

BULGOGI JUNGOL (COREA DEL SUR)



Vajilla seleccionada: bol decorado con flores en rosa, blanco y gris inspirado en la Sakura de la colección Mixed Bowls. (Comprar Aquí)

Con esta quinta entrega llegamos al final del monográfico de sopas dedicado al Noreste Asiático, para el cual he decidido despedirme con una sopa de una de mis gastronomías favoritas: la surcoreana.

La gastronomía de Corea, que cada vez está más de moda, se caracteriza -sobre todo- por dos platos; o más bien por dos maneras de elaborar ciertos ingredientes:

Por un lado tenemos el famoso *Kimchi*, nombre genérico que se le da a los alimentos fermentados y cuya representación

mundial se le atribuye al *Kimchi* de acelga Napa –*Baechu*– en una salsa picante hecha a base de chiles. Es un plato del que ya os contaré más a lo largo de esta aventura, pero no está de más recordar que desde 2015 el *Kimchi* es Patrimonio Cultural Inmaterial por parte de la UNESCO.

Por otro lado tenemos el *Bulgogi*; nombre que se le da a la carne -generalmente de ternera-, cortada en finas tiras y marinada de una forma muy especial que aporta dulzor y textura. Tan famosa como el *Kimchi* es la barbacoa coreana -el gazpacho y la paella de la gastronomía coreana-; pues bien, la famosa carne que hace dicha barbacoa tan especial, es una carne *Bulgogi*.

Al igual que a partir del *Kimchi* se pueden elaborar miles de platos, la carne *Bulgogi* tiene una gran presencia en la gastronomía surcoreana. Vamos que, más allá de comerla en una barbacoa, esta se puede encontrar elaborada de diferentes formas (cruda, por ejemplo, en el *steak tartar* coreano *Yukhwe*) o acompañando a diferentes ingredientes en platos como el *Bibimbap* o la sopa que nos ocupa.

Jungol significa sopa o estofado en coreano. En este caso, he de reconocer que el *Bulgogi Jungol* en sí no es una sopa individual como las que os he ido presentando a lo largo de este monográfico, sino que se trata más bien de un *hot pot* que se pone en el centro de la mesa y el cual los comensales comparten (como una fondue, pero en estofado). Sin embargo, siendo fiel a los ingredientes que lo componen, os he querido traer esta interpretación individualizada. En cualquiera de los casos, el resultado umami-dulzón es espectacular.

Por otro lado, he de deciros que su elaboración es mucho más sencilla que la de las demás sopas, ya que esta no requiere de la preparación exhaustiva del caldo y, aparte, se omite la preparación de la base que por lo general suele potenciar el sabor del caldo. Así, lo que consideraremos la base de esta sopa, será el marinado que elaboraremos para preparar nuestra

carne *Bulgogi*.

Dicho esto, aprovecho para deciros que la carne *Bulgogi* precisa de una maceración de unas 12 horas, ya no solo para que absorba todos los jugos de dicho macerado, sino también para que se ablande y tome una textura tipo mantequilla. Y es que, precisamente, uno de los ingredientes clave de dicho macerado es la pera asiática o coreana llamada *Bae*, cuya composición tiene sobre la carne una reacción química que hace que esta se ablande sobremanera - además de aportarle un sabor dulce-. Por tanto, si dejáis la carne macerando toda la noche en la nevera, solo necesitaréis unas 3 horas para elaborar este plato.

Aprovechando que el Pisuerga pasa por Valladolid, y a modo de Spoiler, finalizo este prólogo diciéndoos que Las Monas y yo decidimos terminar este monográfico con esta sopa *Bulgogi* para hacer un puente con el siguiente capítulo donde os presentaré varios platos surcoreanos elaborados a partir de carne *Bulgogi*. Solo espero que os guste tanto como a nosotros.

INGREDIENTES (para 4 personas)

Caldo (podéis hacer más, pues se congela la mar de bien)

- 3 litros de agua
- Un puñado de sal
- 3-4 huesos de ternera
- 1 rama de apio troceada en 3
- 1 zanahoria grande troceada en 3
- 1 cebolla grande entera
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 pedazo de jengibre de 5 cm
- 1 puerro entero partido en 3 (parte verde y blanca)
- 1 lámina de alga *Kombu* (opcional)
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de copos de bonito deshidratado -*Katsuobushi*- (opcional)
- Si queréis potenciar el sabor de la ternera, añadidle un

cupito de concentrado de caldo de ternera (a poder ser ecológico).

Marinado *Bulgogi*

- 1 pera asiática *Bae* rallada. Si no la conseguís, usad 1 pera *Bosc*.
- 4 dientes de ajo desvenados y bien machacados
- 100 ml de salsa de soja baja en sal
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de sake para cocinar
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de semillas de sésamo blanco tostado
- Pimienta negra recién molida al gusto

Sustancia

- 500 gr de solomillo o *Rib Eye* de ternera. Es muy importante que la carne sea de buena calidad.
- 200 gr de *noodles* coreanos de boniato –*Djang Myeon*-. Es una especialidad muy típica de Corea. Si no los encontráis, podéis sustituirlos por *noodles* finos de arroz.
- 250 gr de tofu extra firme cortado en cubos

Guarnición

- 2 hongos ostra rey (o 8 champiñones normales) laminados
- 2 dientes de ajo desvenados y laminados
- 1 zanahoria grande laminada
- 1 chile despepitado y cortado en aros
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolleta china cortada en aros
- 100 gr de setas *Enoki*. Cortamos bien la base que las une, para que no tengamos un manajo.
- Hilos de chile coreano –*Shilgochu*– (opcional)



ELABORACIÓN

- Lo primero que prepararemos será la carne. Meted vuestro pedazo de carne en el congelador durante 1 hora y media, para después poder cortarla con un buen cuchillo en finas tiras. Es muy importante que los pedazos de carne no sean bastos.
- Una vez la hayáis laminado bien, introducidla en un recipiente llano e incorporad todos los ingredientes de la sección del macerado *Bulgogi* en dicho recipiente. Mezclad bien con las manos limpias y aseguraros de que la carne queda bien impregnada en el marinado. Después,

cubrid el recipiente con papel film y metedlo en la nevera toda la noche.

- Para hacer el caldo, en una olla grande pondremos todos los ingredientes de la sección caldo (salvo los copos de bonito deshidratados) a hervir. Cuando el agua rompa a hervir, bajamos el fuego y dejamos la olla medio tapada. Dejamos que el caldo se cocine durante una hora y media.
- Pasada la hora y media, añadimos los copos de bonito deshidratado que aportarán una explosión de sabor umami a nuestro caldo. Dejamos que el caldo se siga cocinando durante una hora más. Si veis que tenéis menos de dos litros de caldo, añadid más agua y corregid el punto de sal si es necesario.
- Cuando falten 20 minutos para que el caldo se termine de cocinar, añadiremos el tofu para que se ablande un poco.
- Al cabo de las 2 horas y media, retiramos nuestro caldo y lo colamos bien. Separamos el tofu del resto de ingredientes que descartaremos y lo ponemos en un plato aparte (dividido en 4 raciones). El caldo colado lo devolvemos a la olla y lo dejamos a fuego mínimo con la olla tapada.
- Ahora procederemos a preparar la guarnición. Para ello, en una sartén a fuego medio freiremos las zanahorias, con un chorrito de aceite de oliva, hasta que queden doradas y tiernas (unos 8 minutos). Añadiremos sal y pimienta al gusto mientras estas se fríen. Haremos lo mismo con las setas o champiñones, el chile en aros y las láminas de ajo. El tiempo de fritura varía según el ingrediente. Los ajos y los chiles no necesitarán más de un minuto, mientras que los champiñones requerirán entre 3 y 5 minutos, dependiendo de la variedad.
- Lo siguiente será cocer los noodles según las

indicaciones del paquete. Una vez cocidos, los colamos, con un chorro de agua fría interrumpimos la cocción, dividimos en 4 raciones y reservamos.

- Finalmente, procederemos a hacer la carne *Bulgogi*. Por tanto, en un wok o una sartén grande caliente añadiremos nuestra carne con todo su macerado y, a fuego alto, la cocinaremos durante 30 segundos moviendo constantemente. El objetivo es que la carne esté poco hecha, pues con el calor del caldo se terminará de cocinar en el bol. Si os gusta la carne muy hecha, cocinadla durante más tiempo. Retiramos de la sartén y reservamos (dividida en 4 raciones).
- Para el emplatado, primero ponemos los noodles en el centro de cada bol. Después incorporamos la carne con todos sus jugos justo encima de los noodles, seguida de los trozos de tofu, que los colocaremos a lo largo de los bordes del bol. Lo siguiente será añadir el caldo, que debe estar muy caliente. Terminaremos añadiendo los ingredientes que forman nuestra guarnición. Para ello, aprovechando los huecos que tengamos en los bordes de nuestro bol, incorporaremos las láminas de zanahoria, de setas y de ajo, así como los aros de chile fritos. Después añadiremos las setas *Enoki* crudas sobre la carne y después los aros de cebolleta china que espolvorearemos por todo el bol. Finalmente, en el centro del bol, incorporaremos los hilos de chile *Shilgochu*. Estos, como las setas *Enoki*, una vez entren en contacto con el calor del caldo se ablandarán y estarán listos para comer, aportando un sabor ligeramente picante y, sobre todo, muy ahumado. Como siempre, en mi perfil de Instagram @sergicooksforyou podrás ver cómo emplaté este *Bulgogi Jungol*.



GLOSARIO

Pera *Bae*: se trata de la variedad asiática de la pera, aunque por su forma redonda se podría pensar que es una manzana. En cuanto al sabor, no es excesivamente dulce, pero al usarse para marinar carnes termina aportando un dulzor algo atípico. La textura es más bien parecida a la de la manzana. En Corea se usa sobre todo para marinados y salsas. Esta variedad de pera la podréis encontrar en tiendas asiáticas o mercados especializados.

Noodles de boniato *Dang Myeon*: son los fideos celofán coreanos, de color marrón claro, hechos a partir de fécula de boniato. Se venden en supermercados asiáticos. Si no los conseguís, los podéis sustituir por fideos celofán de arroz o, como yo hice, por otra variedad del mismo fideo condimentado con caldo de ternera.

***Shilogochu*:** son hebras de chile ahumado típicos de la

gastronomía coreana. Se encuentran en tiendas especializadas y se recomienda que se guarden en el congelador.

Setas Enoki: esta variedad de champiñón, como de dibujos animados, llama la atención por su tronco súper delgado y su cabeza enana. Su sabor recuerda al del puerro. Vamos, poco tienen que ver con los champiñones al uso. Se usa mucho en la gastronomía asiática en general y se pueden encontrar en mercados especializados en producto asiático.