



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСШ



Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня



САПСО



Повар.ру



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСЦМ



Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня

САПСО



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БЛЮДА

- *Говядина или свинина*
- *Капуста белокочанная*
- *Чеснок*
- *Перец черный молотый*
- *Соль*
- *Морковь*
- *Крупа саго*
- *Сахар*
- *Мука пшеничная*
- ▣ *Выход 300 г*

Мясо мелко нарезают, добавляют лук, сахар, соль, перец и оставляют на 1 ч. Если сока недостаточно, добавляют воды и тушат 10 мин. Морковь нарезают тонкими полосками и прибавляют к мясу, через 5 мин. добавляют капусту, затем лук и опять воду так, чтобы овощи были ею покрыты. Варят до мягкости. Саго заливают холодной водой и варят отдельно (саго должно быть рассыпчатым). Суп заваривают пшеничной мукой, приправляют солью, перцем, дают закипеть.



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСШМ



Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня

корейское САПСО



Сапسو совершенно не острый и не совсем суп – нечто среднее между рагу и первым блюдом. Этот суп загущают мукой, а саго отваривают отдельно и подают вместе с супом. Мясо должно быть **сладко-солёно-острым** (острый вкус должен быть именно на последнем месте.) Готовят сапسو в невысокой просторной кастрюле, обязательно толстостенной. **Масло не используют вовсе.** Горячий суп приправляют зелёным луком или кинзой.





КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСЦМ



Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня

корейское САПСО



Готовится сапسو быстро и просто, но у него яркий вкус. Предварительное тушение мяса и овощей в собственном соку и маринаде гарантирует насыщенность. Вот как раз в этом и отличие от привычного супа – когда всё варится сразу в большом объёме бульона. Корейский сапسو лёгкий, навар в нём почти не ощущается, главное не переварить. Саго сразу придает аппетитную киселеобразную консистенцию бульону. Получается что-то среднее между супом и вторым блюдом. Скорее все-таки густой суп, поэтому нужно готовить глубокие тарелки. Кушать можно палочками, а бульончик ложкой. Корейский этикет разрешает такое сочетание приборов.

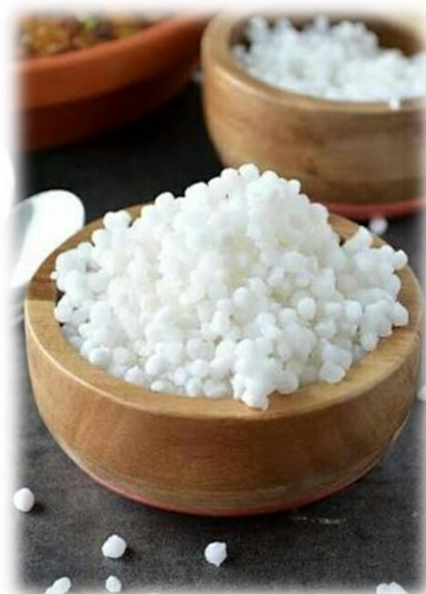




Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня

необычный ингредиент: КРУПА САГО



Настоящим считается саго, приготовленное именно **из пальм**, у нас же получило распространение **картофельное и кукурузное саго**, ведь основа крупы – крахмал, которого много в картофеле и кукурузе.

В саго содержится **минимум белков**, так что этот продукт идеален для тех, кто вынужден соблюдать особую диету, например, при болезнях почек. В крупе содержатся углеводы, сахара, пищевые волокна, витамины **E, PP, A**, холин, магний, кремний, цинк, железо, медь. Диетологи рекомендуют **пальмовое, картофельное и кукурузное саго**, потому что **калорийность его невысокая** и блюда из него хорошо усваиваются.



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСЦМ



Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня



Корейская кухня во многом схожа с китайской. Так же как и китайские, корейские кулинары широко используют рис, овощи, рыбу, изделия из муки. Мясо, главным образом свинина, употребляется сравнительно в небольших количествах. В качестве приправы ко многим блюдам служит соя. Молочные продукты и молоко корейцы в пищу почти не употребляют. Многие блюда готовят на растительном масле.

В противоположность китайцам корейцы пьют мало чая. Зато они умеют мастерски готовить замечательные блюда и кондитерские изделия из фруктов. Наиболее широко используются для их приготовления яблоки, груши, персики, хурма, каштаны, финики.

Большим деликатесом считается особая лечебная каша из клейкого риса, меда, фиников, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла, жидкой сои. Популярностью пользуются печенье из фруктов и «цветочный салат», приготовляемый из хурмы, лимонника, меда и пряностей.



Суббота, 12 октября 2019 г., обед –

Корейская кухня



Корейцы с удовольствием употребляют блюда из свинины, говядины, риса, яиц, сои и других бобовых культур. В большом почете у них морепродукты, овощи и различные острые приправы. В повседневной их трапезе преобладают блюда из риса, а морепродукты в широком ходу оттого, что их совсем несложно не только купить на рынке, но и поймать самим. Креветки и другие многочисленные ракообразные от мала до велика, разнообразные моллюски, водоросли и прочие водные растения – всё идет в пищу.

Но среди всего богатейшего разнообразия блюд из риса, овощей и морепродуктов, которыми славится корейская кухня, супы в первых рядах. Корейцы едят супы и утром, и в полуденную жару, и на ужин. Рецепты корейских супов несложные и не требуют каких-то особых кулинарных знаний.