

# Comida coreana

En la comida coreana existen diversos platos en las que se aprovecha varias partes de carne vacuna. La ternura y la dulzura del “Wagyu”, harán que el Yakiniku se convierta aún en un plato más delicioso así como los demás platos, consiguiéndose exaltar considerablemente sus sopas y sus combinados con verduras.

■ Conversión de cantidades 1cm=0.39inch / 100g=3.5oz / 1kg=35oz / 1 cucharita=0.1pt / 1 cucharada=0.3pt / 100°C=212F

★=es la parte que deseamos recomendarles

## Bulgogi



### Lista de las partes recomendadas

- 1 Rollo de espaldilla ★ 10 Costillas cortas de 2 huesos ★ 11 Agujas cortas ★

### Ingredientes

Filete finos de carne vacuna	600 g	Salsa para adobar :	
Azúcar	2 cucharadas	Salsa de soja	5 cucharadas
Cebolla	1 grande	Shokoshu y miel	2 cucharadas de cada uno
Zanahoria	1 grande	Ajo	3
Seta japonesa (Shiitake)	3	Manzana (ó pera)	1/4
Cebollino	1/2	Pimienta	1 o 2 cucharadas
Aceite de sésamo	3 cucharadas	Sésamo blanco	2 cucharadas
		Cebolla	1/4

### Método de preparación

- 1 Corte la carne en pedazos fáciles de ingerir. Luego corte la cebolla, la zanahoria y las setas tipo shiitake bien finas y el cebollino en 3 ó 4 cm. Deje rallado el ajo, la manzana (o en su caso la pera), y la cebolla.
- 2 Empolve la carne con azúcar y déjelo por 30 minutos.
- 3 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de remojo.

- 4 Pase cada los filetes finos de carne en la salsa de adobe. Colóquelos uno por uno en una fuente y échele todas las verduras salvo el cebollino. Al final vierta sobre ellos el aceite de sésamo. Tápele y consérvelo de 3 a 5 horas en el refrigerador.
- 5 Antes de cocinarlo añádale el cebollino y fría tanto la carne como las verduras conjuntamente.

## Yukhoe jyan



### Lista de las partes recomendadas

- 12 Contracara ★ 13 Cara superior

### Ingredientes

Carne vacuna	200g	Osmunda (cocida)	2
Ajo	2 dientes	Cebolleta	1
Cebolleta	parte verde 1	Huevo	50g
Salsa de combinación :		Ajipuerro	
Salsa de soja	1 cucharada y media 1/2	Tategi :	
Cebolleta	2 cucharadas	Aceite	3 cucharadas
Ajo, aceite	1 cucharada de cada uno	Pimiento picante	de 1 cucharita a 1
de sésamo, sésamo blanco		en polvo	cucharada a gusto
Osmunda (cocida)	80g	Ajo	1 diente
		Salsa de soja	1 cucharita
		Aceite de sésamo	1 cucharada

### Método de Preparación

- 1 Prepare los ingredientes para la salsa de combinación con la cebolleta, cortando finamente la zanahoria y rallando el sésamo blanco. Corte la osmunda y el ajipuerro a 5 cm de ancho. Corte fino la parte blanca de la cebolleta y déjelo preparado.
- 2 Prepare el tategi. Eche aceite a la sartén y cocine a fuego lento los ajos triturados juntamente con el pimiento picante. Cuando comience a sentir el aroma échele la salsa de soja y el aceite de sésamo y apague el fuego. Más o menos 20 minutos.
- 3 Cocine a fuego fuerte la carne en una olla agregándole la parte verde de la cebolleta, el ajo y un poco de agua. Cuando observe el hervor, baje el fuego y

- manténgalo por 2 horas retirando periódicamente las espumas. Retire la cebolleta y el ajo, y siga cocinándolo por 40 minutos más. Luego retire la carne vacuna de la sopa y córtela en tamaños adecuados con las manos.
- 4 Mezcle la carne con la osmunda, la cebolleta y los ingredientes de la salsa de combinación.
- 5 Coloque una cucharada del tategi y realice un saltado con la osmunda. Remójelo con la sopa y añádale la carne y la cebolleta.
- 6 Agréguele a medida salsa de soja y sal, y en caso de faltarle picante, échele más de tategi.
- 7 Revuelva el huevo batido suavemente y el ajipuerro. Luego detenga el fuego.

## Sen Galbi



### Lista de las partes recomendadas

- 1 Rollo de espaldilla ★ 10 Costillas cortas de 2 huesos ★ 11 Agujas cortas ★

### Ingredientes

Carne vacuna	400g	Pimiento verde	4
Lechuga sancho	a medida	Hoja de Perilla	a medida
Zanahoria	1/2	Sal gruesa	1 cucharada
Ajo	2 dientes	Aceite de sésamo	4 cucharada
Cebolla	1	Gochujang	a medida

### Método de preparación

- 1 Corte finamente la zanahoria y el pimiento verde, y ralle el ajo y la cebolla. La cebolla pásela por agua.
- 2 La verdura preparada colóquelas en un plato grande.
- 3 Mezcle el aceite de sésamo con sal y déjelo en un plato más pequeño. El Gochujang manténgalo en otro plato aparte.

- 4 Cocine el galbi en una olla y una vez listo colóquelo sobre la lechuga y la hoja de sésamo envolviéndolo con las otras verduras. Adiciónale a gusto la salsa, aceite de sésamo (con sal gruesa) o el Gochujang .

## Jonguru (cocido de carne a la olla)



### Lista de las partes recomendadas

- 13 Cara superior 14 Aguayón

### Ingredientes

Filetes finos de carne	300g	Sake	2 cucharadas
Salsa de combinación :		Nabo	20cm
Salsa de soja	2 cucharadas	Zanahoria	100g
Ajo rallado	1 cucharita	Cebollino	20g
Sésamo blanco	1 cucharada	Seta japonesa cruda (Shiitake)	6
Aceite de sésamo	1 cucharada	Cebolla, pimiento rojo	1/2de cada uno
Azúcar	1 cucharita	Huevo	2
Pimienta	un poco		

### Método de preparación

- 1 Corte la carne en 1 cm de ancho, y con la mano mézclelo con la salsa de combinación.
- 2 Corte el nabo, la zanahoria y el pimiento rojo a una anchura de 7 cm, y también el cebollino. Corte bien fino la seta cruda y la cebolla.
- 3 Coloque en una olla la cebolla y prolijamente y enfiladas la carne y las demás verduras. Parta el huevo en para que

- quede alojado en el centro.
  - 4 Avive el fuego y consúmlalo mezclándolo.
- ※Si observa que se está quemando, agréguele un poco de agua.