

Ольга Ивушкина

Корейские салаты



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Корейские салаты / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75438-0

Данная книга познакомит вас с рецептами приготовления корейских салатов. Несмотря на некоторую экзотичность, рецепты корейских блюд достаточно просты в приготовлении, и вы сможете порадовать гостей и домашних оригинальными произведениями кулинарного искусства.

Блюда корейской кухни отличаются своеобразным и пикантным вкусом, который смогут по достоинству оценить не только любители острых приправ и маринадов.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75438-0

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение



Перед вами книга, которая познакомит вас с рецептами корейской кухни. Невзирая на экзотичность, рецепты корейских блюд достаточно просты, и вы сможете порадовать гостей и домашних оригинальными произведениями кулинарного искусства.

Блюда корейской кухни отличаются своеобразным и пикантным вкусом прежде всего из-за обилия приправ. Перец красный и черный, молотый и горошком используются корейцами в большом количестве для приготовления национальных блюд. И если вы любите все острое — то эти рецепты несомненно придутся вам по вкусу.

Кроме этого, нередко при приготовлении блюд используется сырая рыба или кусочки сырого мяса. Корейцы давно подметили, что сырая рыба весьма полезна для здоровья. Если же вы приготовите по специальным рецептам блюдо с добавлением сырой рыбы, то оно будет отличаться пикантным вкусом. Конечно же кулинарные пристрастия у всех разные, но если вы цените все необычное и оригинальное, то вам такое блюдо непременно понравится.

Корейцы всегда стремились сохранить в продуктах, используемых для приготовления тех или иных блюд,

как можно больше питательных веществ. Отсюда и стремление использовать многие продукты сырыми. Не секрет, что блюда из сырых продуктов способствуют долголетию. Кроме этого, они весьма благоприятно влияют на сексуальный потенциал.

И если вы хотите побаловать себя вкусными, полезными и к тому же экзотическими блюдами, то обращайтесь к рецептам корейской кухни. Вы откроете для себя много нового и интересного в области гастрономии.

Попробуйте приготовить блюда по предложенным рецептам — и вы наверняка станете ярым поклонником корейской кухни.



Глава 1

Экзотический вкус



Салат — не важно, корейский он, французский или тунисский, — является одним из самых простейших по способу приготовления блюд. Главное — не забыть о приправах, а также постараться не переусердствовать, добавляя различные пряные травы, корневища или семена экзотических растений: всех приправ должно быть не более пяти. Ведь именно они придают салатам, а в особенности корейским, таким острым и оригинальным, неповторимый вкус и аромат. Ну и, конечно, соусы! Они, как утверждают истинные ценители корейской кухни, являются связующим звеном между отдельными компонентами салатов, а также делают готовое блюдо более сочным, а его вкус — насыщенным.

Корейские салаты, как и обычные, можно заправлять оливковым или растительным маслом, сметаной, горчицей и майонезом. Однако повара-корейцы знают специальные рецепты соусов, приготавливаемых из различных компонентов.

Традиционный корейский соус готовится из растительного масла, сахара, уксуса, зелени, соли и перца (последние два компонента берутся в очень большом количестве).

Каждый кладет на свою тарелку овощи, мясо, рыбу, приправу и фрукты в желаемых соотношениях и выбирает соус. Считается, что для сочных, мелко натертых овощей и плодов соусы не нужны. А вот рыбные и мясные блюда без соуса и представить нельзя.

Самым популярным у корейцев является соевый соус. Он делается на основе готового, купленного в магазине, путем добавления большого количества черного и красного перца, соли, зелени, желательно высушенной и сильно измельченной. Тем, кто решил использовать именно этот соус, следует знать: им заправляются преимущественно пресные салаты из сырых овощей, вареного мяса или рыбы — обязательно несоленых. На 200—300 г салата не рекомендуется использовать больше 2—3 капель этого суперострого соуса.

В корейской кухне пряности, пряноароматические травы и приготовленные на их основе соусы являются важным элементом. Они известны с давних времен, до сих пор используются в качестве приправ, однако и сами могут быть важной составной частью очень интересных, изысканных и в высшей степени вкусных блюд.

Пряный соус к мясным блюдам

Требуется: $\frac{1}{4}$ л полусухого белого вина, 3—7 зубчиков чеснока, тертая цедра 1 лимона, 40 г листьев шалфея, 2—3 веточки шалфея, $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, молотый белый перец, гвоздика, молотый душистый перец, имбирь, соль.

Способ приготовления. Мелко нарубите листья шалфея, смешайте их с остальными специями и добавьте оливковое масло. При желании можно взять любые другие пряные травы и специи, однако в любом случае шал-

фей должен превалировать. Мясное блюдо маринуется в этом соусе, затем к нему добавляются веточки шалфея, крупно нарубленный чеснок и тертая цедра лимона. Блюдо заливается белым вином и доводится до полной готовности в духовке.

Чесночный соус

Требуется: $\frac{1}{2}$ стакана растительного рафинированного масла, 2—3 ст. л. чесночного сока, 1 ст. л. лимонного сока, красный и черный перец, зелень.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно перемешайте, слегка подогрейте. Соус подавайте к мясным или рыбным салатам с вареными овощами.

Острый соус для рыбного филе

Требуется: 1 стакан оливкового масла, 1 желток, 2 ст. л. муки, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 8 листьев шалфея, 1 ч. л. горчицы, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления. Очищенный чеснок нарежьте мелкими кружочками, зелень петрушки мелко порубите, листья шалфея измельчите и спассеруйте все в оливковом масле. Добавьте немного воды, муку, яичный желток, горчицу, все хорошо размешайте и заварите соус. Этот соус подается к рыбному филе в теплом виде.

Соус «Миндальный»

Требуется: 250 г сахарного песка, 100 г сладкого миндаля, 25 г сливочного масла,

4 яичных желтка, 20 г пшеничной муки, 60 г лимона.

Способ приготовления. Тщательно разотрите сливочное масло, сахар, муку, желтки. В полученную смесь добавьте измельченную цедру, лимонный сок, мелкий обжаренный миндаль, после чего все хорошо размешайте. Очищенный миндаль пропустите через мясорубку, тщательно разотрите в ступке, постепенно добавляя молоко. Полученное миндальное молочко процедите через марлю, сложенную в два слоя. Молоко прогрейте и в горячем виде постепенно введите в ранее приготовленную массу, после чего соус проварите, не доводя его до кипения. Миндальный соус с лимоном подается в основном к макаронным салатам.

Соус «Сане»

Требуется: 700 г крыжовника, 25 г картофельной муки, 100 г воды, 150 г сахарного песка, 100 г фруктового вина.

Способ приготовления. Ягоды крыжовника припустите в небольшом количестве воды. Снимите с огня, охладите и протрите через сито. В полученное пюре добавьте предварительно разведенную небольшим количеством холодной воды картофельную муку, сахар и вино. Соус опять поставьте на огонь и доведите до кипения, непрерывно помешивая, после чего снимите с огня и остудите. Подавайте к макаронным салатам.

Ореховый соус по-корейски

Требуется: 4 ст. л. очищенных грецких орехов, 3 ст. л. тертого сыра твердых сортов,

$\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 1 зубчик чеснока, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Орехи истолките, смешайте с рубленой петрушкой, чесноком и половиной порции масла, после чего все тщательно перемешайте. Приправьте салат, добавьте сыр, оставшееся масло и продолжайте взбивать, пока не получится однородная масса.

Благодаря своему нежному вкусу этот соус будет отличным дополнением к овощным блюдам и салатам из морепродуктов.

Соус «Желтковый»

Требуется: 6 яиц, 3 яичных желтка, 1 ст. л. лимонного сока, 300 г сахарного песка, 500 г белого вина.

Способ приготовления. Яйца, сахар и яичные желтки смешайте с белым столовым вином, добавьте лимонный сок. Смесь проварите на слабом огне, непрерывно помешивая. Массу охладите и взбейте миксером до образования пышной пены. Этот соус подается к столу сразу. Если его на какое-то время оставить, пышная пена быстро осядет. Подается к макаронным салатам.

Пхеньянский соус

Требуется: $\frac{1}{2}$ яичного желтка, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. лимонного сока, $\frac{1}{4}$ л растительного масла, $\frac{1}{4}$ стакана теплого бульона, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. горчицы, перец,

Способ приготовления. Смешайте половину желтка с солью, горчицей, уксусом и лимонным соком, подо-

ждите, пока соль растворится. Взбивайте миксером небольшими порциями, понемногу добавляя сначала растительное масло, а потом теплый бульон. Добавьте перец и соль.

Соус к мясным блюдам

Требуется: $\frac{1}{2}$ л сухого белого вина, тертая цедра 1 лимона, 40 г листьев мяты, 2—3 веточки шалфея, $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, молотый белый перец, гвоздика, молотый душистый перец, имбирь, соль.

Способ приготовления. Мелко нарубите листья мяты, смешайте их с остальными специями и добавьте оливковое масло. При желании можно взять любые другие пряные травы и специи, однако в любом случае мята должна превалировать. Мясное блюдо маринуется в этом соусе несколько часов, затем к нему добавляются веточки шалфея, тертая цедра лимона. Блюдо заливается белым вином и доводится до полной готовности в духовке.

Соус «Солнечный»

Требуется: 400 мл куриного бульона, 2 стручка перца чили, 3 помидора, 5 стручков болгарского сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, щепотка соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой паприки, 1 пучок кервеля, 50 мл оливкового масла, 50 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Удалите семена из сладкого болгарского перца и перчика чили. Опустите помидоры в кипяток на несколько минут и удалите кожицу. Измель-