# Kuhajmo s kimčijem

26 tradicionalnih korejskih jedi
z navodili po korakih



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 1 Kimči bokkeumbap

## Ocvrt riž s kimčijem

15 min • 2 osebi

### Sestavine

- 300 g kuhanega riža
- 150 g kimčija
- 1 jajce
- 1 manjša čebula
- 2 stroka česna
- 2 žlici rastlinskega olja
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

### Postopek

1. Kimči narežemo na manjše koščke.
2. Na olju prepražimo čebulo in česen.
3. Dodamo kimči in pražimo 2–3 minute.
4. Primešamo riž in sojino omako ter dobro premešamo.
5. Po vrhu dodamo pečeno jajce, mlado čebulo in sezam.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

2

# Kimči džigae

## Kimčijeva enoloončnica

20 min • 2 osebi

### Sestavine

- 300 g kimčija
- 200 g svinjine (vratovina)
- 1/2 tofuja (200 g)
- 2 stroka česna
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlička sladkorja
- 600 ml vode ali jušne osnove
- 1 mlada čebula
- sezamovo olje po želji

### Postopek

1. Svinjino narežemo in jo na olju malce prepražimo.
2. Dodamo čebulo, česen in kimči.
3. Prilijemo vodo, dodamo gochujang in sladkor.
4. Kuhamo 10–15 minut.
5. Dodamo tofu, kuhamo še 5 minut in potresemo z mlado čebulo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

3

# Kimči jeon

## Kimčijeve palačinke

20 min • 2 osebi

### Sestavine

- 200 g kimčija
- 100 g moke
- 1 jajce
- 100 ml vode
- 2 žlici kimčijevega soka
- sol
- 1 mlada čebula
- 2 žlici olja

### Postopek

1. Kimči narežemo, zmešamo z moko, jajcem, vodo in sokom.
2. Dodamo narezano mlado čebulo.
3. Na ponvi segrejemo olje in pečemo palačinke 3–4 minute na vsaki strani.
4. Narežemo na kose in postrežemo s sojino omako.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

4

# Kimči jjim

## Dušen kimči s svinjino

45 min • 2 osebi

### Sestavine

- 300 g zrelega kimčija
- 400 g svinjine (rebra ali vratovina)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlica sladkorja
- 200 ml vode
- 1 žlica sezamovega olja
- mleti poper

### Postopek

1. Svinjino narežemo in na olju rahlo prepražimo.
2. Dodamo čebulo, česen in kimči.
3. Dodamo vodo, sojino omako in sladkor.
4. Pokrijemo in dušimo 30–40 minut.
5. Po vrhu pokapamo s sezamovim oljem in postrežemo.



5

# Kimči guk

## Kimčijeva juha

15 min • 2 osebi

### Sestavine

- 200 g kimčija
- 100 g tofuja
- 1 jajce
- 2 stroka česna
- 600 ml vode
- 1 žlička sojine omake
- 1 mlada čebula
- sol po okusu

### Postopek

1. Vodo zavremo, dodamo kimči in česen.
2. Kuhamo 10 minut.
3. Dodamo tofu in razžvrkljano jajce.
4. Začinimo s sojino omako.
5. Postrežemo z mlado čebulo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

6

# Kimči ramjun

## Korejski instant rezanci s kimčijem

15 min • 2 osebi

### Sestavine

- 2 paketa korejskih rezancev
- 150 g kimčija
- 2 jajci
- 1/2 čebule
- 1 mlada čebula
- 1 žlička gochugaru
- 500 ml vode
- sezamovo olje

### Postopek

1. V vodo dodamo začimbe iz paketa in kimči.
2. Kuhamo 3 minute, dodamo rezance.
3. Dodamo čebulo in jajce, kuhamo še 2 minuti.
4. Po želji vmešamo malo gochugaruja.
5. Postrežemo z mlado čebulo in nekaj kapljami sezamovega olja.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

7

# Kimči kimbap

## Korejska riževa rolada

30 min • 2 osebi

### Sestavine

- 200 g kuhanega riža
- 100 g kimčija
- 2 lista nori
- 1 jajce
- 1 korenček
- 1 kumara
- 1 žlička sezamovega olja
- sol po okusu

### Postopek

1. Riž začinimo s sezamovim oljem in rahlo osolimo.
2. Kimči narežemo, jajce spečemo v tanko omleto, zelenjavo narežemo na trakove.
3. Na list nori razporedimo riž in nadev.
4. Tesno zvijemo in narežemo na kolute.
5. Postrežemo kot malico ali lahek obrok.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

8

# Kimči mandu

## Korejski cmoki s kimčijem

45 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g moke
- 100 ml vode
- 150 g kimčija
- 150 g mlete svinjine
- 1/2 tofuja
- 1 mlada čebula
- 1 žlička sezamovega olja
- sol, poper

## Postopek

1. Zamesimo testo in ga pustimo počivati 30 minut.
2. Za nadev zmešamo kimči, meso, tofu in mlado čebulo.
3. Testo razvaljamo, napolnimo in oblikujemo cmoke.
4. Cmoke kuhamo ali popečemo do zlato rjave barve.
5. Postrežemo s sojino omako.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 9 Dubu kimči

## Tofu s kimčijem

15 min • 2 osebi

### Sestavine

- 300 g čvrstega tofuja
- 150 g kimčija
- 1/2 čebule
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlica rastlinskega olja
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

### Postopek

1. Tofu narežemo in ga na kratko pokuhamo ali poparimo.
2. Na olju prepražimo čebulo in kimči.
3. Dodamo gochujang in sladkor ter kuhamo 5 minut.
4. Tofu razporedimo na krožnik in po vrhu damo toplo kimči mešanico.
5. Potresemo z mlado čebulo in sezamom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 10 Kimči tteokbokki

## Riževi svaljki s kimčijem

25 min • 2 osebi

## Sestavine

- 300 g riževih svaljkov (tteok)
- 150 g kimčija
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sladkorja
- 400 ml vode
- 1 kuhano jajce
- sezamova semena
- mlada čebula

## Postopek

1. Čebulo narežemo, česen sesekljamo.
2. Na olju najprej popražimo čebulo in česen.
3. Dodamo kimči in pražimo 2–3 minute.
4. Dodamo gochujang, sladkor, sojino omako in vodo.
5. V omako dodamo riževe svaljke in kuhamo 10–12 minut, da se zmehčajo in omaka zgosti.
6. Postrežemo s kuhanim jajcem, sezamom in mlado čebulo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

11

# Kimči kalguksu
## Korejska rezančeva juha

30 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g svežih rezancev (kalguksu ali podobni)
- 150 g kimčija
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 600 ml jušne osnove
- 1 jajce
- mlada čebula
- sol in poper

## Postopek

1. Na olju popražimo čebulo, česen in kimči.
2. Dodamo jušno osnovo in kuhamo 10 minut.
3. Dodamo rezance in kuhamo 6–8 minut.
4. Po želji v juho vmešamo jajce ali ga ponudimo posebej.
5. Postrežemo z mlado čebulo in sveže mletim poprom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 12 Kimči čige

## Pikantna kimčijeva enolončnica

25 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g kimčija
- 150 g svinjine ali tofuja
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sladkorja
- 600 ml vode
- mlada čebula

## Postopek

1. Na olju popražimo meso ali tofu, da se rahlo zapeče.
2. Dodamo čebulo, česen in kimči, pražimo 2–3 minute.
3. Dodamo gochujang, sojino omako, sladkor in vodo.
4. Kuhamo 15 minut.
5. Postrežemo vroče z mlado čebulo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 13 Kimči bulgogi

## Marinirana govedina s kimčijem

30 min • 2 osebi

## Sestavine

- 250 g govedine (tanke rezine)
- 150 g kimčija
- 1 čebula
- 1 paprika
- 2 stroka česna
- 2 žlici sojine omake
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 žlička sladkorja
- sezamova semena
- mlada čebula

## Postopek

1. Meso narežemo na tanke rezine in mariniramo v sojini omaki, česnu in sezamovem olju.
2. Na vroči ponvi meso hitro popečemo.
3. Dodamo čebulo, papriko in kimči.
4. Pražimo 5–7 minut, da se okusi povežejo.
5. Posujemo s sezamom in mlado čebulo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 14 Kimči japchae

## Korejski stekleni rezanci s kimčijem

30 min • 2 osebi

## Sestavine

- 100 g steklenih rezancev
- 150 g kimčija
- 100 g špinače
- 1 korenje
- 1 čebula
- 1 paprika
- 2 stroka česna
- 2 žlici sojine omake
- 1 žlička sezamovega olja
- sezamova semena

## Postopek

1. Rezance skuhamo po navodilih in odcedimo.
2. Na olju popražimo čebulo, česen, korenje in papriko.
3. Dodamo kimči in špinačo, pražimo 3–4 minute.
4. Vmešamo rezance, sojino omako in sezamovo olje.
5. Postrežemo s sezamom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 15 Kimči fried tofu

## Hrustljav tofu s kimčijem

20 min • 2 osebi

## Sestavine

- 300 g tofuja
- 150 g kimčija
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 žlička sladkorja
- sezamova semena
- mlada čebula

## Postopek

1. Tofu narežemo na kocke in ga na ponvi hrustljavo popečemo.
2. Dodamo čebulo, česen in kimči.
3. Začinimo s sojino omako, sladkorjem in sezamovim oljem.
4. Kuhamo še 3–5 minut.
5. Postrežemo s sezamom in mlado čebulo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

16

# Kimči bokkeummyeon

## Ocvrti rezanci s kimčijem

20 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g pšeničnih rezancev
- 150 g kimčija
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 korenje
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 žlička gochujang paste
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

## Postopek

1. Rezance skuhamo po navodilih in odcedimo.
2. Na olju popražimo čebulo, česen, korenje in kimči.
3. Dodamo gochujang in sojino omako ter premešamo.
4. Vmešamo rezance in pražimo 2–3 minute.
5. Pokapamo s sezamovim oljem in postrežemo z mlado čebulo ter sezamom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

17

# Kimči sundubu džigae

## Mehka tofu enolončnica s kimčijem

20 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g kimčija
- 250 g mehkega tofuja
- 100 g svinjine ali gob
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 1 žlica gochujang paste
- 500 ml vode ali jušne osnove
- 1 jajce
- 1 mlada čebula
- 1 žlička sezamovega olja

## Postopek

1. Na hitro popražimo čebulo, česen in meso ali gobe.
2. Dodamo kimči in gochujang ter pražimo 2 minuti.
3. Prilijemo vodo in kuhamo 10 minut.
4. Dodamo mehki tofu po žlicah in na vrh ubijemo jajce.
5. Kuhamo še 3–4 minute in postrežemo z mlado čebulo ter nekaj kapljami sezamovega olja.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

18

# Kimči jumeokbap

## Riževe kroglice s kimčijem

20 min • 2 osebi

### Sestavine

- 250 g kuhanega riža
- 120 g kimčija
- 1 list nori alg
- 1 žlica sezamovega olja
- 1 žlica majoneze
- 1 žlička sojine omake
- 1 mlada čebula
- sezamova semena
- sol po okusu

### Postopek

1. Kimči drobno narežemo in rahlo ožamemo.
2. Z rižem zmešamo kimči, sezamovo olje, majonezo in sojino omako.
3. Dodamo mlado čebulo in nori alge.
4. Oblikujemo manjše riževe kroglice.
5. Posujemo s sezamom in postrežemo kot malico ali prilogo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 19 Kimči gyeran mari
## Jajčna rulada s kimčijem

15 min • 2 osebi

### Sestavine

- 4 jajca
- 80 g kimčija
- 1 mlada čebula
- 1 žlica mleka
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 žlička rastlinskega olja
- sol in poper

### Postopek

1. Kimči drobno sesekljamo in odcedimo.
2. Jajca stepemo z mlekom, soljo in poprom.
3. Primešamo kimči in mlado čebulo.
4. Na ponvi v tankih plasteh spečemo in zvijemo v rulado.
5. Narežemo na rezine in postrežemo toplo ali hladno.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 20 Kimči bibimguksu

## Pikantni hladni rezanci s kimčijem

20 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g tankih rezancev
- 120 g kimčija
- 1 kumara
- 1 kuhano jajce
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlica riževega kisa
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička sezamovega olja
- sezamova semena

## Postopek

1. Rezance skuhamo, speremo s hladno vodo in odcedimo.
2. Kimči narežemo, kumaro pa na tanke trakove.
3. Zmešamo gochujang, kis, sojino omako, sladkor in sezamovo olje.
4. Rezance zmešamo z omako in kimčijem.
5. Postrežemo s kumaro, polovico kuhanega jajca in sezamom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

21

# Kimči čamči bokkeum

## Pražen kimči s tuno

15 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g kimčija
- 1 konzerva tune
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlica sezamovega olja
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

## Postopek

1. Čebulo narežemo, česen sesekljamo in tuno odcedimo.
2. Na olju na hitro popražimo čebulo in česen.
3. Dodamo kimči in pražimo 2–3 minute.
4. Vmešamo tuno, gochujang, sojino omako in sladkor.
5. Pražimo še 2 minuti, pokapamo s sezamovim oljem in postrežemo z mlado čebulo ter sezamom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 22 Kimči bibimbap

## Riževa skleda z zelenjavo in kimčijem

25 min • 2 osebi

## Sestavine

- 300 g kuhanega riža
- 150 g kimčija
- 100 g špinače
- 1 korenje
- 1/2 bučke
- 1/2 čebule
- 1 jajce
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

## Postopek

1. Korenje, bučko in čebulo narežemo na tanke trakove.
2. Na ponvi na hitro prepražimo zelenjavo in posebej še kimči.
3. V skledo damo topel riž, po vrhu razporedimo zelenjavo in kimči.
4. Dodamo pečeno jajce, gochujang in nekaj kapljic sezamovega olja.
5. Posujemo s sezamom in mlado čebulo ter postrežemo.



# 23 Dubu-kinči jeon

## Palačinke s tofujem in kimčijem

25 min • 2 osebi

## Sestavine

- 150 g kimčija
- 150 g čvrstega tofuja
- 100 g moke
- 1 jajce
- 120 ml vode
- 1 mlada čebula
- 1 žlica sojine omake
- 2 žlici olja
- ščepec soli
- sezamova semena

## Postopek

1. Kimči nasekljamo, tofu zdrobimo in mlado čebulo narežemo.
2. V skledi zmešamo moko, jajce in vodo v gladko maso.
3. Dodamo tofu, kimči in mlado čebulo ter rahlo posolimo.
4. Na ponvi segrejemo olje in spečemo palačinke 3–4 minute na vsaki strani.
5. Postrežemo s sojino omako in po želji posujemo s sezamom.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# 24 Kimči bossam

## Kuhana svinjina z zavitki in kimčijem

60 min • 2 osebi

## Sestavine

- 400 g svinjskega trebuha ali vratu
- 150 g kimčija
- 8 listov zelja ali solate
- 2 stroka česna
- 1 kos ingverja
- 2 žlici sojine omake
- 1 žlica riževega kisa
- 1 žlička sladkorja
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

## Postopek

1. Svinjino skuhamo z ingverjem in česnom do mehkega, približno 45 minut.
2. Meso ohladimo in narežemo na tanke rezine.
3. Kimči pripravimo, mlado čebulo narežemo in zmešamo preprost preliv iz sojine omake, kisa in sladkorja.
4. Na liste zelja ali solate položimo meso in kimči.
5. Posujemo s sezamom, dodamo preliv in zvijemo v zavitke.



# 25 Kimči haemul-jeon

## Morska palačinka s kimčijem

25 min • 2 osebi

## Sestavine

- 150 g kimčija
- 120 g moke
- 1 jajce
- 120 ml vode
- 120 g morskih sadežev (lignji, kozice ali mešanica)
- 1 mlada čebula
- 1 žlica sojine omake
- 2 žlici olja
- ščepec soli
- sezamova semena

## Postopek

1. Kimči nasekljamo, morske sadeže očistimo in mlado čebulo narežemo.
2. V skledi zmešamo moko, jajce in vodo v gladko zmes.
3. Dodamo kimči, morske sadeže in mlado čebulo.
4. Na vroči ponvi spečemo večjo palačinko 3–4 minute na vsaki strani.
5. Narežemo na kose in postrežemo s sojino omako.



# 26 Kimči bokkeum s svinjino

## Na hitro pražen kimči s svinjino

20 min • 2 osebi

## Sestavine

- 200 g kimčija
- 200 g svinjine (tanke rezine)
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 1 žlica gochujang paste
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička sezamovega olja
- 1 mlada čebula
- sezamova semena

## Postopek

1. Svinjino narežemo na tanke rezine, čebulo in česen nasekljamo.
2. Na vroči ponvi najprej popražimo svinjino.
3. Dodamo čebulo, česen in kimči ter pražimo 2–3 minute.
4. Vmešamo gochujang, sojino omako in sladkor.
5. Pokapamo s sezamovim oljem, posujemo z mlado čebulo in sezamom ter postrežemo.



OKUSNO • ZDRAVO • PREPROSTO • KOREJSKA KUHINJA

# O kimčiju

## Tradicija, okus in fermentacija

### Zgodovina

Kimči je tradicionalna korejska fermentirana jed, stara več kot tisoč let. Najpogosteje je pripravljen iz kitajskega zelja, redkve, čilija, česna, ingverja in soli. V Koreji je kimči pomemben del skoraj vsakega obroka in simbol domače kuhinje.

### Značilnosti

Kimči nastane z mlečnokislinsko fermentacijo, zaradi katere dobi značilen pikanten, rahlo kisel in zelo aromatičen okus. Obstaja veliko različic, od blagih do zelo pikantnih, in vsaka družina ima pogosto svoj način priprave.



# Kimči in zdravje

## Koristi, shranjevanje in uporaba

### Prehranske lastnosti

Kimči vsebuje vlaknine, vitamine in mikroorganizme, povezane s fermentacijo. Nepasteriziran kimči lahko vsebuje žive mlečnokislinske bakterije. Raziskave proučujejo morebitne koristi za črevesno mikrobioto, vendar kimči ni zdravilo.

### Shranjevanje in uporaba

Kimči hranimo dobro zaprt v hladilniku in ga jemljemo s čistim priborom. Z dozorevanjem postaja bolj kisel in intenziven. Uporabljamo ga v juhah, z rižem, rezanci, tofujem, palačinkami ali kot prilogo.



# Kuhajmo s kimčijem

## Korejski okusi za vsak dan



Kimči je več kot priloga: je del korejske kulinarične tradicije, ki vsakdanjim jedem doda živahen, pikanten in rahlo kisel okus.

V tej knjigi smo spoznali 26 načinov, kako ga uporabiti v juhah, riževih jedeh, rezancih, cmokih in drugih obrokih.

Naj vas recepti spodbudijo k raziskovanju korejske kuhinje in ustvarjanju novih kombinacij tudi doma.

## Hvala za branje!

# Pravi korejski kimči doma

Uživajte v receptih – za sestavino poskrbi KJ Market.



**ROČNO PRIPRAVLJEN • NARAVNO FERMENTIRAN • NEPASTERIZIRAN**

## Odkrijte kimči KJ Market

Kimči z bogatim, rahlo kiselkastim in prijetno pikantnim okusom.
Pripravljen v manjših količinah, brez dodanih konzervansov.
Odlična izbira za riž, juhe, rezance in vse jedi iz te knjige.

**NAROČITE KIMČI**

www.kj-market.eu

Skenirajte za naročilo

**Prednaročila • osebni prevzem ali dostava po dogovoru**

Naročilo in informacije: radoslav.irgl@gmail.com | +386 40 427 173

Fotografija kimčija je ilustrativna. Aktualni pogoji in ponudba: www.kj-market.eu