BIBIMBAP



Vajilla seleccionada: bol de la colección *Mixed Bowls* con inscripciones geométricas que se entrelazan con flores de cuatro pétalos.

Terminamos este capítulo dedicado a la carne *Bulgogi* con un plato delicioso además de sano. Cuando hablamos de *Bibimbap*, podemos decir que es la versión coreana de nuestro arroz con cosas, en ese intento de llamar Paella a cualquier plato que lleve arroz bomba. Lo que sí podemos decir, sin embargo, es que el *Bibimbap* tiene el mismo reconocimiento -mundial- que la paella; siendo, sin duda, una insignia gastronómica de Corea.

Bibimbap literalmente significa arroz mezclado -con verduras y carne-. Lo cual da lugar a millones de combinaciones, según lo que cada uno tenga en la nevera. No obstante, hay ciertos ingredientes clave que rara vez se omiten en un

auténtico *Bibimbap*, como por ejemplo, el calabacín, la espinaca, los brotes de soja, el huevo y, como no, la salsa, hecha a base de pasta *Gochujang*, de la que ya os hablé en el capítulo anterior.

Aunque el *Bibimbap* acepta cualquier tipo de dieta, cierto es que en todos los restaurantes coreanos en los que lo he comido, la versión más popular es aquella que lleva ternera marinada estilo *Bulgogi*. Al preguntarles a varios amigos coreanos si eso es percepción mía o no, todos coinciden en que, a pesar de que cada vez las opciones vegetarianas y veganas son más comunes en Corea, la receta tradicional siempre lleva carne, ya que es un ingrediente clave de la gastronomía coreana.

Al margen de los ingredientes que le pongamos, existen dos tipos de *Bibimbap*: el *Bibimbap* a secas, que es el que os traigo hoy, y el *Dolsot Bibimbap*, que se prepara en un bol de piedra llamado *Dolsot* y, que tras ser montado, se deja calentar en el fuego para que las verduras no pierdan temperatura y el arroz se tueste formando una especie de socarrat. Además, el *Dolsot Bibimbap* solo lleva la yema del huevo, que se le pone al final. Al hacerlo en un bol de piedra, el calor se mantiene haciendo que los ingredientes que lo forman sigan cocinándose mientras nos lo comemos.

Si queréis ver a qué se parece un *Dolsot Bibimbap*, pasaros por mi cuenta de Instagram (@sergicooksforyou); allí tengo colgados varios vídeos y bastantes fotos.

Dicho todo esto, aquí tenéis mi versión del *Bibimbap* coreano, que es bastante fácil de preparar, aunque requiere tiempo y paciencia. Un consejo: antes de poneros con el arroz, tened todas las verduras cortadas y machacadas tal y como se especifica en la lista de ingredientes.

NOTA: en la receta de la barbacoa coreana tenéis un glosario con los ingredientes menos conocidos, que también se repiten

en esta receta.



INGREDIENTES (para 3 *Bibimbap* como el de la foto)

- 200gr de arroz de grano corto. Yo usé arroz para hacer sushi.
- 7 dientes de ajo machacados
- 150gr de brotes de soja
- 250gr de hojas de espinacas frescas
- ½ calabacín cortado en palitos
- 1 zanahoria grande cortada en palitos
- 1 pimiento rojo grande cortado en palitos
- 1 pepino cortado en rodajas finas
- 6 champiñones grandes cortados en rodajas finas
- 1 chile jalapeño picado
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 2 cebolletas chinas (1 finamente picada; la otra cortada en rodajas finas)

- 250gr de solomillo de ternera (u otra parte tierna)
- ½ pera *Bae* rallada
- 1 trozo de jengibre de 1 cm finamente picado
- 2 cucharadas de salsa de soja (separamos 1 ½ para marinar la carne y ½ para los champiñones)
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostado
- 8 cucharadas aprox. de aceite de sésamo tostado (aseguraros de que es tostado; pues cambia completamente el sabor)
- 1 cucharadita de azúcar de caña (+ una pizca para las espinacas)
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 3 huevos medianos
- Aceite de girasol
- Semillas de sésamo blanco (tostado) y negro para decorar
- Cebollino picado para decorar
- Una pizca de pimienta *Gochugaru* para decorar

Para la salsa

- 2 cucharadas de pasta *Gochujang*
- 1 cucharada de azúcar de caña
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de pimienta *Gochugaru*
- 1 cucharada de vinagre de arroz



ELABORACIÓN

- Lo primero que haremos es la salsa. Para ello, mezclaremos en un bol todos los ingredientes especificados para la salsa, hasta que nos quede una pasta homogénea. Reservamos en la nevera.
- Lo siguiente será preparar la carne *Bulgogi*. Para ello, cortaremos el solomillo en finas tiras y lo pondremos en un bol. Incorporamos pera *Bae* rallada, la cucharada y media de salsa de soja, una cucharadita de ajo machacado, ½ cebolleta china picada, el trocito de jengibre picado, la cucharadita de azúcar de caña, 1 cucharada de aceite de sésamo, otra de semillas de sésamo tostado y una pizca de pimienta negra recién molida. Mezclamos todo bien, cubrimos el bol con papel film y lo dejamos macerar en la nevera, idealmente al menos 1 hora (cuanto más tiempo, mejor).

- Teniendo ya todas las verduras cortadas como os sugiero en la lista de ingredientes, las separamos en pequeños platos. Añadimos sal al pepino, calabacín y zanahoria para que suden.
- Mientras las verduras sudan prepararemos los brotes de soja y las espinacas. Para ello ponemos a calentar una olla con abundante agua y un poquito de sal y dejamos que hierva. Primero añadimos las espinacas y dejamos que se cuezan durante 30 segundos. Retiramos con una espumadera y las colocamos en un colador. Hacemos lo mismo con los brotes de soja, esta vez dejándolos cocerse durante 1 minuto y medio. Los retiramos y dejamos que escurran el agua en un colador.
- Cuando las espinacas se hayan enfriado un poco, con la mano las escurrimos para que suelten el exceso de agua. El objetivo no es hacer una especie de papilla de espinacas, pero intentad que no retengan mucho líquido. Las incorporamos en un bol, añadimos una cucharada de aceite de sésamo tostado, media cucharadita de ajo machacado y una pizca de azúcar de caña. Mezclamos bien y reservamos.
- Hacemos lo mismo con los brotes de soja: una vez hayan escurrido el líquido, los ponemos en un bol y añadimos el aceite de sésamo y media cucharadita de ajo machacado. Mezclamos bien y reservamos.
- Lo siguiente será hacer el arroz. Para ello, primero lo lavamos bien debajo del grifo, hasta que el agua salga transparente. Este paso es importante para quitarle todas las impurezas y el almidón. En una olla, ponemos 380ml de agua a calentar. Cuando esta rompa a hervir, bajamos el fuego al mínimo, añadimos el arroz, cubrimos la olla con una tapa dejando una pequeña ranura para que salga el vapor y dejamos que se haga durante 15 minutos. Cuando pase este tiempo lo dejamos reposar con la tapa

puesta otros 15 minutos.

- Cuando el arroz esté reposando, seguiremos con los siguientes pasos. Si el arroz aún se está haciendo, descansad un poco. Aprovechad para tomaros un vermú, que bien merecido lo tendréis.
- Para entonces las verduras habrán sudado todo su líquido. Nos aseguramos de que lo sueltan todo escurriéndolas con cuidado con las manos.

NOTA: todos los pasos que se indican a continuación, han de ser seguidos sin apenas detenerse, pues no os interesa comeros el *Bibimbap* frío. Os recomiendo que tengáis preparados en el fuego un wok y una sartén pequeña para freír los huevos.

- En el wok ponemos un chorro de aceite de girasol, ponemos el fuego medio-alto y añadimos los bastones de pimiento con ½ cucharadita de ajo machacado. Dejamos que se hagan durante 1 minuto y los retiramos. Los colocamos en un plato y añadimos una cucharada de aceite de sésamo. Este mismo procedimiento lo haremos, en este orden, con la zanahoria, el calabacín y el pepino.
- Lo siguiente será hacer los champiñones. Para ello, en el mismo wok añadimos un chorro de aceite de oliva, media cucharadita de ajo machacado, media cebolla china picada y el chile jalapeño picado. Dejamos que se doren a fuego medio durante 1 minuto moviendo constantemente para que no se quemen. Después añadimos los champiñones laminados. Cuando estén medio hechos, añadimos ½ cucharada de salsa de soja y una de vinagre de arroz y subimos el fuego 1 minuto más, moviendo constantemente. Los retiramos a un bol y añadimos una cucharada de aceite de sésamo.
- Lo siguiente será, hacer los huevos fritos. Para ello utilizaremos la sartén pequeña. Ponemos a calentar a fuego alto dos cucharadas de aceite de girasol y cuando

esté caliente, bajamos el fuego a la mitad y añadimos los huevos. Mejor freídlos uno por uno. Los incorporamos en un plato mientras se van haciendo.

- Mientras se hacen los huevos, nos tocará hacer la carne. Para ello, en el mismo wok de antes y con el fuego bien fuerte, incorporamos nuestra carne marinada y dejamos que se haga durante un minuto moviendo constantemente. Retiramos.
- Ya con todos los ingredientes cocinados, nos toca montar nuestro *Bibimbap*. Para ello, ponemos una base de arroz en cada uno de los boles y repartimos todas las verduras que hemos preparando, la carne *Bulgogi* y la salsa alrededor de cada uno de ellos, como se puede ver en la foto. En el centro de cada bol, incorporaremos un huevo frito. Espolvoreamos la cebolleta china cortada en rodajas por cada uno de los boles, al igual que la mezcla de semillas de sésamo, el cebollino picado y la pimienta *Gochugaru*. Ponemos una pizca de sal y pimienta sobre la yema de cada huevo y, opcionalmente, añadimos un chorrito de aceite de sésamo tostado para rematar.

Para comerlo, os recomiendo que mezcléis todos los ingredientes sin miedo, ya que eso es precisamente lo que el término *Bibimbap* sugiere que hagamos. ¡Disfrutadlo!


Bite
OFF

