



Kimchi Bokkeum Bap

Ingredientes - Para 3 persona(s)

- 200 g de Arroz
- 200 g de *Carne picada*
- 1 Ud. de *Cebolla tierna*
- 3 Ud. de *Ajo tierno*
- 65 g de *Kimchi*
- 1 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- *Semillas de sésamo*
- *Salsa de soja*
- *Aceite de sésamo*
- *Sake*

Preparación

Paso 1 - Adobar la carne

Ponemos la carne (de cerdo o de res) en un cuenco y añadimos un chorro generoso de salsa de soja, otro de sake y otro de aceite de sésamo. Espolvoreamos la carne con semillas de sésamo y sal al gusto. Ahora hay que mezclarlo todo bien con las manos. En una ocasión un Coreano me dijo que así transmitíamos nuestra energía a los alimentos.

Lo ideal es dejarlo el día antes, o como mínimo un par de horas antes, pero sino tenemos tanto tiempo no pasa nada si lo dejáis adobando solo 10 o 15 minutos mientras preparáis el resto de la receta.

Paso 2 - Cocinar el arroz

Yo utilizo una máquina de cocinar al vapor, ya que me gusta mucho la cocina oriental y la adquirí porque es muy práctica y cocina el arroz muy rápido, consiguiendo una textura ideal para hacer este tipo de salteados.

Si no tenéis una, podéis cocinar el arroz como hacemos siempre, hervido en una olla. También me han comentado alguna vez que si el arroz esta frío de nevera del día anterior va mucho mejor para saltear.

Paso 3 - Cortar las verduras

Cortaremos la cebolla y el ajo en juliana y la zanahoria en tiras finas, el *Kimchi* no es necesario cortarlo mucho, haremos trozos un poquito grandes para que tenga presencia en el plato.

La cantidad que pongáis de *Kimchi* dependerá de si os gusta mucho el picante o no, ya que pica bastante. Este plato tiene unas cuantas variantes:



Recetus - Kimchi Bokkeum Bap

Tu comunidad de cocina

recetus.com

- Sin verduras, solamente *Kimchi*, para que predomine más el sabor.
- Sin carne o con huevo, o todo junto.
- Añadiendo azúcar y pasta de chile rojo coreano (*Kochoojang*) al *Kimchi* cuando lo salteamos, si os gusta mucho el picante.
- Añadiendo alga *Nori* seca al salteado.

Como ya os he dicho, yo he hecho una versión un poco personal con lo que tenía por casa pero que también queda muy rica.

Paso 4 - Hacer el salteado

Lo ideal es saltear en un *Wok*, pero si no tenéis, lo podéis hacer en una sartén. Si habéis elegido la opción de añadirle un huevo revuelto, ahora es el momento, poned un chorrito de aceite en el *Wok*, tiráis el huevo sin cascara y lo removéis, lo retiráis y lo volvéis a añadir al *Wok* con el resto de ingredientes cuando ya estén salteados.

Ahora ponemos otro chorrito de aceite en el *Wok* y añadimos el ajo tierno, y cuando empiece a dorar añadimos la carne y salteamos hasta que coja un color marrón y empiece a tostarse un poquito.

Si os queda un poco seco añadid un buen chorro de salsa de soja y un poquito de *Sake*. Sin retirar la carne añadimos la cebolla y, cuando esté al dente, ponemos la zanahoria, y salteamos 2 minutos más (aproximadamente). Los platos asiáticos en general suelen dejar las verduras bastante al dente.

Paso 5 - Saltear el arroz

En el mismo *Wok* donde están las verduras, ponemos el huevo (si lo habíamos salteado) y añadimos el arroz, si está un poco pegado añadimos un chorrito de aceite y salteamos todo junto, hasta que este bien mezclado.