

Dukbokki

przysmak o wielu obliczach

”

Poznaj pomysły
na sezonowe dania
z nutą Orientu





Dukbokki

WSTĘP

Dukbokki to jeden z symboli kuchni koreańskiej.

Te ryżowe kluseczki pokochali ludzie na całym świecie. Są popularnym elementem dań typu street food – nie tylko w Korei. Co je wyróżnia? Na pierwszy rzut oka: cylindryczny kształt oraz lepka, zwarta konsystencja. Ale nie tylko...

Wyrabiane z kawałków ciasta ryżowego tteok kluseczki zachwycają swoją uniwersalnością!

Można na ich bazie przygotować wiele koreańskich dań – zarówno słonych, jak i słodkich.

Dukbokki wykorzystuje się jako dodatek do zup, potraw duszonych, gulaszy, dań ramyeon. Doskonale komponują się w zestawieniu z pikantnymi czy kwaśnymi smakami. Łączą się w smaczną całość z jajkiem, ciastem rybnym, gochugaru (chilli w płatkach), cukrem bądź syropem kukurydzianym, a także sosem sojowym, czosnkiem, porem.

Co jeszcze warto wiedzieć o tych pysznych, koreańskich kluseczkach ryżowych? Ciekawostką jest fakt, że **znane są też jako Tteokbokki – od nazwy potrawy, w której najczęściej występują.** W tym wydaniu kluseczki skąpane są w słodko-ostrym, czerwonym sosie z dodatkiem pasty paprykowej gochujang i serwowane z dodatkiem zielonej cebulki, rybnych kotlecików i jajek. A to niejedyne określenia tego ryżowego specjału!

Kluseczki te w gastronomii można znaleźć pod nazwą topokki, ddeokbokki czy dukbokki.

Kluczową kwestią – szczególnie teraz, gdy zdrowa żywność jest przez restauracyjnych gości poszukiwana i ceniona – zdaje się być fakt, że produkt ten posiada tzw. „czystą etykietę”. **Dukbokki składają się bowiem w 99% z ryżu, soli i alkoholu.** A do tego są niezwykle proste w przygotowaniu.



Przygotowaliśmy kilka orientalnych propozycji wykorzystania dukboków w Twoim menu. Gwarantujemy, że wszystkie przepisy są sprawdzone, przetestowane, a przede wszystkim pyszne!

01. Zupa rybna
02. Szaszłyki
03. Tteokbokki
04. Kluseczki z sosem sojowym
05. Kluseczki ryżowe w sosie tajskim
06. Dukbokki a'la leniwe

01. Zupa rybna z kluseczkami ryżowymi

Wyobraź sobie idealną zupę rybną... Jaka jest? Aromatyczna, rozgrzewająca, pożywna, ale przede wszystkim treściwa. A co powiesz na zupę rybną z kluseczkami ryżowymi? Uwaga! Po wypróbowaniu tego przepisu, nie będziesz chciał serwować innych wersji zupy rybnej. Podejmiesz ryzyko?



SKŁADNIKI na 5 porcji:

kluski ryżowe dukboki	150 g	imbir	60 g
krewetki Sea Story	20 sztuk	czosnek	3 ząbki
halibut niebieski Sea Story	200 g	cebula	100 g
pasta curry	do smaku	papryka	200 g
bulion rybny	1 litr	seler naciowy	100 g
białe wino	100 ml	płatki bonito	do dekoracji
sok z limonki	35 ml	sól	do smaku
pomidory pelati	150 g	cukier	do smaku



Sposób przygotowania

1. Cebulę i czosnek pokrój na małe kawałki, przesmaż, zalej białym winem i odczekaj ok. 30 sek. Następnie wlej bulion rybny, pomidory i całość gotuj do redukcji o ok. 1/3. Zblenduj wszystko na gładko.
2. Paprykę i seler naciowy pokrój w kostkę 2 x 2 cm. Podsmaż. Zblendowany płyn podgrzej, dodaj pastę curry, sól, cukier, sok z limonki oraz wcześniej pokrojone i przesmażone warzywa.
3. Kluski namocz w zimnej wodzie przez minimum 20 min, następnie gotuj je we wrzątku – 8 min od momentu wypłynięcia. Zahartuj i przelej olejem, aby się nie posklejały.
4. Do podgrzanej zupy dodaj rybę pokrojoną w kostkę, krewetki oraz kluski. Odczekaj 4 min. Zupę podawaj udekorowaną płatkami bonito.

02. Szaszłyki z dukboków, lotosu i krewetek

Kto powiedział, że szaszłyki to letnie danie? W wydaniu z dukbokami stworzą idealną, jesienno-zimową kompozycję – orientalną pod każdym względem. Krewetki, korzeń lotosu, pikantne nuty chilli... robi się wyśmienicie! Zachwyć swoich gości oryginalnym podaniem koreańskich kluseczek ryżowych.



SKŁADNIKI na 5 porcji:

kluski ryżowe dukboki	40 g	dip	
krewetki argentyńskie	4 sztuki	sos chilli słodki tajski LKK	40 g
korzeń lotosu Asian Choi	4 sztuki	sos sojowy jasny LKK	25 ml
mirin Honteri	50 ml	ocet ryżowy Ginami	15 ml
jajka	3 sztuki	kolendra nać	20 g
tempura Asiya	do panierowania		
chrupiące chilli LKK	do polania		



Sposób przygotowania

1. Kluski namocz w zimnej wodzie przez minimum 20 min, następnie gotuj je we wrzątku – 8 min od momentu wypłynięcia. Zahartuj i przelej olejem, aby się nie posklejały.
2. Korzeń lotosu zalej mirinem oraz octem ryżowym w proporcji 2:1. Odstaw na 1 h.
3. Krewetki oraz lotos smaź w tempurze na głębokim oleju ok 2-3 min. Następnie na olej wrzuć kluski ryżowe i smaź je przez 4 min. Z zewnątrz powstanie chips ryżowy, natomiast w środku kluski będą miękkie.
4. Przygotuj dip: sos tajski, sos sojowy, ocet ryżowy oraz drobno posiekaną kolendrę dokładnie wymieszaj.
5. Usmażone krewetki, korzeń lotosu oraz kluski nabij na szpikulec tak, aby powstał shashlyk. Całość polej z góry chrupiącym chilli. Podawaj z sosem serwowanym osobno.

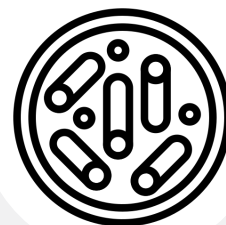
03. Tteokbokki z warzywami i ostrym sosem

Tteokbokki z warzywami to pyszna, pożywna odsłona koreańskich kluseczek ryżowych. Takie sycące, delikatnie pikantne danie, z pewnością znajdzie swoich miłośników. Nic dziwnego! To Orient w czystym wydaniu.



SKŁADNIKI na 4 porcje:

kluski ryżowe dukboki	300 g	imbir	mały kawałek
pasta gochujang	1 łyżka	papryczka chilli	1 sztuka
sos sojowy koreański	2 łyżki	zielona lub czerwona papryka	2 sztuki
olej sezamowy LKK	1 łyżka	dymka	1 sztuka
sezam biały Cook Basic	1 łyżka	jajka ugotowane na twardo	2-3 sztuki
cebula	1 sztuka	woda	400 ml
sezam biały Cook Basic	1 łyżka	olej roślinny	do smażenia
cebula	1 sztuka		
czosnek	3 ząbki		
marchew	1 sztuka		



Sposób przygotowania

1. Kluski namocz w zimnej wodzie przez minimum 20 min. Następnie gotuj je we wrzątku – 8 min od momentu wypłynięcia. Zahartuj i przelej olejem, aby się nie posklejały.
2. Cebulę pokrój w piórka, marchewkę w julienne, paprykę w cienkie paseczki. Imbir i czosnek drobno posiekaj. Papryczkę chilli pokrój w ukośne plasterki, a dymkę na 3-centymetrowe kawałki. Podpraż ziarna sezamu. W miseczce wymieszaj sos sojowy z pastą gochujang.
3. W rondlu lub dużej, głębokiej patelni rozgrzej olej, podsmaż krótko cebulę, imbir i czosnek, dorzuć marchewkę, ostrą papryczkę, paprykę i sos. Dokładnie wymieszaj.
4. Wlej wodę, doprowadź do wrzenia i dodaj kluseczki. Gotuj wszystko razem 3 min. Dorzuć obrane jajka (w całości). Pod koniec gotowania dopraw olejem sezamowym. Przed podaniem udekoruj sezamem i dymką.

04. Koreańskie kluseczki z sosem sojowym

Poznaj rozgrzewającą odsłonę dukboków. Skąpane w sosie z pikantnymi nutami wasabi i chilli to propozycja dla tych, którzy uwielbiają wyraziste dania w orientalnym stylu. Mnogość warzyw sprawia, że danie jest niezwykle sycące, ale i zdrowe. Ideał? Owszem!



SKŁADNIKI na 4 porcje:

kluski ryżowe dukboki	200 g	grozek cukrowy	50 g
sos sojowy jasny LKK	150 ml	szpinak baby	50 g
sos hoisin LKK	40 g	papryka	40 g
olej sezamowy LKK	1 łyżka	grzyby shimeji	40 g
kizami wasabi	6 g	tempura	do panierowania
papryczka chilli	10 g	szczypior	30 g
imbir	45 g	olej	35 ml
czosnek	20 g	woda	40 ml
pak choi mini	½ sztuki		
czerwona cebula	40 g		



Sposób przygotowania

1. Kluski namocz w zimnej wodzie przez minimum 20 min, następnie gotuj je we wrzątku – 8 min od momentu wypłynięcia. Zahartuj i przelej olejem, aby się nie posklejały.
2. Sos sojowy oraz sos hoisin wymieszaj w rondlu i gotuj do momentu pojawienia się bąbelków. Dodaj drobno posiekany czosnek, imbir, chilli oraz kizami wasabi.
3. Na rozgrzany olej wrzuć cebulę. Smaż przez 30 sek. na pełnym ogniu. Następnie dorzuć pozostałe warzywa pokrojone w dużą kostkę 4 x 4 cm.
4. Po minucie wlej sos, dodaj kluski i gotuj całość na małym ogniu przez ok. 3 min, danie wykończ posiekanym szczypiorem oraz udekoruj grzybami shimeji usmażonymi w tempurze.

05. Kluseczki ryżowe w sosie tajskim

Bywa, że piękno (a w gastronomii smak) tkwi w prostocie. Tak jest i w tym przypadku. Przygotuj danie, które – choć banalne w przygotowaniu – zachwyca głębią smaku. Czasami trzeba tak niewiele, by uzyskać wielki efekt!

12. Kluseczki ryżowe w sosie tajskim



SKŁADNIKI na 4 porcje:

kluski ryżowe dukboki	250 g
sos chili słodki tajski LKK	150 g
sałatka wakame Asiya	40 g
mirin Honteri	20 ml
ocet ryżowy Ginmai	20 ml
sezam biały Cook Basic	10 g
imbir	15 g
kolendra	nać



Sposób przygotowania

1. Kluski namocz w zimnej wodzie przez minimum 20 min, następnie gotuj je we wrzątku – 8 min od momentu wypłynięcia. Zahartuj i przelej olejem, aby się nie posklejały.
2. W misce wymieszaj sos tajski, ocet, mirin oraz drobno posiekane imbir i kolendrę.

Na rozgrzany, głęboki tłuszcz wrzuć kluski ryżowe i smaź je przez 4 min. Z zewnątrz powstanie chips ryżowy, natomiast w środku kluski będą miękkie. Usmażone kluski przełóż na chwilę na papier w celu ich odsączenia.
3. Gotowe kluski wrzuć do wcześniej przygotowanego sosu, dokładnie wymieszaj.
4. Danie wykończ sałatką wakame oraz sezamem. Podawaj z pieczonymi frytkami z batata posypanymi szczypiorem.

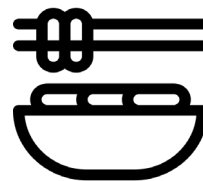
06. **Dukboki a'la leniwe** z karmelizowanym tofu i ananase w miso

A gdyby tak do orientalnego dania dodać odrobinę polskiej tradycji kulinarnej? To możliwe! Poznaj dukboki a'la leniwe z tofu i ananase. To oryginalne, słodkie połączenie ma potencjał, by stać się hitem w menu. Brzmi świetnie? Sprawdź, jak smakuje!



SKŁADNIKI na 4 porcje:

kluski ryżowe dukboki	500 g
tofu naturalne Lunther	200 g
miso jasne Hanamaruki	2 łyżki
panko drobne Asiya	100 g
wiśnie mrożone Cook Basic	100 g
ananas	½ sztuka
cukier brązowy	100 g
cukier brązowy	100 g
śmietana 18%	4 łyżki
śmietanka 34% InBianco	50 ml
masło	do smażenia



Sposób przygotowania

1. Kluski namocz w zimnej wodzie przez minimum 20 min, następnie gotuj je we wrzątku – 8 min. od momentu wypłynięcia. Zahartuj i przelej olejem, aby się nie posklejały.
2. Ananasa obierz, wykrój zdrewniałe części i pokrój w półplasterki grubości ok 1,5 cm. Na patelni podgrzej pastę miso i wrzuć do niej cząstki ananasa, tak aby okleił się cały pastą. Zdejmij z patelni i ostudź.
3. Na tę samą patelnię wsyp brązowy cukier i dodaj ok. 50 ml wody. Podgrzewaj na małym ogniu aż do momentu karmelizacji. W tym czasie tofu pokrój w kostkę 0,5 x 0,5 cm. Do powstałego karmelu dodaj kremówkę, pokrojone tofu i dokładnie wymieszaj.
4. Na drugiej patelni rozgrzej masło, wrzuć ugotowane dukboki, podsmaż je ok. 3 min. Dodaj panko i smaż kolejne 2 min, aż ładnie się zarumienią. Wiśnie podgrzewaj w rondelku przez ok. 3 min.
5. Na talerzu ułóż smażone kluski z tofu i ananasem. Udekoruj je wiśniami i łyżką śmietany.



*Więcej niż
foodservice*

 bidfood.pl

