

ОВОЧІ

Кімчі з пекінської капусти за рецептом Сью Прессі

Погі-кімчі за рецептом Сью Прессі з My Korean Kitchen: чверті пекінської капусти з редькою, корейським перцем гочугару, рибним соусом і солоними ферментованими креветками сеуджот.

Автор рецепта: Sue Pressey · My Korean Kitchen



ЧАС

Підготовка: 2 години 30 хвилин; соління: 6 годин; разом: 8 годин 30 хвилин. Потім 24 години ферментації та 3-4 дні в холодильнику для насиченішого смаку.

КІЛЬКІСТЬ

7 літрів, за даними авторки

Спосіб приготування: Засолювання капусти, змащування пряною пастою та квашення

Сезон та інгредієнти: Протягом року; вибирайте пружні головки капусти

Зберігання: Через 24 години поставте в холодильник, бажано за температури 3-5°C. Зберігайте в щільно закритому контейнері; діставайте порції чистим приладдям.

Інгредієнти

- 4 кг пекінської капусти (зніміть грубі зовнішні листки)
- 3840 мл води для розсолу
- 285 г крупної корейської морської солі або натуральної кам'яної солі для розсолу
- 97 г солі із кристалами середнього розміру для посипання листя
- 2 столові ложки борошна з клейкого рису
- 360 мл води для рисової пасти
- 141 г гочугару - корейських пластівців чилі
- 540 г корейської редьки або дайкону, нарізаних тонкою соломкою
- 1 столова ложка дрібної морської солі для редьки
- 3½ столової ложки корейського рибного соусу
- 2 столові ложки подрібнених солоних ферментованих креветок (saeujeot)

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Кімчі з пекінської капусти за рецептом Сью Прессі / продовження

- 90 г часникової цибулі, нарізаної шматочками завдовжки 5 см
- 140 г моркви, нарізаної тонкою соломкою
- 42 г дрібно нарізаного часнику
- ½ столової ложки дрібно нарізаного імбиру
- 2 столові ложки нерафінованого цукру
- 75 г цибулі, подрібненої блендером або дрібно натертої

Столова ложка - 15 мл, як пояснює Сью Прессі. Кількість у грамах і мілілітрах зазначена самою авторкою рецепта.

Обладнання

- Велика миска, таця, харчовий пакет або відро, друшляк і сотейник
- Контейнер для кімчі або герметичний контейнер із кришкою

Приготування

1. Розріжте капусту

Розріжте головки вздовж на чверті й промийте під проточною водою. Не відокремлюйте листки від качана.

2. Посоліть капусту

Розчиніть крупну сіль у 3840 мл води. Занурте кожну чверть у розсіл і викладіть на тацю. Розподіліть 97 г солі по товстих білих частинах листків. Розсіл збережіть.

3. Витримайте в розсолі

Складіть капусту в харчовий пакет або відро зрізами догори. Залийте збереженим розсолом. Закрийте пакет; у відрі притисніть капусту вантажем. Залиште на 6 годин, перевертаючи кожні 2 години.

4. Промийте капусту

Змийте сіль під проточною водою, особливо з білих частин листків. Залиште в друшляку на 1 годину, щоб стекла вода.

5. Приготуйте рисову основу

Варіть рисове борошно з 360 мл води на середньому вогні 5-8 хвилин. Остудіть загуслу суміш. Додайте гочугару й перемішайте.

6. Змішайте пряну пасту

Змішайте редьку з дрібною сіллю, рибним соусом і сеуджот. Залиште на 10 хвилин. Додайте решту інгредієнтів пасти та рисову основу з гочугару.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 2

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Кімчі з пекінської капусти за рецептом Сью Прессі / продовження

7. Змастіть листки

Покладіть капусту на тацю та змастіть один бік кожного листка пастою. Авторка використовує 1-2 невеликі пригорщі пасти на чверть головки. Не відривайте листки від качана.

8. Залиште кваситися

Складіть капусту в контейнер для кімчі або герметичний контейнер і закрийте кришкою. Заповнюйте лише 70-80% об'єму. Залиште за кімнатної температури на 24 години, потім поставте в холодильник. Перед споживанням перевірте рН, як зазначено в примітці нижче. Подавайте після охолодження та досягнення рН 4,6 або нижче; через 3-4 дні смак стане насиченішим.

9. Нарізайте перед подаванням

Наріжте потрібну порцію та перекладіть у менший скляний контейнер. Решту капусти залиште цілою у великому контейнері й нарізайте за потреби.

Поради

Примітка редакції: рибний соус і сеуджот містять рибу та ракоподібних. Цей рецепт включає обидва інгредієнти.

Додаткова рекомендація Colorado State University: перед споживанням перевірте, що рН кімчі становить 4,6 або нижче. Час ферментації та охолодження самі по собі цього не підтверджують. За появи плісняви викиньте всю партію.

Як подавати

Наріжте потрібну порцію невеликими шматочками й подавайте з рисом. Кисліше кімчі використовуйте для смаженого рису, супу кімчі-чіге або млинців кімчіджон.

Під мікроскопом

Чому кімчі стає кислішим

Бактерії, які природно є на овочах, під час бродіння утворюють органічні кислоти, зокрема молочну. Тому кімчі з часом стає кислішим, хоча оцту в рецепті немає. Перенесення в холодильник сповільнює бродіння, але не припиняє його повністю.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 3

РЕЦЕПТ НА САЙТІ