

КЛМ МЛН КО

# МАНИ ТЫСЕЙЮ!

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА  
КОРЕЙСКИХ  
АЙДОЛОВ

Издательство АСТ  
Москва



КЛАДЕЗЬ



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА</b> .....	4
Бараньи отбивные — Бан Чан из Stray Kids .....	6
Самдьян поккымпаб — Пак Со Джун .....	9
Кимчи поккымпаб — Сынмин из Stray Kids .....	10
Тайский омлет — Лиса из BLACKPINK .....	13
Чили-краб — Чанбин из Stray Kids .....	14
Пибимпаб — Джису из BLACKPINK .....	17
Чапагури — Чонгук из BTS .....	18
Твенджан ччигэ — Хеин из NewJeans .....	21
Таккальби — J-Норе из BTS .....	22
Тонкацу — Карина из aespa .....	25
Такторитан — Бэхён из EXO .....	26
Рис с кимчи и тунцом — Йери из Red Velvet .....	29
Самгёпсаль — Чанэль из EXO .....	30
Чимэк — Со Ин Гук .....	33
Карбонара — D. O. из EXO .....	34
Скумбрия с пурпурным рисом — Гон Ю .....	37
Жареная утиная грудка — Кай из EXO .....	38
Кальбиджим — Пак Бо Ён .....	41
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> .....	42
Кальгуксу — RM из BTS .....	44
Нэнмён — Джин из BTS .....	47
Кимчи гуксу — I. N. из Stray Kids .....	48
Сундэ-гук — Ниннин из aespa .....	51
Конгуксу — Айрин из Red Velvet .....	52
Мисо суп — Сюмин из EXO .....	55
Тыквенный суп — Венди из Red Velvet .....	56
Пэксук — Сехун из EXO .....	59
Рамён с майонезом — Дженни из BLACKPINK .....	60
Камджатхан — PSY .....	63
<b>ЗАКУСКИ</b> .....	64
Чапчхэ — V из BTS .....	66
Танмуджи — Юци из (G)I-DLE .....	69



Сырные шарики – Чимин из BTS.....	70
Корн-дог – Минни из (G)I-DLE.....	73
Токпокки – Минджи из NewJeans .....	74
Ла тьяо – Миён из (G)I-DLE.....	77
Юбучхобап – Хэрин из NewJeans .....	78
Суши – Сухо из EXO .....	81
Кимпаб – Хё Ри.....	82
Кебаб из баранины – Чен из EXO.....	85
Кимчи – I. N. из Stray Kids .....	86

## **ВЫПЕЧКА**..... 88

Брауни – Феликс из Stray Kids.....	91
Геранпан – Ханни из NewJeans .....	92
Печенье с шоколадной крошкой – Феликс из Stray Kids.....	95
Чесночные булочки – Ханни из NewJeans .....	96
Панкейки – Сынмин из Stray Kids.....	99
Пуннопан – Даниэль из NewJeans.....	100
Хоппан – Сьльги из Red Velvet .....	103
Хотток – Ли Дон Ук .....	104
Пицца с клубникой и шоколадом – Мун Га Ён .....	107
Кроффл – J-Норе из BTS .....	108

## **ДЕСЕРТЫ**..... 110

Арбузное желе – Хёнджин из Stray Kids.....	113
Шоколадный мусс – Лиса из BLACKPINK .....	114
Фруктовый сэндвич – Хёнджин из Stray Kids.....	117
Макарон – Дженни из BLACKPINK.....	118
Котопудинг – Ли Ноу из Stray Kids .....	121
Чизкейк с манго – Розэ из BLACKPINK .....	122
Чизкейк «Три шоколада» – Хан из Stray Kids.....	125
Мятно-шоколадное мороженое – Джой из Red Velvet .....	126
Бинсу с манго – Феликс из Stray Kids.....	129
Домашний шоколад – Шухуа из (G)I-DLE.....	130

## **НАПИТКИ**..... 132

Таро латте – Винтер из aespa.....	134
Протеиновый смузи – Шуга из BTS.....	137
Шоколадный милкшейк – Соён из (G)I-DLE .....	138
Карамельный латте – Жизель из aespa .....	141
Айс американо – Ли Мин Хо .....	142



# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА





# БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ – БАН ЧАН ИЗ STRAY KIDS

Бан Чан — талантливый певец, танцор и рэпер, а также лидер Stray Kids. Его голос, танцевальные навыки и умение писать песни уже завоевали сердца миллионов поклонников по всему миру. Бан Чан также известен страстью к мясу, особенно к бараньим отбивным. В одном из видео Бан Чан пригласил своих друзей-айдолов к родителям. Когда команда приехала в Австралию, мама мембера устроила особенный прием — весь стол был заставлен разными видами мяса! Разумеется Кристофер первым делом налег на эти отбивные!

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 500 г каре ягненка
- ❖ 1 зубчик чеснока
- ❖ ½ пучка розмарина
- ❖ 4 ст. л. оливкового масла
- ❖ 2 ч. л. соли
- ❖ 1 ч. л. черного перца

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ♦ Промываем мясо и удаляем кости на расстоянии 2–3 см от края.
- ♦ В глубокой миске смешиваем розмарин, соль, перец, измельченный чеснок и 2 ст. л. оливкового масла. Натираем смесью мясо и маринуем 30 минут.
- ♦ Обжариваем мясо на разогретой сковороде с оливковым маслом в течение 2–3 минут с каждой стороны. Для достижения степени готовности «medium» или «medium rare» накрываем мясо крышкой или фольгой и оставляем на 5–10 минут. Для прожарки «well done» запекаем мясо 10–15 минут при 200 °С.
- ♦ Подаем мясо с овощами! Приятного аппетита!







# САМДЯН ПОККЫМПАБ – ПАК СО ДЖУН

Пак Со Джун — талантливый актер, завоевавший любовь зрителей яркими и запоминающимися ролями в дорамах «Что случилось с секретарем Ким?», «Она была красоткой», «Хваран» и многих других. После съемок он обожает есть жареный рис со свиной, особенно если он приготовлен по маминему рецепту. Любовь актера к рису настолько велика, что как-то раз он пожертвовал 2 тонны крупы в «Армию спасения»!

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 200 г свиной грудки
- ❖ 200 г отваренного риса
- ❖ 1 репчатый лук
- ❖ 2 яйца
- ❖ 3 зубчика чеснока
- ❖ 2 ст. л. пасты самдян
- ❖ 3 ст. л. соевого соуса
- ❖ 1 ч. л. кунжутного масла
- ❖ 1 ч. л. растительного масла
- ❖ зеленый лук (для украшения)
- ❖ кунжут (для украшения)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ♦ Измельчаем чеснок, нарезаем лук, свинину — брусочками.
- ♦ В глубокой сковороде обжариваем свинину на растительном масле, примерно 4–5 минут, до золотистой корочки. Добавляем лук и жарим еще 2 минуты. Следом отправляем в сковороду чеснок и соевый соус, обжариваем еще около 1 минуты.
- ♦ Добавляем заранее отваренный рис, перемешиваем ингредиенты и обжариваем 1 минуту. Вмешиваем пасту самдян и кунжутное масло. Жарим еще 2 минуты, постоянно помешивая.
- ♦ Сервируем блюдо, украсив его глазуньей и кунжутом. Самдян поккымпаб готов — приятного аппетита!



ПОРЦИИ:

2

# КИМЧИ ПОККЫМПАБ – СЫНМИН ИЗ STRAY KIDS

В Stray Kids Сынмин – вокалист и танцор. Он известен мощным вокалом и перфекционизмом: перезапишет свои партии, пока не добьется идеала. Также Сынмин отличается специфическим юмором – в соцсетях можно найти кучу смешных моментов, где он подкалывает других мемберов.

У Сынмина, так же как у Хенджина, есть забавное прозвище: из-за любви к рису участники группы и фанаты называют его Рисовым мальчиком. На гастролях он всегда скучает по корейской еде – так, в одном из интервью он сказал: *«Я скучаю по теплой энергии и хорошей корейской еде».*

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 200 г вареного риса
- ❖ 200 г кимчи
- ❖ 2 яйца
- ❖ 2 зубчика чеснока
- ❖ 1 лист нори
- ❖ 1 репчатый лук
- ❖ 1 морковь
- ❖ 2 ст. л. соевого соуса
- ❖ 1 ст. л. растительного масла
- ❖ 1 ст. л. кунжутного масла
- ❖ 1 ст. л. молотого красного перца

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ♦ Нарезаем репчатый лук и кимчи, чеснок измельчаем, морковь натираем на терке.
- ♦ В глубокой сковороде разогреваем растительное масло, обжариваем лук до прозрачности, добавляем морковь и чеснок. Через 2 минуты добавляем кимчи и обжариваем еще 2 минуты.
- ♦ Добавляем к овощам рис и перемешиваем. Вливаем соевый соус и кунжутное масло, всыпаем красный перец.
- ♦ Готовое блюдо сервируем, украсив глазуньей и нарезанным листом нори.







# ТАЙСКИЙ ОМЛЕТ – ЛИСА ИЗ BLACKPINK

Лиса из BLACKPINK – одна из самых ярких и узнаваемых айдолов как в Корее, так и во всем мире! Лалиса Манобан родом из Таиланда, с детства увлекалась танцами и даже была в одной танцевальной команде We Zaa Cool с Бэм-Бэмом из GOT7.

В одном интервью Лису спросили, готовит ли она тайскую еду? Девушка поделилась секретом, что не любит готовить, но все же может сделать тайский омлет с креветками – это простое и одновременное необычное на вкус блюдо.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

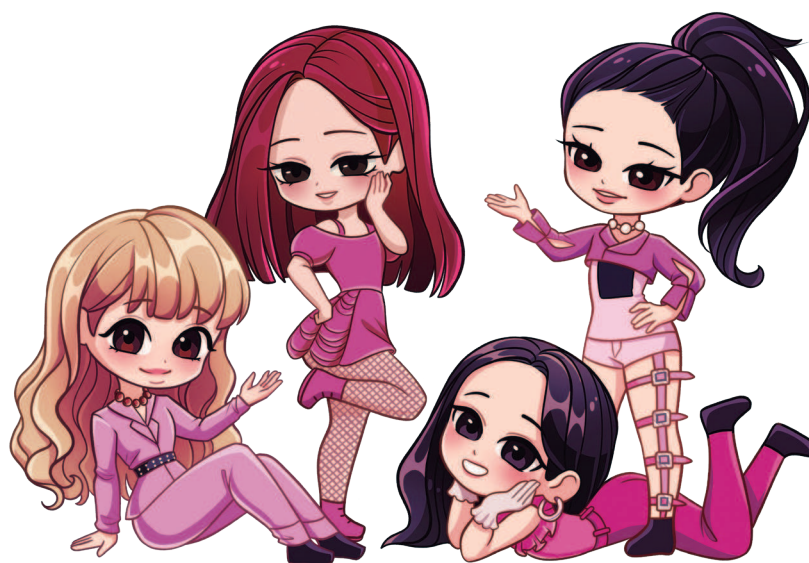
- ❖ 200 г вареного риса
- ❖ 160 г креветок
- ❖ 4 яйца
- ❖ 2 ст. л. растительного масла
- ❖ 1 ч. л. соевого соуса
- ❖ 1 ч. л. устричного соуса
- ❖ 1 ч. л. кунжутного масла
- ❖ соль (по вкусу)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ❖ Креветки размораживаем, очищаем и нарезаем.
- ❖ Взбиваем в миске яйца с кунжутным маслом, соевым и устричным соусами.
- ❖ Обжариваем креветки на растительном масле в течение 30 секунд. Вливаем взбитые яйца, солим по вкусу и жарим в течение 4 минут.
- ❖ Подаем омлет вместе с рисом.  
Приятного аппетита!

ПОРЦИИ:

2



# ЧИЛИ-КРАБ – ЧАНБИН ИЗ STRAY KIDS

Чанбин — главный репер и продюсер группы Stray Kids. Любовь айдола к рэпу настолько велика, что вместе с Бан Чаном и Ханом создали группу 3RACHA еще до официального дебюта Stray Kids.

Также айдол единогласно признанный бог мемов! После саундчека в Сингапуре Чанбин очень хотел попробовать краба в соусе чили и подгонял участников забавной песней: «Чили-чили краб-краб, чили-чили краб-краб, перед моей красотой ты слаб». Разумеется, песня стала мемом, и на следующие концерты Stay приходили с «крабовыми» плакатами.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 500 г свежих крабов
- ❖ 400 г помидоров  
в собственном соку
- ❖ 1 зубчик чеснока
- ❖ 1 яйцо
- ❖ ½ стручка перца чили
- ❖ 4 ст. л. растительного масла
- ❖ 3 ст. л. рыбного соуса
- ❖ 3 ст. л. лимонного сока
- ❖ 2 ст. л. соевого соуса
- ❖ 1 ст. л. сахара
- ❖ 1 ч. л. кукурузного крахмала
- ❖ ½ ч. л. тертого имбиря

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ♦ Отвариваем в течение 5–7 минут крабов в соленой воде с лимонным соком.
- ♦ Чеснок выдавливаем через пресс, мелко нарезаем перец чили.
- ♦ В глубокой сковороде обжариваем 2 минуты чеснок, перец и имбирь на растительном масле. Добавляем помидоры и тушим 10 минут.
- ♦ Добавляем сахар, рыбный и сырный соусы, яйцо и перемешиваем. Вводим крахмал и помешиваем еще 4 минуты до загустения.
- ♦ Выкладываем в соус готовых крабов и перемешиваем. Даем блюду настояться в течение 10 минут.
- ♦ Краб в чили соусе готов — приятного аппетита!



ПОРЦИИ:

3