

ОВОЩИ

Кимчи из пекинской капусты по рецепту Сю Пресси

Поги-кимчи - пекинская капуста, заквашенная четвертинками в пряной пасте с редькой, кочукару, рыбным соусом и солёными креветками сэуджот. По рецепту Сю Пресси из My Korean Kitchen.

Автор рецепта: Sue Pressey · My Korean Kitchen

**ВРЕМЯ**

Подготовка: 2 часа 30 минут; засолка: 6 часов;
всего: 8 часов 30 минут. Затем 24 часа
ферментации и 3-4 дня в холодильнике для
более насыщенного вкуса.

КОЛИЧЕСТВО

7 литров, по данным автора

Способ приготовления: Засолка капусты, пряная паста и квашение

Сезон и выбор продуктов: Круглый год; выбирайте плотные кочаны

Хранение: Через 24 часа уберите кимчи в холодильник при 3-5°C. Храните в плотно закрытом контейнере и доставайте порции чистой ложкой или щипцами.

Ингредиенты

- 4 кг пекинской капусты (удалите грубые внешние листья)
- 3840 мл воды для рассола
- 285 г крупной корейской морской соли или натуральной каменной соли для рассола
- 97 г соли со средними кристаллами для пересыпания листьев
- 2 столовые ложки муки из клейкого риса
- 360 мл воды для рисовой пасты
- 141 г кочукару - корейских хлопьев красного перца
- 540 г корейской редьки или дайкона, нарезанных тонкой соломкой
- 1 столовая ложка мелкой морской соли для редьки
- 3½ ст. л. корейского рыбного соуса
- 2 столовые ложки измельчённых солёных ферментированных креветок (сэуджот)

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



Кимчи из пекинской капусты по рецепту Сю Пресси / продолжение

- ☐ 90 г джусая - чесночного лука, нарезанного кусочками длиной 5 см
- ☐ 140 г моркови, нарезанной тонкой соломкой
- ☐ 42 г мелко нарубленного чеснока
- ☐ ½ ст. л. мелко нарубленного имбиря
- ☐ 2 столовые ложки нерафинированного сахара
- ☐ 75 г лука, измельчённого в блендере или мелко натёртого

Столовая ложка - 15 мл, как поясняет Сю Пресси. Количество в граммах и миллилитрах приведено в её исходном рецепте.

Инвентарь

- ☐ Большая миска, поднос, пакет или ведро для пищевых продуктов, дуршлаг и ситейник
- ☐ Контейнер для кимчи или другой герметичный контейнер с крышкой

Приготовление

1. Разрежьте капусту

Разрежьте капусту вдоль на четверти и промойте под проточной водой, оставляя листья прикреплёнными к кочерыжке.

2. Посолите листья

Растворите крупную соль в 3840 мл воды. Окунайте четвертинки и выкладывайте на поднос. Распределите 97 г соли по толстым белым частям листьев. Сохраните рассол.

3. Выдержите в соли

Уложите капусту в пакет или ведро для пищевых продуктов срезами вверх. Залейте сохранённым рассолом. Закройте пакет; в ведре придавите капусту грузом. Оставьте на 6 часов, переворачивая каждые 2 часа.

4. Промойте и дайте стечь

Смойте соль под проточной водой, особенно с белых частей листьев. Оставьте в дуршлаге на 1 час.

5. Сварите рисовый клейстер

Соедините рисовую муку с 360 мл воды и варите на среднем огне 5-8 минут до загустения. Остудите, добавьте кочукару и перемешайте.

6. Приготовьте пряную пасту

Смешайте редьку с мелкой солью, рыбным соусом и сэуджот. Оставьте на 10 минут. Добавьте остальные ингредиенты для пасты и рисовый клейстер с кочукару.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



Кимчи из пекинской капусты по рецепту Сью Пресси / продолжение

7. Смажьте листья пастой

Положите четвертинку капусты на поднос. Распределите пасту по одной стороне каждого листа, не отделяя листья от кочерыжки. Автор использует 1-2 небольшие пригоршни пасты на четвертинку.

8. Оставьте для квашения

Уложите капусту в контейнер для кимчи или контейнер с плотно закрывающейся крышкой. Заполняйте его только на 70-80%. Закройте и оставьте на 24 часа при комнатной температуре, затем уберите в холодильник. Перед едой проверьте pH, как указано в примечании ниже. Подавайте после охлаждения и достижения pH 4,6 или ниже; ещё через 3-4 дня вкус станет насыщеннее.

9. Нарезайте по мере необходимости

Нарежьте небольшую порцию и храните её в отдельном маленьком стеклянном контейнере. Остальную капусту оставьте целой в большом контейнере и нарежьте по мере необходимости.

Примечания

Рыбный соус и сэуджот содержат рыбу и ракообразных.

Дополнительная рекомендация Colorado State University: перед едой проверьте, что pH кимчи составляет 4,6 или ниже. Время выдержки и охлаждение сами по себе этого не подтверждают. При появлении плесени выбросьте всю партию.

Как подавать

Нарежьте порцию небольшими кусочками и подайте с рисом. Более кислое кимчи можно добавить в жареный рис, суп кимчи-чигэ или блинчики кимчиджон.

Под микроскопом

Почему кимчи становится кислее

Бактерии, естественным образом присутствующие на овощах, при брожении вырабатывают органические кислоты, в том числе молочную. Поэтому кимчи со временем становится кислее, хотя уксуса в рецепте нет. Перенос в холодильник замедляет брожение, но не прекращает его полностью.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



страница 3

РЕЦЕПТ НА САЙТЕ