообразно тонкие ломтики почек. Все это посыпать имбирем и зеленым луком, нарезанными соломкой.



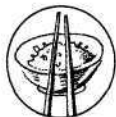
Салат из почек в коричневом соусе

250 г свиных почек, 5 г сушеных грибов, 5 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 30 г соевого соуса (25 г подается отдельно), 10 мл рисовой водки, 10 г свежего имбиря или 15 г зеленого лука.

Почки зачистить от пленок и жира, промыть, разрезать пополам в длину и на каждой половинке сделать продольные и поперечные надрезы в виде косой клетки, после чего нарезать мелкими ломтиками. Подготовленные таким образом почки ошпарить кипятком, откинуть, промыть и хранить в холодном месте.

Грибы вымочить и, тщательно отжав от воды, заправить кунжутным маслом, смешанным с концентратом. На середину тарелки положить горкой подготовленные грибы, а на них в виде пирамиды — почки.

Все это полить соевым соусом, смешанным с рисовой водкой, кунжутным маслом и концентратом, и посыпать свежим имбирем или зеленым луком, нарезанными соломкой.



Салаты с морепродуктами



Салат из морской капусты

200 г сушеной морской капусты, 40 г растительного масла, 70 г лука, 50 г соевого соуса, 5 г перца, 10 г чеснока, 0,5 ч. ложки сахара, 1 г кунжутного семени, 5 г глутамината натрия.

Сушеную морскую капусту замочить в теплой воде, отварить до мягкости, хорошо промыть в холодной воде и дать стечь. Нарезать кусками длиной 15–20 см, каждую часть свернуть по длине трубочкой и нарезать очень тонкой соломкой. Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обрабатывают уксусом, снова промывают и откидывают.

Подготовленную нарезанную капусту смешать с обжаренным в растительном масле луком, добавить соевый соус, перец, чеснок, сахар, кунжутное семя, глутаминат натрия. По вкусу добавить уксус, соль.



Салат из креветок в коричневом соусе

160 г креветок, 5 г свежего имбиря, 5 г кунжутного (оливкового) масла, 2 мл рисовой водки, 30 г соевого соуса, 15 г зеленого лука, 5 мл столового уксуса, 0,5 г концентрированного куриного бульона (порошок).

Креветки сварить, очистить от панциря и нарезать мелкими ломтиками. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и перемешать. Выложить креветки



на тарелку горкой, посыпать приправой из лука и имбиря, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрированным куриным бульоном, рисовой водкой. Соевый соус (25 г) подать отдельно.



Салат-желе из креветок

100 г желе, 50 г консервированных креветок.

Для желе: 100 г рыбных костей, 5 г желатина, 10 мл рисовой водки, 5 г моркови, 5 г репчатого лука, 5 г концентрата, 10 г имбиря, 2 г петрушки, 2 г сельдерея, бадьян, перец, корица, гвоздика, 1 яйцо, 5 мл столового уксуса, соль по вкусу.

Для приготовления желе в кипящий рыбный бульон положить мелко нарезанные лук, морковь, петрушку, сельдерей, а затем желатин, предварительно размоченный в холодной воде, и размешать до полного растворения. После этого в бульон добавить соль, перец, уксус, бадьян, концентрат, гвоздику, корицу, половину подготовленной оттяжки и хорошо размешать.

Когда бульон вновь закипит, влить в него оставшуюся оттяжку, довести до кипения и продолжать варку на слабом огне в течение 10–15 мин. Готовое желе процедить горячим через полотно.

Оттяжку приготовить так: взять яичные белки, слегка их взбить, добавить холодный бульон и размешать.

Яичный белок можно заменить свежей икрой частиковых рыб.

Перед использованием икру растереть с луком и соединить с кипящим бульоном так же, как и яичную оттяжку.



Креветки очистить от панциря, нарезать ломтиками, положить в специальные формочки или небольшой противень, залить ранее подготовленным желе и поставить в холодильник. Застывшее желе с креветками нарезать ломтиками и выложить на тарелку.



Салат из консервированных креветок в коричневом соусе

150 г консервированных креветок, 30 г соевого соуса (20 г подается отдельно), 10 г свежего имбиря, 15 г зеленого лука, 5 г кунжутного масла, 2 г концентрата, 5 мл уксуса.

Креветки очистить от панциря и нарезать ломтиками. Зеленый лук (белую часть, но не головку) и имбирь нарезать соломкой и смешать.

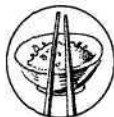
Креветки положить горкой на тарелку, посыпать имбирем с зеленым луком, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, куриным бульоном-концентратом (см. раздел «Кулинарный словарь корейской кухни»), рисовой водкой.



Крабы с зеленым салатом

150 г консервированных крабов, 30 г зеленого салата, 30 г зеленого лука, 5 г соевого соуса, 5 г кунжутного масла, 5 г глутамината натрия, 5 мл уксуса.

У крабов удалить костные пластинки, потом мясо мелко нарезать. Мелко нарезать также лук и



салат, смешать с мясом крабов, охладить и выложить на блюдо. Сверху полить салат соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глутаминатом натрия и уксусом.



Салат из кальмаров

180 г филе кальмара, 30 г зеленого салата, 30 г зеленого лука, 5 г соевого соуса, 5 г растительного масла, 5 г глутамината натрия, 3 мл уксуса.

Филе кальмара очистить от пленок и промыть, на 1–2 мин опустить в кипящую воду, вновь промыть холодной водой и нарезать крупной соломкой. Добавить мелко нарезанный лук и салат, сверху полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глутаминатом натрия и уксусом. Салат нужно выдержать на холоде.

Хве (рыбные салаты по-корейски)



Хве из филе рыбы с редькой

300 г филе рыбы, 50 г редьки, 50 г красного перца, 10 г моркови, 10 мл столового уксуса, 10 г сахарного песка, 5 г кунжутного (оливкового) масла, 1 г кунжута, 10 мл водки, 5 г чеснока, 1 г концентрированного куриного бульона (1 кубик).



крутым кипятком, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в тарелку, заправить уксусом и оставить на 1 час. Редьку тонко нашинковать, заправить кунжутным маслом, тонко нарезанным красным перцем, сахарным песком, концентрированным куриным бульоном, водкой, кунжутом, тонко нарезанной морковью, измельченным чесноком. Получившуюся овощную закуску перемешать с кусками рыбы и подать к столу.



Хве из минтая

1 кг минтая, 25 г соевого соуса, 200 мл столового уксуса, 25 г зеленого лука, 10 г чеснока, 10 г растительного масла без запаха, 30 г сахарного песка, 15 г красного молотого перца, 1 г молотого кунжута.

Рыбу разделить и промыть. Отделить мясо от кожи и нарезать на кусочки длиной 5 см, толщиной 0,5 см. Полить уксусом и оставить на час. Затем удалить из рыбы влагу, слегка отжав ее в руках. Добавить соевый соус, красный молотый перец, сахарный песок, толченый чеснок, нашинкованный лук, кунжут, тщательно перемешать и выложить на тарелку.

Можно использовать как закуску к пиву или водке.



Хве из минтая с редькой

1 кг минтая, 200 г редьки, 20 г зеленого лука, 10 г красного молотого перца, 50 г крахмала, 20 мл столового уксуса, 5 г сахарного песка, 10 г соли.



Рыбу чисто разделать, отрезать голову, разрезать на 3 части и удалить кости. Нарезать на куски шириной 3–4 см, длиной 4 см, толщиной 0,5 см. Налить в кастрюлю воду и вскипятить. Куски минтая обвалить в крахмале, положить в кипящую воду, которую сразу же слить, стряхнуть воду с рыбы.

Редьку тонко нашинковать, посолить, добавить уксус, сахарный песок, соль, нашинкованный лук, измельченный чеснок, все перемешать — овощная закуска готова. Равномерно выложить ее на тарелку, а сверху положить рыбу.

Подавать вместе с уксусным соевым соусом (см. раздел «Кулинарный словарь корейской кухни»).



Хвост из кальмара

1 кг кальмаров, 25 мл столового уксуса, 4 г черного молотого перца, 4 г красного молотого перца, 15 г чеснока, 80 г растительного масла или майонеза, 10 г соли.

Перед приготовлением мороженого кальмара предварительно разморозить, сушеного — замочить на 8–12 часов в холодной воде, а затем выдержать в воде, нагретой до 40–50° С.

Кальмара отварить (1–2 мин), нарезать полосками длиной 5 см. Добавить все вышеперечисленные ингредиенты (красный, черный перец, измельченный чеснок, соль и уксус), тщательно перемешать.

Заправить майонезом или кипящим растительным маслом.

ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ



Салат из моркови с сельдереем

150 г моркови, 60 г сельдерея, 10 мл рисовой водки, 5 г концентрата, 5 г соевого соуса, 30 г свиного сала.

Морковь и сельдерей промыть, очистить, нарезать соломкой, ошпарить в кипятке и откинуть.

На сильно нагретую сковороду с небольшим количеством жира положить подготовленные морковь, сельдерей и, неоднократно встряхивая сковороду, жарить корни. После этого добавить соевый соус, рисовую водку, концентрат, соль и, встряхивая сковороду, влить растопленное свиное сало.



Салат из капусты

500 г белокочанной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г чеснока, 45 г соевого соуса, 25 г растительного масла, 2 г красного молотого перца, 3 г подсоленного кунжута.

Капусту нарезать на полоски длиной 5–6 см, лук — наискосок, крупными кусками. Чеснок измельчить. Большую часть зеленого лука слегка обжарить на масле, затем добавить капусту и продолжать жарить



на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и тушить. Когда капуста будет практически готова, положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом.

Салат будет иметь красивый вид и получится более вкусным, если его приготовить на сильном огне.



Салат из баклажанов с зеленым горошком

150 г баклажанов, 30 г зеленого горошка, 30 г кунжутного масла, 5 г концентрата, 1 г душистого перца, 20 мл отвара бобовых.

Баклажаны вымыть, срезать кожицу, удалить семена, нарезать ломтиками и замочить в подсоленной холодной воде, чтобы удалить горечь.

Затем тщательно отжать баклажаны от воды, поджарить во фритюре до образования золотистой корочки и откинуть, оставив на сковороде немного жира. На эту же сковороду снова положить обжаренные баклажаны, зеленый горошек, отвар бобовых и, неоднократно встряхивая сковороду, перемешать продукты, после чего влить кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем и процеженное.



Салат из баклажанов в соевом соусе с имбирем и крахмалом

1 кг баклажанов, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 г

молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.



Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, а затем вырезать ромбики стороной не более 3 см. Перекалить масло, обжарить в нем ромбики и вынуть.

Отдельно приготовить соус: перемешать в миске соевый соус, нашинкованный лук, имбирь и жидко разведенный холодной водой крахмал. Раскалить глубокую сковороду, опустить в нее баклажаны и влить приготовленный соус. Тщательно перемешать — и через 1–2 мин блюдо готово. Можно добавить мелко нарезанные дольки чеснока.



Салат из стручков фасоли

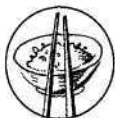
190 г стручков фасоли, 30 г куриного жира, 10 г концентрата, 1 г душистого перца, 20 мл отвара бобов, 5 г соли.

Стручки фасоли перебрать, надломить концы стручков, удалить жилки, соединяющие створки, и разрезать пополам. После этого стручки отварить до полуготовности и откинуть.

Душистый перец прожарить во фритюре из куриного жира, после чего жир процедить.

Стручки фасоли ошпарить кипятком, откинуть и сейчас же положить на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством куриного жира.

Добавить концентрат, соль, отвар бобов и жарить, неоднократно встряхивая сковороду, после



чего влить куриный жир, пережаренный с душистым перцем (сам перец вынуть).



Салат из стручков фасоли с шампиньонами

120 г стручков фасоли, 70 г шампиньонов, 30 г кунжутного масла, 5 г соевого соуса, 5 г концентрата, 1 г душистого перца, 20 мл отвара бобовых, соль.

Сваренные шампиньоны нарезать ломтиками. Стручки фасоли вместе с шампиньонами ошпарить кипятком, откинуть и сейчас же положить на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить соевый соус, отвар бобовых, концентрат, соль.

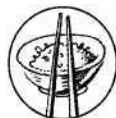
Продукты поджарить, неоднократно встряхивая сковороду, и влить кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем и процеженное.



Салат из редиса с грибами

500 г редиса или репы, 500 г грибов (можно использовать консервированные или сушеные грибы из расчета 100 г сушеных грибов на 500 г редиса), 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка столового виноградного вина, 1 ст. ложка крахмала, глутаминат натрия по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана воды, соль.

Редис вымыть, нарезать ломтиками, затем мелко настрогать. Эту стружку опустить в кипящую воду, проварить 5 мин и вынуть из кастрюли.



Мелко нарезать грибы, предварительно подготовив их. Для этого, если грибы сушеные, размочить в горячей воде в течение 20 мин; если грибы свежие, очистить и отварить в слегка подсоленной воде; консервированные грибы готовы к употреблению.

Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить в нем стружку редиса. Спустя 5 мин добавить грибы и обжаривать в течение 1–2 мин. Затем залить кипятком, добавить соль, вино, сахар, имбирь и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь и тушить 5 мин. Усилить огонь до среднего, добавить разведенный крахмал и глутаминат натрия.

Встряхнуть сковороду несколько раз, сбрызнув содержимое душистым маслом.

КИМЧХИ



Кимчи из белокочанной капусты

1 кг белокочанной капусты, 30 г красного молотого перца, 150 г репчатого лука, 25 г чеснока, столовый уксус по вкусу, 80 г соли.

Капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2–3 дня. Если необходимо подать капусту в день приготовления, то в нее добавить уксус.



Кимчи из белокочанной капусты и других овощей

5 кг капусты, 1 кг редьки, 1 кг огурцов, 500 г омежника, 2 груши, 100 г зеленого лука, 50 г чеснока, 20 г свежего имбиря, 70 г красного молотого перца, 100 г креветочного рассола, 150 г соли.

Капусту хорошо промыть, нарезать квадратами 3 см.

Редьку и груши нарезать тоже квадратиками, как капусту, толщиной 0,5 см.



Огурцы разрезать на 4 части и нарезать кусками длиной 3 см. Если огурцы с семенами, то крупные семена выбрать. Омежник нарезать длиной 3 см. Все, кроме груш, положить в глубокую посуду и посолить.

Лук нарезать длиной 3 см, чеснок и имбирь измельчить.

Подсоленную овощную заготовку отжать, посыпать красным перцем, досолить и заправить креветочным рассолом.

Затем добавить нарезанные груши, лук, измельченные чеснок и имбирь, хорошо перемешать, выложить в посуду и плотно прикрыть бумагой, затем крышкой.

На следующий день залить креветочным рассолом капусту и сверху прикрыть капустными листьями, на которые положить гнет. Через два дня капуста готова к употреблению.



Кимчи из молодой капусты и редьки

500 г молодой капусты, 500 г молодой редьки, 200 г петрушки, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 20 г красного молотого перца, 10 г пшеничной муки, 30 г соли.

Кочан капусты очистить от увядших листьев и кочерыжки, нарезать на полоски длиной 5–6 см. Редьку нарезать пластинками в виде листьев ивы того же размера, что и капусту.

Лук нашинковать, чеснок измельчить. Капусту и редьку присыпать солью. У петрушки взять только стебли, ополоснуть, разрезать на части длиной 4–5 см и слегка присыпать солью.



Смешать капусту, редьку и петрушку, заправить их перцем, чесноком, луком, солью, хорошо перемешать и выложить в посуду для засолки.

Немного погодя приготовить рассол для кимчи (развести в воде пшеничную муку, вскипятить, остудить, добавить по вкусу соль) и залить им овощи.

Весной и летом кимчи из молодой капусты и редьки готово через день-два.



Кимчи из краснокочанной капусты

3 кг краснокочанной капусты, 100 г растительного масла, 100 г сахарного песка, 2 лавровых листа, 600 г моркови, 80 г чеснока, 500 г петрушки, 200 мл столового уксуса, соль по вкусу.

Капусту нарезать крупными кусками, добавить морковь, нарезанную кружочками, измельченный чеснок и петрушку.

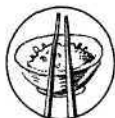
Приготовить рассол: 1,5 л воды, 100 г сахарного песка и 100 г растительного масла, 2 лавровых листа, соль. Рассол прокипятить и влить уксус. Получившимся рассолом залить капусту, а сверху накрыть марлей.

Оставить в помещении на 3 дня, затем поставить в холодильник.



Кимчи из китайской (пекинской) капусты с мясом

500 г капусты, 100 г мяса, 60 г моркови, 15 г чеснока, 5 г красного молотого перца, соль по вкусу.



Кочан китайской (пекинской) капусты положить в подсоленную воду на 5–6 дней под пресс (температура воды должна быть ниже комнатной). Капуста готова, если на вкус кажется слегка недосоленной. Кочан разрезать на 4 части. Натереть морковь (стружкой), заправить ее красным молотым перцем, толченым чесноком, тонко нарезанным немного недоваренным мясом и все это равномерно разложить между капустными листьями. Залить подсоленной водой, поставить в холодное место (от 0 до -3°C).



Кимчи по-кэсонски

30 кг кочанной капусты, 4 кг редьки, 200 г кальмаров, 300 г устриц, 500 г креветок, 300 г омежника, 500 г груш, 200 г каштанов, 20 г кедровых ядрышек, 300 г красного перца, 100 г зеленого лука, 100 г чеснока, 100 г свежего имбиря, 10 г сельди (филе), 20 г зеленого перца, 5 г грибов (на камнях), 1 кг соли.

Кочанную капусту подготовить так же, как и листовую. Кочаны очистить от плохих листьев, вымыть и разрезать на две половинки. Редьку и груши нарезать кусочками шириной 2 см, длиной 2,5 см. Редьку подержать в креветочном соке, груши – в слабом растворе соли.

Кальмаров очистить от кожицы и ножом разрезать сначала на полоски, затем нарезать, как редьку. Устриц нарезать очень мелко.

Омежник нарезать на части длиной 4 см, лук и чеснок измельчить. Филе сельди сначала прокоптить на огне, затем нарезать на кусочки по 4 см. Все это перемешать с солью и мелко нарезанным зеленым луком. Начинка для кимчи готова.



Крупный красный перец и лук нарезать кусочками по 1 см в длину и 0,5 см в ширину. Каштаны очистить и мелко нарезать.

Взять половинку кочана, между листьями выложить начинку. Так же начинить вторую половинку и соединить с первой. Потом нарезать кочан на куски размером до 5 см в длину и, не нарушая формы кочана, положить в посуду. Но прежде выстелить дно глубокой посуды для соленья тремя слоями капустных листьев, а уже на них выкладывать приготовленные кочаны в кусках.

Между кочанами затолкать редьку, кальмаров, устриц, креветки, имбирь, красный молотый перец, каштаны, груши. Сверху накрыть капустным листом, а затем плотной крышкой.

Когда кимчхи начнет бродить, залить в него куриный бульон или рассол от рыбного кимчхи и 2–3 дня выдерживать при комнатной температуре. Потом поставить в холодное место.



Кимчхи из молодой редьки

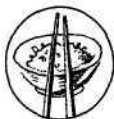
1 кг свежей молодой редьки, 50 г зеленого лука, 20 г чеснока, 10 г свежего имбиря, 10 г мелко нарезанного красного перца, 30 г сахара, 30 г соли.

Свежую зелень очистить, вымыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, посолить.

Немного спустя промыть холодной водой, положить в посуду, заправить нарезанным луком, растолченным чесноком, солью, мелко нарезанным красным перцем, сахарным песком, размельченным имбирем. Через 3–

нюн (вода, прокипяченная в котле после варки риса). По вкусу можно добавить соль.

Плотно закрыть крышкой и поставить в темное место. Через несколько дней кимчхи будет готово.



Кимчхи из моркови

500 г моркови.

Для маринада: 3 ч. ложки сока чеснока, 3,5 ст. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки соли.

Морковь натереть на специальной терке длинной соломкой и выдержать 1–2 дня в маринаде. Перед подачей к столу полить растительным маслом без запаха. Это блюдо довольно острое.

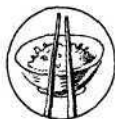


Кимчхи из картофеля

1 кг картофеля, 250 г груш, 50 г зеленого лука, 25 г сахарного песка, 15 г красного молотого перца, 25 г чеснока, 10 г свежего имбиря, 10 г зеленого перца, 25 г соли.

Картофель очистить и нарезать квадратиками 2×2 см, толщиной 0,2 см. Слегка отварить в 2%-ной подсоленной воде, затем сразу промыть в холодной воде.

Красный молотый перец насыпать в чашку и залить кипятком, помешать, чтобы получилась однородная красная кашка. Груши очистить от кожуры и нарезать квадратиками такого же размера, как и картошку,



подержать в 2%-ной подсоленной воде. Лук нарезать тонкими кружками. Чеснок и имбирь потолочь.

В глубокую посуду положить картошку, перемешать с красным перцем (кашицей), затем опустить туда груши, лук, чеснок, имбирь, нарезанный зеленый перец, соль и опять тщательно перемешать. Дать постоять 30–40 мин.

Взять посудину с плотной крышкой, обдать ее кипящей водой и переложить в нее, уплотняя, подготовленные овощи. Налить охлажденную слабо подсоленную воду так, чтобы она покрывала овощи, прикрыть сверху плотной бумагой, а поверх плотной крышкой. Воздух не должен проходить. На второй день кимчхи можно есть.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ	5
КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРИК КОРЕЙСКОЙ КУХНИ	8
ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ	11
Морковные салаты	11
Салаты из редиса, редьки, лука	13
Капустные салаты	17
Салаты из свеклы	20
Салаты из баклажанов	21
Огуречные салаты	23
Салаты из помидоров и перца	28
Грибные салаты	30
Салаты из зеленных культур	30
Летние салаты	34
КОМБИНИРОВАННЫЕ САЛАТЫ	36
Салаты с птицей	36
Мясные салаты	39
Салаты с морепродуктами	45
Хве (рыбные салаты по-корейски)	48
ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ	51
КИМЧХИ	56

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

Художественный редактор А. Г. Лютиков
Технический редактор К. В. Силаева
Корректор И. Г. Иванова
Художник А. Ю. Котова

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales
Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 23.01.2007.
Формат 70х100¹/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 7000 экз. Заказ № 725

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org