



ТАК СО ЮН

К-ПОП КУХНЯ

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА
ТВОИХ АЙДОЛОВ

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

ОГЛАВЛЕНИЕ

BTS

Мин Юнги (Suga)		Чон Чонгук	
Пулькоги	5	Острая лапша с говядиной, овощами и яйцом	23
Стейк в корейском маринаде	7	Митараши данго	25
Ким Намджун (RM)		Рамён бульгури	27
Калькуксу	9	Пак Чимин	
Чапагури из говядины	11	Пибимпаб	29
Чачжанмён	13	Кимчи поккым паб	33
Ким Сокаджин		Чон Хосок (J-Hope)	
Нэнмён	15	Кимчи	35
Острая свинина с сыром	17	Самгёпсаль	37
Ким Тэхён (V)			
Рисовый бургер с кальмарами терияки	19		
Чапче поккым	21		

StrayKids

Пан Чхан (Бан Чан)		Ли Феликс	
Куриная грудка с рисом	39	Брауни	63
Жареный рис с яйцом	41	Тайское зелёное карри	65
Ли Ноу (Ли Минхо)		Устрицы по-китайски	67
Кимпаб	43	Ян Чонин (I.N.)	
Чонголь	47	Рамён с утиной грудкой	69
Мятное мороженое с шоколадом	51	Кимчи калькуксу	71
Со Чанбин		Жареная курица	73
Американо со льдом	55	Хан Джисон	
Куриные грудки с картофелем фри	57	Шоколадный торт	75
Хван Хёнджин		Хлопковый чизкейк	77
Бобовый суп	59	Ким Сынмин	
Хот Пот	61	Яйца по-корейски	81
		Корейский омлет	83

BlackPink

Ким Джису		Пак Чеён (Rose)	
Жареная курица с рисом	85	Манго Бинсу	105
Клубника со сливками	89	Сашими	107
Японские блинчики (крепы)	91	Тушёное кимчи	109
Рамён с курицей	93	Пицца с ананасами	111

Ким Дженни

Салат из авокадо	97
Сэндвич с индейкой	99
Курица яннём	101

Ла Лиса (Lisa)

Свиное рагу	113
Бараньи рёбрышки	115
Камджатхан	117

ЕХО**Ким Минсок (Сюмин)**

Пряная свинина	119
Чокпаль	121

Ким Чунмен (Сухо)

Токпокки	123
Суши	125

Чжан Исин (Лэй)

Пряная жареная говядина	127
Соллонтхан	129

Бён Бэхён

Сырные токпокки	131
Хуогуо	133
Пянсе	137
Мисо-суп	139

Ким Чондэ (Чен)

Бараний кебаб	141
---------------	-----

Пак Чанэль

Кальби	143
Тонкацу	145

До Кёнсу (D. O.)

Паста с кимчи и ветчиной	147
--------------------------	-----

Ким Чонин (Кай)

Утка по-корейски	149
Жареная курица	151

О Сехун

Сунде кук	153
Овощное рагу с твенджан	155

ТХТ**Чхве Субин**

Тансуюк	157
Ттоккук	159

Чхве Ёнджун

Фо бо	161
Салат из рисовой лапши	163

Чхве Бомгю

Рисовый пирог с мёдом	165
Жареная говяжья требуха	167

Кан Тэхён

Карамельный фраппучино	169
Геджанг	171

Хюнин Кай

Яичный тарт	173
Хемультан	175



МИН ЮНГИ (SUGA)

———— BTS ————

Пулькоги

ИНГРЕДИЕНТЫ:

¼ шт.	Груша — ¼ груши
1 зубчик	Чеснок
2 ст. л.	Соевый соус
1 ст. л.	Молотый красный перец
1 ст. л.	Имбирь (молотый или тертый)
1 ст. л.	Коричневый сахар
1 ст. л.	Кунжутный сахар
500 г	Свинья корейка без костей/стейк/ куриные грудки и бёдрышки филе без кожи
1 ст. л.	Растительное масло
по вкусу	Соль
для подачи	Зелёный лук
для подачи	Семечки кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сначала натрите грушу и чеснок на мелкой тёрке. Смешайте грушу, чеснок, соевый соус, красный перец, имбирь, сахар и кунжутное масло.

Нарежьте мясо тоненькими кусочками и тщательно пропитайте его маринадом. Оставьте мясо мариноваться в течение 30 минут при комнатной температуре.

На разогретую сковороду налейте растительное масло, дождитесь пока оно зашипит и добавьте половину маринада. Через пару минут можно начинать выкладывать мясо. Жарьте каждый кусочек не больше 3–4 минут.

Перед подачей блюда можно посыпать нарезанным луком и кунжутом. Традиционно пулькоги подают с рисом или овощами. Приятного аппетита!

ЗАМЕТКИ

Пулькоги — это одно из традиционных блюд корейской кухни, разновидность барбекю. Дословно пулькоги переводится как «огненное мясо»: всё дело в том, что блюдо готовят на открытом огне.

Обычно его готовят из говядины или телятины, но при желании можно заменить на курицу.

На приготовление пулькоги уйдёт около часа, но оно того стоит.



МИН ЮНГИ (SUGA)

— BTS —

Стейк в корейском маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

900 г | Фланк или скерт-стейк

Для маринада:

200 мл | Соевый соус

2 ст. л. | Мёд

1–2 ст. л. | Корейская паста чили

2–3 см | Корень имбиря

4 зубчика | Чеснок, потолочь
или мелко натереть

1 ст. л. | Кунжутное масло

Для соуса:

1 стакан | Кинза

4 пера | Зелёный лук

1 шт. | Халапеньо

2 ст. л. | Рисовый уксус

¼ стакана | Оливковое масло

1 шт. | Лайм

по вкусу | Соль

2 ст. л. | Кунжутные семечки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для приготовления соуса необходимо мелко нарезать зелень, очистить от семечек перец халапеньо и тоже мелко нарезать, из лайма выдавить сок. Смешайте все ингредиенты и поставьте в холодильник до самой подачи.

Теперь подготовим маринад для стейка. Мелко натрите или растолките имбирь и чеснок и смешайте ингредиенты для маринада: соевый соус, мёд, пасту чили, имбирь, чеснок, кунжутное масло. Залейте полученным маринадом мясо, накройте крышкой и уберите в холодильник минимум на час (можно на всю ночь).

Разогрейте гриль или сковороду-гриль на сильном огне. Жарьте стейк по 5–8 минут с каждой стороны до желаемой готовности. После жарки дайте отдохнуть 10 минут.

Нарежьте стейк тонкими полосками против волокон. Подавайте с соусом чимичурри. Приятного аппетита!

Хоть все участники группы следят за фигурой, нет ничего лучше сочного аппетитного стейка на ужин! Небольшие секреты для того, чтобы блюдо получилось особенно вкусным: лучше мариновать стейк всю ночь — так мясо хорошо пропитается, и вы почувствуете насыщенный вкус и аромат восточных специй. Соус чимичурри в этом рецепте не классический. В него добавлен лук, который насыщает блюдо дополнительным ароматом, и кунжутные семечки, идеально сочетающиеся с корейским маринадом.



Калькуксу

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г	Мука
70 г	Крахмал
200 мл	Вода
500 г	Грудки куриные
1 шт.	Цукини
1 шт.	Лук репчатый
50 г	Пастернак
1 шт.	Морковь
5 ст. л.	Масло растительное
½ ч. л.	Перец чёрный
3 ст. л.	Соевый соус
10 зубчиков	Чеснок
по вкусу	Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В первую очередь нужно замесить тесто для лапши. Для этого смешайте муку с крахмалом, щепоткой соли, 2 ст. л. растительного масла, влейте воду. Вымесите эластичное тесто. Накройте пищевой плёнкой, чтобы не заветрилось, и оставьте тесто отдохнуть минимум на 20 минут, чтобы оно стало однородным.

Теперь приготовьте курицу и бульон для супа. Для этого грудки промойте в холодной воде, положите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды. Доведите до кипения на сильном огне, снимите пенку и продолжайте варить на медленном огне при чуть заметном кипении около 2 часов. Через час в бульон добавьте луковицу, морковь и зубчики чеснока, пастернак. Посолите по вкусу.

Готовое мясо разберите на волокна. Чеснок разомните вилкой и смешайте с солью, перцем и 2 ст. л. соевого соуса. Перемешайте курицу с чесноком.

Когда бульон сварится, достаньте из него курицу и чеснок, а сам бульон процедите: оставшиеся овощи нам больше не понадобятся.

Цукини нашинкуйте мелкой соломкой и присолите. Оставьте на 20 минут, чтобы цукини дал сок. После сок слегка отожмите, а цукини обжарьте на сковороде в растительном масле 2–3 минуты. Оставьте готовые овощи в тепле, чтобы не остыли.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 3 мм. Сложите в рулет, присыпая мукой, и нарежьте тонкими полосками. Лапшу надо разворошить, посыпать мукой и дать слегка подветриться.

В куриный бульон влейте 1 ст. л. соевого соуса и отварите в нём лапшу в течение 3 минут.

В пиалу выложите порцию лапши, уложите сверху волокна курицы, залейте бульоном. Сверху положите обжаренный цукини. Калькуксу едят сразу же, чтобы лапша не размякла и не потеряла свою упругость. Приятного аппетита!

Калькуксу – традиционный корейский суп с лапшой, сделанной вручную. Есть много разновидностей этого блюда, но Намджун не любит морепродукты, поэтому в этой книге будет рецепт калькуксу с куриной грудкой.



Чапагури из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 уп.	Лапша быстрого приготовления Jjapagetti
1 уп.	Лапша быстрого приготовления Neoguri
250 г	Стейк рибай или филе говядины
по вкусу	Соль
по вкусу	Чёрный молотый перец
1 ч. л.	Растительное масло
1 ст. л.	Сливочное масло (несоленое)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Говядину нарежьте кубиками толщиной примерно в 1 см. Смешайте говядину, соль, перец и растительное масло в небольшой кастрюле и хорошо перемешайте деревянной ложкой.

Готовьте на сильном огне 2–3 минуты, помешивая деревянной ложкой, пока говядина не станет светло-коричневой.

Добавьте сливочное масло, хорошо перемешайте и готовьте еще минуту. Снимите с огня.

Достаньте из пакетов лапшу двух видов. В лапше Jjapagetti будет 3 пакетика: с приправой из пасты чёрной фасоли, с приправой для масла и с овощными хлопьями; в лапше Neoguri, которая более толстая, пакетик для острой приправы и пакетик для вощеных хлопьев.

Доведите до кипения 3 стакана воды в кастрюле среднего размера. Добавьте оба вида лапши и оба пакета овощных хлопьев.

Готовьте 2–3 минуты, помешивая и переворачивая щипцами или длинными палочками для еды, чтобы отделить лапшу и приготовить её равномерно.

Процедите лапшу, слив воду в миску среднего размера, а затем положите лапшу и приготовленные хлопья обратно в кастрюлю.

Отмерьте 1 чашку процеженной горячей воды для лапши и вылейте её обратно в кастрюлю. Добавьте порошок приправы из пасты из чёрных бобов, ½ порошка острой приправы из упаковки Neoguri и говядину. Перемешивайте в течение 1–2 минут, пока всё хорошо не смешается.

Снимите с огня, добавьте приправы и перемешайте.

Переложите лапшу на большую тарелку и сразу же подавайте.

Подавать можно с нарезанной жёлтой маринованной редькой (данмудзи) или кимчи. Приятного аппетита!

Чапагури — это лапша по-корейски, которая готовится из двух разных видов лапши быстрого приготовления.

Иногда в Корее для более насыщенного вкуса используют особый сорт говядины — хонву, но достать её довольно сложно, поэтому сгодится и любой стейк.

КИМ НАМДЖУН (RM)

— BTS —

Чачжанмён

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100–120 г	Лапша удон
4 ст. л.	Паста из чёрных бобов чхунджан
350 мл	Горячая вода
1 шт.	Картофель
70 г	Цукини
60–70 г	Белокочанная капуста
1 шт.	Лук
1 шт.	Огурец
1 ст. л.	Крахмал (картофельный или кукурузный)
½ ч. л.	Кунжутное масло
½ ч. л.	Кунжутные семечки
½ ч. л.	Сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте картофель, лук, цукини на мелкие кубики, капусту порубите мелкой соломкой.

Выложите овощи на сковороду с разогретым маслом и обжарьте на средне-высоком огне в течение 5 минут.

Поставьте воду на сильный огонь и доведите до кипения.

Лопаткой отодвиньте овощи к краю сковороды, чтобы освободить место для соуса. Добавьте на освободившийся участок немного масла и выложите пасту из чёрных бобов. Помешивая, обжарьте пасту в течение 1 минуты.

Добавьте в сковороду кипяток, равномерно помешивая до полного растворения пасты.

Оставьте тушиться на медленном огне под крышкой до готовности овощей (15–20 минут).

Приготовьте удон согласно инструкции (удон обычно варится не более 5 минут). Очень важно не переварить лапшу, чтобы она оставалась упругой! Откиньте лапшу на дуршлаг и промойте в тёплой воде.

Когда овощи в соусе будут готовы, разведите крахмал 2–3 столовыми ложками холодной воды и медленно влейте в соус, помешивая его круговыми движениями. Добавьте кунжутное масло и сахар, доведите до кипения и снимите с огня.

Нашинкуйте огурец тонкими продолговатыми полосками.

Выложите на тарелку готовую лапшу, сверху полейте соусом. Посыпьте кунжутными семечками и украсьте тонкой соломкой из огурца. Чачжанмён отлично сочетается с маринованным луком или дайконом. Приятного аппетита!

Чачжанмён — это китайская лапша на корейский манер, которая отличается чёрным соусом, который, может, выглядит не особенно аппетитно, но это только пока вы не попробовали первый кусочек!

Традиционный чачжанмён готовится со свининой и овощами, но сейчас в разных ресторанах предлагают множество его вариаций: с морепродуктами, с овощами и т.д. «Чачжан» в названии блюда обозначает собственно «чёрный соус».

Его основной компонент — паста чхунджан, которая готовится из прожаренных соевых бобов и карамели. Жареная с овощами паста становится соусом чачжан. «Мён» переводится как «лапша».



КИМ СОКДЖИН

Нэнмён

— BTS —

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для говяжьего бульона:

1 кг	Говядина с костями
4 л	Вода
½ шт.	Лук
½ шт.	Морковь
2 шт.	Сельдерей
по вкусу	Перец чёрный, горошек
по вкусу	Лавровый лист

Для соевого бульона:

2 л	Вода
по вкусу	Соль
120 г	Сахар
по вкусу	Уксус 70%
3 ст. л.	Соевый соус
по вкусу	Укроп
1–2 стручка	Перец чили

Для супа:

600 г	Гречневая лапша
350 г	Редис
350 г	Огурцы
4 шт.	Помидоры
1 шт.	Груша
650 г	Отварная говядина
800 мл	Бульон соевый
800 мл	Бульон говяжий
4 шт.	Яйцо, сваренное вкрутую
для подачи	Перец чили
для подачи	Зелёный лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте соевый бульон: в воде растворите соль, сахар, уксус и соевый соус. Добавьте укроп и перец и уберите в холодильник.

Теперь приготовьте говяжий бульон. Переложите говядину в кастрюлю, залейте холодной водой, чтобы вода покрыла мясо, и доведите до кипения. Сразу уменьшите огонь и варите 5 минут, собирая пену. Слейте воду, промойте под струей воды мясо.

Положите мясо обратно в кастрюлю, залейте свежей холодной водой, еще раз доведите до кипения и уберите пену.

На сухой сковороде обжарьте лук и морковь, сельдерей.

Выложите в кастрюлю с мясом овощи, добавьте чёрный перец и лавровый лист по вкусу. Оставьте кастрюлю на небольшом огне на 2 часа. Как только мясо начнёт отходить от костей, снимите с огня.

Процедите бульон и дайте ему остыть. Говядину снимите с костей и отложите в сторону.

Отварите гречневую лапшу, как указано на упаковке.

Соломкой нарежьте овощи, говядину и грушу.

Соедините 2 вида бульона и разлейте по чашкам. Добавьте лапшу и нарезанные соломкой ингредиенты. Выложите в каждую чашку по половине крутого яйца. Украсьте суп перцем чили и рубленым зелёным луком. Приятного аппетита!

Нэнмён буквально означает «лапша в охлажденном бульоне». Это блюдо считается популярным зимним деликатесом, потому что белую редьку, которая является одним из ингредиентов бульона, обычно едят зимой.