ROLLITOS BULGOGI DE LECHUGA CON ARROZ SSAMJANG (BARBACOA COREANA)



Vajilla seleccionada:
Boles tayo de la colección azul y gris de la colección Dragon Bowls
Bol tayo de la colección Kawaii
Bol tayo en flores azules de la colección Mixed Bowls
Plato y bol de arroz de la colección Sendan Tokusa

Como era obvio, en este capítulo no podía faltar la famosa barbacoa coreana. En este caso, he optado por hacerla de carne de ternera, pero la misma receta se puede aplicar a cualquier tipo de carne o, incluso, a marisco o pescado. Si eres

vegetariano o vegano, puedes utilizar champiñones portobello, calabacín o berenjena como sustituto de la carne, pues lo que realmente marca la diferencia de esta barbacoa es el marinado *Bulgogi*. No os olvidéis de envolver vuestra barbacoa en hojas de lechuga, si no, ¡no será coreana!

Además, para hacerla más auténtica y consistente, os traigo también la receta del *Ssamjang*, que en este caso he mezclado con arroz. El *Ssamjang* es una pasta cuya base es el *Doenjang* (algo parecido al miso coreano), y que se mezcla con cebolleta china, ajo, azúcar, aceite de sésamo y *Gochujang* (la pasta coreana por antonomasia, hecha a base de una pimienta autóctona llamada *Gochugaru* y pasta de alubias fermentadas). El arroz *Ssamjang* no puede faltar en una barbacoa coreana.

Asimismo, una buena barbacoa coreana también debe estar siempre acompañada de *Banchan*, el nombre que se les da a los distintos platillos, normalmente de verduras, elaboradas de distintas maneras: encurtidas, aliñadas (*Muchim* es el nombre que reciben las verduras preparadas de esta dos formas) o fermentadas (*Kimchi*). Así, para esta barbacoa opté por preparar una ensalada de pepino crujiente, otra de rábano y una tercera de brotes de soja. También la acompañamos con el tradicional *Kimchi* de acelga Napa que, en este caso, compré en un supermercado asiático.

Lo ideal para disfrutar de una barbacoa coreana es hacerse con un grill coreano que se suele poner en el centro de la mesa y, así, la carne se va comiendo según se va cocinando. A falta de ella, utilicé una sartén de hierro con grill incorporado que me hizo un trabajo estupendo.

Sin más preámbulos, os dejo con las distintas recetas que forman esta delicia. Los ingredientes son fáciles de conseguir y la elaboración es muy sencilla, así que os animo a que probéis hacerla.

¡Espero que la disfrutéis tanto como yo!



INGREDIENTES (para 3 personas)

Para los rollitos de lechuga:

- 12 hojas grandes de lechuga Batavia u Oreja de burro
- 50gr de cebolla roja encurtida
- 6 tomates cherry cortados por la mitad
- Sésamo blanco tostado para decorar
- Pimienta negra recién molida al gusto

Para carne *Bulgogi*:

- 250gr de solomillo de ternera
- ½ pera *Bae*
- ½ cebolleta china finamente picada
- ½ diente de ajo grande finamente picado
- 1 pedazo de jengibre machacado (opcional)

- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

Para el arroz *Ssamjang*:

- 150gr de arroz de grano corto. Yo usé arroz para sushi, pero podéis usar arroz bomba.
- 225ml de agua
- 2 cucharas colmadas de pasta *Doenjang*
- 1 cucharadita de pasta *Gochujang*
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado (importante que sea tostado)
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 diente de ajo mediano machacado
- ½ cebolleta china finamente picada



ELABORACIÓN

- Lo primero que haremos será marinar la carne en el macerado *Bulgogi*. Esto lo podéis hacer el día anterior

para que la carne absorba mejor todos los sabores del macerado. Si no os es posible, con que la dejéis macerando 1 o 2 horas antes de hacerla en el grill, es suficiente.

- Para prepararla, primero cortaremos los solomillos con un cuchillo muy bien afilado en finas tiras de aproximadamente 1 cm de ancho. Cuanto más finas más fáciles serán de comer. Un truco para poder cortarla tan fina es congelar la carne durante 30 minutos antes de manipularla.
- Para el macerado *Bulgogi*, rallamos con un rallador ½ pera *Bae* y la incorporamos en un recipiente con tapa. Seguidamente, añadimos el resto de los ingredientes de la lista y mezclamos bien. Finalmente, incorporamos las tiras de carne al recipiente donde tenemos el resto de los ingredientes y las impregnamos bien con el macerado.
- Dejamos que repose en la nevera al menos durante 1 hora (mejor toda la noche).
- Mientras la carne macera, pasamos a hacer el arroz. Para ello es imprescindible que lo lavemos bien con agua fría hasta que esta esté completamente transparente. Os recomiendo que utilicéis un colador grande y que, mientras el agua corre, remováis bien el arroz con las manos.
- Ponemos el agua en un cazo a fuego alto y, cuando rompa a hervir, bajamos el fuego al mínimo y añadimos el arroz. Tapamos y dejamos que se haga a fuego lento durante 18 minutos. Una vez pase este tiempo, apagamos el fuego y lo dejamos reposar con la tapa de la olla puesta durante 15 minutos más.
- Mientras se cuece el arroz, en un bol mezclamos bien todos los ingredientes para hacer la pasta *Ssamjang*, hasta que quede una pasta homogénea de color marrón

oscuro. La probamos para corregir el punto de azúcar.

- Una vez la tengamos hecha, la mezclamos con el arroz y ponemos la mezcla en un recipiente aparte. Tened en cuenta que el arroz debe estar templado cuando hagamos nuestros rollitos *Bulgogi*.
- Lo último será ya preparar las hojas de lechuga (ya separadas) en un plato y tener la cebolla encurtida y los tomates cherry cortados por la mitad en dos recipientes aparte.
- Antes de montar nuestros rollitos, haremos la carne. Para ello, la ponemos en un grill a fuego medio-alto hasta que se haga un poco (salvo que os guste muy hecha). Si disponéis de un grill coreano para mesa, este paso se va haciendo mientras se montan los rollitos, puesto que la carne se come directamente del grill. En cualquiera de los casos, mientras la carne se hace, la sazonamos con pimienta negra recién molida.
- Finalmente, para montar nuestros rollitos, cogemos una hoja de lechuga, añadimos en el centro una cucharada de arroz *Ssamnjang*, ponemos unas 3 o 4 tiras de carne Bulgogi sobre el arroz y terminamos de montar con unas tiras de cebolla roja encurtida, un poquito de sésamo tostado y medio tomate cherry. Envolvemos el relleno con la hoja de lechuga, como si fuera un saco, y, sin miedo, nos lo comemos con la mano.

A continuación os dejo las recetas de tres platos para acompañar a la barbacoa coreana, también conocidos como *Banchan*.



ENSALADA DE PEPINO (*OI MUCHIM*)

Esta ensalada que literalmente se hace en 5 minutos, lo tiene todo: es crujiente, fresca y a su vez, añade al paladar notas ahumadas y un poco picantes. El único truco es que intentéis haceros con la pimienta coreana *Gochugaru*, que podréis encontrar en supermercados asiáticos, y que utilicéis un buen aceite de sésamo tostado.

INGREDIENTES (para un pequeño bol)

- 1 pepino holandés (los largos, más finitos)
- 1 cebolleta china finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de pimienta *Gochugaru*
- 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sal
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de sésamo tostado + una pizca para

decorar

ELABORACIÓN

- Cortamos el pepino en discos de 1mm de ancho. Quedará una ensalada más vistosa si los cortáis en diagonal. Los añadimos a un bol grande para mezclar.
- Incorporamos al bol el resto de ingredientes y mezclamos bien con las manos. Podéis usar unos guantes de látex para que la pimienta *Gochugaru* no os tiente las manos.
- Transferimos la mezcla al bol donde lo vayamos a servir y espolvoreamos un poco de sésamo tostado para decorar.



ENSALADA DE BROTES DE SOJA (*SUKJU NAMUL MUCHIM*)

Este es otro platillo muy sencillo de elaborar que aporta una

textura muy crujiente, además de un rico sabor, sutil, con aroma de nueces (a pesar de no llevar ningún tipo de fruto seco). ¡En 5 minutos lo tienes listo!

INGREDIENTES (para un bol mediano)

- 300 gramos de brotes de soja ecológicos bien lavados
- 1 cucharadita de sal
- ½ litro de agua
- ½ cebolleta china finamente picada
- ½ diente de ajo finamente picado
- 1 ½ cucharada de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de sésamo tostado
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

- En un cazo, ponemos el agua a hervir con 1 cucharadita de sal. Cuando rompa a hervir, incorporamos los brotes de soja y dejamos que se cuezan durante 3 minutos. Rápidamente los sacamos, los ponemos en un colador bajo el chorro de agua fría para que la cocción se detenga. Cerramos el grifo y los dejamos reposar en el colador (cuanto menos agua tengan, mejor).
- Para el aliño, en un bol incorporamos el resto de los ingredientes y mezclamos bien.
- Seguidamente, incorporamos los brotes en el bol con el aliño y, con las manos, mezclamos bien todo. Probamos y corregimos el punto de sal si hace falta.
- Transferimos nuestra ensalada al bol donde la vayamos a servir.

ENSALADA DE RÁBANO DAIKON PICANTE (*MU SAENG CHAE*)

Estamos frente a otra ensalada fresca, un pelín más laboriosa

que las dos anteriores (porque hay que cortar el daikon en finas tiras), pero que merece la pena probar. A diferencia de los otros dos *Banchans*, esta ensalada no contiene aceite de sésamo, lo cual hace que su sabor sea más ácido y menos dulce. Durante mi periplo canadiense, que es donde la descubrí, recuerdo hacérmela casi a diario, pues su sabor es súper adictivo.

INGREDIENTES (para un pequeño bol)

- 1 rábano daikon mediano
- 1 cebolleta china finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de pimienta *Gochugaru*
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharadita de salsa de pescado
- 1 cucharada de sésamo tostado
- 1 ½ cucharadita de sal

ELABORACIÓN

- Lo primero que haremos será pelar el rábano con un pelador. Después, lo cortamos en finos discos en diagonal. Finalmente, cortamos cada disco en tiras de unos 3mm de ancho. No desesperéis que merece la pena. Un truco para cortarlos más rápido es que pongáis cuatro discos uno encima del otro y cortéis las tiras de los cuatro de golpe. Añadimos las tiras a un bol grande, incorporamos la sal y dejamos que sude durante 10 minutos.

- A continuación, transferimos las tiras a un colador grande y, estrujándolo con la mano, retiramos el exceso de agua que contenga. No conviene que esté muy aguado. Volvemos a transferir al bol de antes.

- Seguidamente, incorporamos el resto de ingredientes en el bol y mezclamos bien con las manos. Usad guantes de

látex para que la pimienta *Gochugaru* no os las tiña

- Corregimos el punto de sal y vinagre y transferimos la ensalada al bol en el que la vayamos a servir.



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.

Pasta *Doenjang*: se trata de una pasta muy común en la

gastronomía coreana hecha a base de habas de soja fermentadas. Se puede sustituir por pasta de miso japonés, pues su sabor umami es muy parecido. Generalmente, la venden en unas tarrinas de color marrón en supermercados asiáticos.

Pasta *Gochujang*: esta pasta tan popular en corea está hecha a base de pimienta *Gochugaru*, arroz glutinoso, habas de soja fermentadas y sal. Tiene un sabor picante y ahumado a la vez, además del umami que aportan las habas de soja fermentadas. Por desgracia es una pasta difícil de sustituir, pues su sabor es bastante único. No obstante, al ser un producto sumamente importante en la gastronomía coreana, la podéis encontrar en cualquier supermercado asiático en tarrinas de color rojo.

Pimienta *Gochugaru*: en coreano, *Gochugaru* significa chile molido; poco más se puede añadir. Lo que la diferencia de otras pimientas es que se suele hacer con un chile autóctono que además de picante tiene un toque ahumado. En realidad, el grado de picor varía según la madurez del chile, por lo que podréis encontrar esta pimienta con distintos grados de picor. Se encuentra en supermercados asiáticos. Para los que vivís en Madrid, la podéis conseguir en Spicy Yuli (c/ Valverde, 42).

Rábano Daikon: **también conocido como rábano japonés,** suele ser alargado y redondeado, de color blanco, textura crujiente y sabor picante. Es un producto **muy especial en la cocina japonesa** que puede consumirse tanto en crudo como cocido. Cada vez es más popular en Europa, lo cual imagino que no os será muy difícil encontrarlo. Es un ingrediente clave en la cocina macrobiótica.

