

Zdravá korejská kuchyně

Kimpab

Ingredience

rýže na suši
řasy na suši
nakládaná ředkev
mrkev
vepřová šunka
čerstvý listový špenát
vejce
konzerva tuňáka
majonéza
sezamový olej
sůl



Postup přípravy

Ředkev, mrkev, šunku nakrájejte na dlouhé tenké nudličky. Mrkev a šunku osmažte. Špenát vložte do vařící vody a povařte asi jednu minutu. Vymačkejte vodu a ochuťte špenát solí a sezamovým olejem. Slijte olej z tuňáka a smíchejte ho s 2-3 polévkovými lžicemi majonézy. Uvařte rýži podle návodu, ochuťte ji sezamovým olejem a solí. Rozšlehejte vajíčka a usmažte tenkou omeletu, nakrájejte ji na dlouhé tenké nudličky. Na plát mořských řas položte v tenké vrstvě uvařenou rýži, položte na ni šunku, ředkev, mrkev, vajíčko, směs tuňáka s majonézou a zarolujte. Rolku potřete sezamovým olejem a nakrájejte na kousky.

Tteokbokki

Ingredience

rýžový koláč (viz. první obrázek v řadě)
rybí koláč (viz. druhý obrázek v řadě)
pálivá papriková pasta (viz. třetí obrázek řadě)
pálivá paprika
pepř
sůl
sójová omáčka
cukr
mrkev
zeli



Zdravá korejská kuchyně

mrkev
cibule
nudle nebo špagety
vejce

Postup přípravy

Do vařící vody přidejte rýžový koláč nakrájený na kousky. Přidejte pálivou paprikovou pastu, sójovou omáčku, pálivou papriku, trochu cukru a důkladně zamíchejte. Duste na mírném ohni asi 15 minut. Potom přidejte zeleninu nakrájenou na větší kousky, rybí koláč a nudle. Vařte, dokud nejsou nudle měkké. Každou porci ozdobte polovinou vařeného vejce.

Polévka z rybího koláče

Ingredience (pro dvě osoby)

150 g rybího koláče
svazeček jarní cibule – nakrájená
na malé kousky
3 šálky vody
sušená chaluha 10x10 cm
pepř, sůl, sójová omáčka
můžete přidat bílou ředkev asi 100
g – nakrájenou na malé kousky



Postup přípravy

Do vody dejte chaluhu a přiveďte k varu. Přidejte rybí koláč nakrájený na velké kousky, ředkev. Až bude ředkev měkká, přidejte sůl, pepř, sójovu omáčku a jarní cibuli. Vařte asi 15 minut.

Korejské obchody:

Feme, Bořivojova 34, Praha 3, e- shop: <http://www.feme.cz/>
Shin Food, Korunní 1186/47, Praha
Korejské potraviny, Evropská 92/643, Praha