







КУЛИНАРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

ПО ШОУ

*Run!*



Издательство АСТ  
Москва

Привет!

В эту книгу вошли рецепты из двух шоу «Run BTS!» и «BTS In the SOOP». Мы отобрали рецепты, которые участники готовили в разных эпизодах. Но давай для начала немного вспомним эти шоу?

В «Run BTS!» было несколько кулинарных выпусков, которые всегда пользовались большой популярностью у фанатов, так как они демонстрировали навыки (или их отсутствие!) участников в приготовлении пищи, а также их взаимодействие в стрессовых, но забавных ситуациях. Благодаря этим кулинарным эпизодам ARMY узнали, кто из участников BTS действительно разбирается в готовке, а кто не очень ловок на кухне.

Так что, когда речь заходит о кулинарии, участники всегда могут положиться на Шугу, Джина и нашего универсального JK, который способен на многое и, безусловно, умеет готовить. Джей-Хоуп и Чимин также довольно уверенно чувствуют себя на кухне. Однако RM и Ви пока новички в этом деле, но, по крайней мере, они хорошо моют посуду!

В этом шоу участники частенько готовили, начиная с первого кулинарного эпизода, где Джин выступал в роли ведущего. А участники разделились на команды, чтобы посоревноваться в приготовлении блюд. Шуга и JK тогда стали капитанами своих команд, и в итоге команда Шуги одержала победу, а проигравшие получили наказание — мытье посуды, что стало традицией для проигравших.

Наверное, самыми хаотичными кулинарным выпусками можно считать «Короля автора готовки». Это была самая трудная кулинарная задача для BTS, правила были строгие. С Джей-Хоупом в роли ведущего команды делятся на две группы, под руководством Джина и Шуги. RM и Чимин в команде Шуги, а JK и Ви — в команде Джина.

Команда Джина начинает этот сложный эпизод, где шеф-повар дает указания. У JK и Ви возникли трудности, но они смогли вовремя приготовить блюдо. В то время как RM и Чимин следуют инструкциям Шуги, они путают сахар с солью и добавляют слишком много соли! В итоге команда Джина побеждает, и это первый эпизод, в котором команда Шуги не выигрывает, а наказание — восхождение на гору Ахасан. И это лишь один из многих невероятно смешных и искренних эпизодов шоу «Run».

Ну и бонусная часть! В книгу вошли рецепты и из шоу «BTS на лужайке».

В отличие от «Run BTS!», где участники выполняют задания и играют в игры, в «In the SOOP» каждый самостоятельно распоряжается временем и составляет расписание. Главная особенность шоу заключается в том, что участники отдыхают от плотного графика и наслаждаются спокойствием природы, занимаясь своими любимыми: рисованием, рыбалкой, чтением, играют на инструментах. Конечно, они также проводили много времени вместе, играли в настольные игры, беседовали у костра и просто наслаждались компанией друг друга, ну и естественно готовили! Участники готовили разнообразную еду, часто ориентируясь на простые и комфортные блюда, которые можно приготовить, отдыхая на природе.

Приготовление пищи — это не только процесс, но и возможность создать незабываемые моменты с близкими. Надеемся, что вы вдохновитесь и попробуете повторить эти блюда на своей кухне. Пусть каждый укус будет наполнен радостью и теплом, как в лучших эпизодах шоу. Удачи вам в кулинарных экспериментах, и пусть ваши кулинарные приключения будут такими же яркими и незабываемыми, как и сами участники BTS!

# 다보음탕 리끼음탕

Dakbokkeumtang

Острая тушёная курица

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- ☆ 1 кг куриных крылышек или бедрышек
- ☆ 1/4 стакана соевого соуса
- ☆ 1/4 стакана измельчённого чеснока
- ☆ 1/4 стакана пасты из острого перца
- ☆ 1/4 стакана хлопьев корейского острого перца (кочукару)
- ☆ 1 ст. л. сахара
- ☆ 2 или 3 луковицы среднего размера
- ☆ 3 или 4 картофелины большого размера (примерно 600 г)
- ☆ 2 пучка зелёного лука
- ☆ 2 зелёного перца чили

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нарезьте курицу на небольшие кусочки. Промойте и обсушите.
2. Сделайте пасту-приправу, смешав соевый соус, измельчённый чеснок, пасту из острого перца, кочукару и сахар.
3. Смешайте лук и пасту-приправу, добавьте её к курице.
4. Налейте 2 стакана воды в кастрюлю и поместите туда приправленную курицу.
5. Готовьте на среднем огне в течение 20 минут.
6. Тем временем очистите картофель. Промойте и высушите. Нарезьте его на большие куски 5 см шириной. Отставьте в сторону.
7. Нарезьте зелёный перец чили и зелёный лук на мелкие кусочки. Отставьте в сторону.
8. После 20 минут варки курицы добавьте в кастрюлю нарезанный картофель и перец чили. Перемешайте ложкой, закройте крышкой и варите ещё 20 минут.
9. Снимите крышку и готовьте ещё 3–5 минут до загустения, время от времени помешивая.
10. Переместите на большую сервировочную тарелку и посыпьте нарезанным зелёным луком. Подавайте.

# 고구마맛탕



Гогумаматтанг

Глазированный  
сладкий картофель

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- ☆ 2 крупных батата (450 г)
- ☆ 150–200 мл масла для обжарки
- ☆ 4 ст. л. воды
- ☆ 1,5 ст. л. сахара
- ☆ 1 ст. л. кукурузного сиропа
- ☆ Кунжутные семечки для украшения

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тщательно вымойте сладкий картофель, очистите и нарежьте его на средние кусочки.
2. Замочите сладкий картофель в воде на 10 минут, чтобы удалить крахмал.
3. Просушите картофель перед обжариванием.
4. Разогрейте сковороду с маслом до средней температуры, добавьте картофель и обжаривайте до золотистой корочки примерно 10 минут, после переложите на салфетку.
5. Приготовьте соус. Добавьте в сковороду 4 столовые ложки воды, сахар и сироп. Вскипятите.
6. Когда соус закипит, добавьте картофель и равномерно распределите.
7. Готовьте до кармелизации.
8. Переложите на сервировочную тарелку и посыпьте кунжутными семечками.