

OOK VERKRIJGBAAR IN DEZE REEKS:

---

DE BIJBEL VAN DE FRANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE INDIASE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE INDONESISCHE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE ITALIAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE JAPANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE KOREAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE LIBANESE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE NEDERLANDSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE SPAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE THAISE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE TURKSE KEUKEN

---

MYUNG-KI MIN  
SANG-AH YOO

DE  
**BIJBEL**  
VAN DE  
**KOREAANSE**  
**KEUKEN**

VAN BULGOGI TOT BO-SSAM EN BIBIMBAP  
EN VAN KIMCHI TOT JJIGAE EN GIMBAP



CARRERA  
culinair


# INHOUD

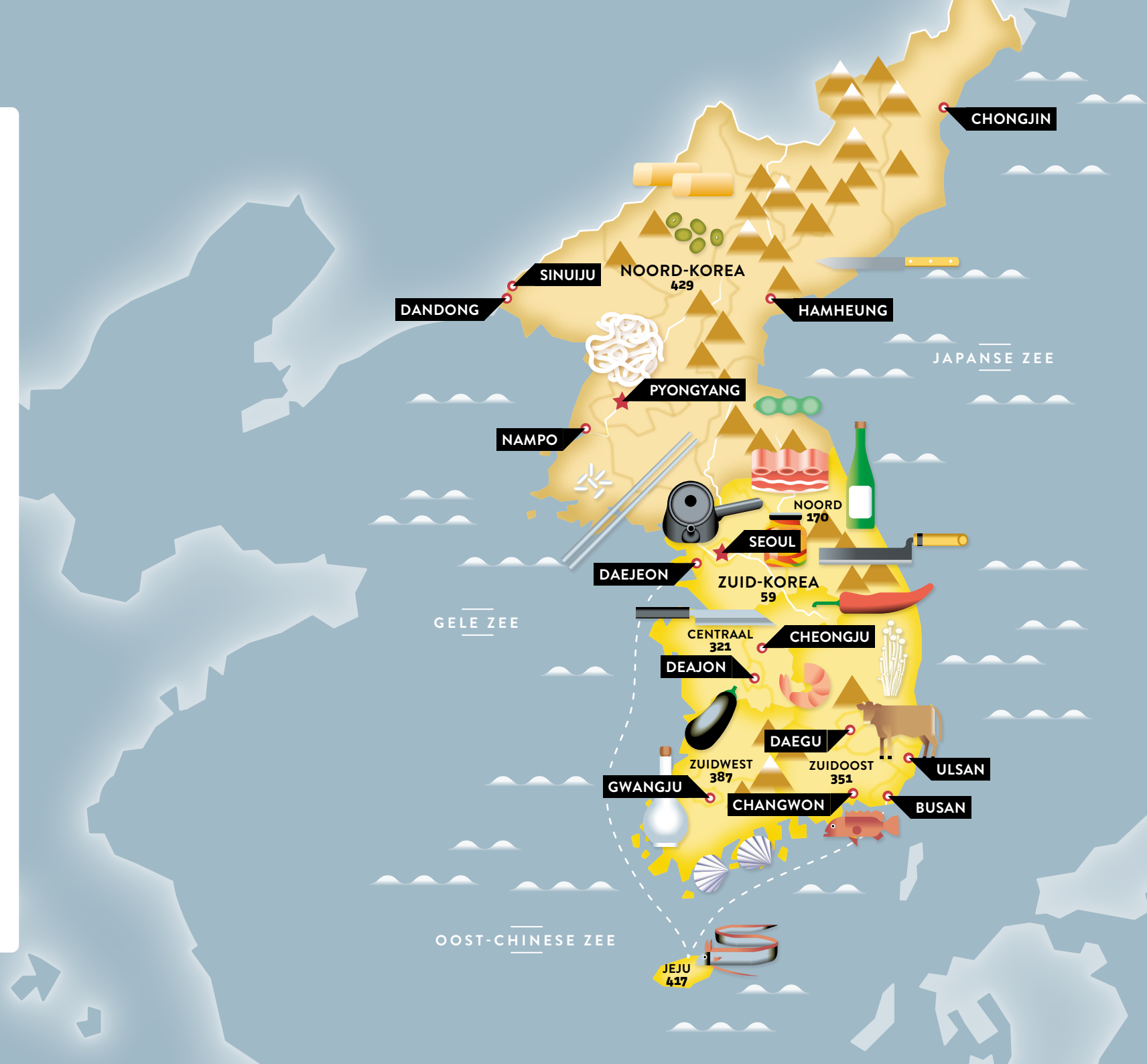
VOORWOORD	7
OVER DE KOREAANSE KEUKEN	10
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	13
VOORDAT JE BEGINT MET KOKEN	17
KOREAANSE INGREDIËNTEN	19
KEUKENGEREI	29
HOW-TO'S	33
BASISRECEPTEN	45

## RECEPTEN

ZUID-KOREA	59
NOORD	170
CENTRAAL	321
ZUIDOOST	351
ZUIDWEST	387
JEJU	417
NOORD-KOREA	429

DANKWOORD	465
HANDIGE ADRESSEN	467
REGISTER NL-KOR	471
REGISTER KOR-NL	485

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml 





## VOORWOORD

Mijn ouders, Jung-Ha Yoo en Myung-Ki Min, zijn een van de eerste Koreanen in Nederland. Begin jaren 1970 woonden hier met name diplomatiek personeel, taekwondo-leraren (echt waar) en mensen die werkten voor handelsbedrijven – zoals mijn vader.

Kun je het je voorstellen? Bijna niemand kende het land Korea toen. K-pop, ‘Gangnam Style’, BTS, *Squid Game*, *Parasite*, kimchi of bulgogi? Niks van dat alles! Als echte *trailblazers* zetten mijn ouders hier een nieuw leven op, en brachten elementen van de Koreaanse cultuur hiernaartoe. Een van die aspecten daarvan is natuurlijk eten.

Mijn moeder maakte in die tijd enorme zoektochten om de gerechten van thuis, Korea, te kunnen maken. *Namul*, wortels van planten en groenten die groeien in bergrijke gebieden, waren hier niet te krijgen. Kruiden, zoals gochugaru (Koreaanse chilipeperpoeder) en gochujang (chilipeperpasta), kreeg mijn moeder van haar eigen moeder uit Seoul opgestuurd, net als myeolchi (gedroogde ansjovis) en kim (gedroogd zeewier). Dan arriveerde er een enorme doos bij ons thuis die, zelfs gesloten, naar eten rook.

Wij, de kinderen, kennen niet anders dan onze moeder die altijd aan het koken is. Kimchi makend boven een enorme plastic teil, vis ophangend aan een touw op het balkon, zeewier zoutend en roosterend boven het gasfornuis.

Kwam er visite langs, dan bereidde ze al de dag ervoor ingrediënten. ’s Ochtends werden we wakker met etensgeuren in huis. Bepaalde gerechten in de Koreaanse keuken vergen veel inspanning. Sommige vissoorten en groenten worden gezouten, ingemaakt, gefermenteerd; gesmoord, gestoomd, gesudderd. Of zoals mijn moeder zegt: *son mani ga*, er zit veel handwerk in. En daar zit de crux: in haar eten zit zowel genegenheid als aandacht. Dingen die ze niet in woorden kon uitdrukken, maar wel in de gerechten die ze ons voorzette.

## 김구이 GEROOSTERD EN GEZOUTEN ZEEWIER

### GIM GUI

Tegenwoordig koop je geroosterd en gezouten zeewier kant-en-klaar in *bite size*-verpakkingen bij de Aziatische supermarkt of biologische winkel. Maar je kunt dit ook gewoon zelf maken. Goedkoper en lekkerder.

Mijn moeder maakte dit regelmatig op het gasfornuis. Ongezouten zeewiervellen, zonnebloemolie, zout en een vuurtje – meer heb je niet nodig. Heerlijk ziltig en hartig: rijst op een stuk gezouten zeewier. Je kunt gezouten zeewier ook eten als snack bij bijvoorbeeld een biertje.

#### INGREDIËNTEN

5 el zonnebloemolie  
1 à 2 el (fijn) keukenzout

20 gedroogde zeewiervellen  
(kim, zie p. 22)

**1** Giet de zonnebloemolie in een kom en het zout in een andere. Leg het eerste vel zeewier, met de gladde kant naar boven, op een snijplank voor je. Bestrijk het hele zeewier vel tot in de punten met zonnebloemolie. Het zeewier moet niet druipen van het vet, maar er moet genoeg op zitten om het zout te laten plakken.

**2** Bestrooi het hele vel gelijkmatig met zout. Leg er een volgend vel bovenop met de ruwe kant onder en de gladde kant boven. Herhaal de vorige stap tot alle vellen gezouten zijn en op 1 stapel voor je liggen.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 56.*



## 콩나물 GEMARINEERDE SOJASCHEUTEN

### KONGNAMUL

Wat is het verschil tussen taugé (*sukjunamul*) en sojascheuten (*kongnamul*)? De eerste zijn de plantjes van de mungboon, de tweede van de sojaboon. De kiemen van de sojaboon zijn langer en dikker, met ronde boontjes. Qua smaak zijn sojascheuten zachter en wat minder bitter dan taugé. Beide zijn supergezond; ze zitten bomvol vitamine B en ijzer. Een bijgerecht van gemarineerde sojascheuten smaakt overal bij en het is een onmisbaar ingrediënt voor bibimbap (zie p. 409).

#### INGREDIËNTEN

250 g sojascheuten  
½ el bosui (of prei), in reepjes  
¼ teentje knoflook, geperst

¼ tl zout + extra  
½ à 1 el sesamololie  
½ tl geroosterd sesamzaad  
1 el gochugaru (zie p. 19, optioneel)

**1** Zet een grote pan water op het vuur. Blancheer, als het water kookt, de sojascheuten 2 à 3 minuten, of tot ze zacht maar nog wel knapperig zijn. Giet af en spoel na onder koud water.

**2** Knijp met je handen zoveel mogelijk water uit de sojascheuten. Snijd die daarna eventueel in stukken, zodat het makkelijker eetbaar wordt.

**3** Meng in een ruime kom de sojascheuten met de bosui, knoflook, het zout, de sesamololie, het sesamzaad en de gochugaru. Als je niet van pittig houdt, kun je de chilivlokken weglaten. Voeg in dat geval wel meer zout toe. Je kunt de sojascheuten meteen eten, of tot 2 dagen in de koelkast bewaren.



## 갇잎전 GEVULDE PERILLABLAD- PANNENKOEKJES

### KKAENNIP JEON

Een van de zaligste pannenkoekjes ever, alleen maakte mijn moeder ze niet vaak omdat ze behoorlijk bewerkelijk zijn. Vooral tijdens Koreaanse feestdagen, zoals Chuseok, of als er visite kwam, stonden deze heerlijk hartige baksels bij ons op tafel. Je moet de bladeren van de perilla voorzichtig behandelen, omdat ze anders scheuren tijdens het vullen en/of bakken. Mijn moeder maakt ze vooral met courgette en wortel, maar je kunt eindeloos variëren en bijvoorbeeld champignons, ui of prei toevoegen. Voor een vegetarische variant laat je het gehakt weg en vervang je dat door tofu waar het vocht uit is geknepen. Je kunt overigens ook de gehaktvulling van pagina 52 gebruiken.

#### INGREDIËNTEN

100 g rundergehakt (evt. te vervangen door stevige tofu)  
 ⅓ courgette, in zo klein mogelijke blokjes  
 ½ kleine winterpeen, geschild en in zo klein mogelijke blokjes  
 1 el bosui, in zo fijn mogelijke ringen  
 ⅓ teen knoflook, geperst

snufje zout  
 1 tl sojasaus  
 10 perillabladeren (kkaennip, zie p. 21)  
 60 g bloem, gezeefd  
 2 eieren, losgeklopt  
 zonnebloemolie, om in te bakken  
 dipsaus met sojasaus (zie p. 51, optioneel)

**1** Meng in een ruime kom het rundergehakt met de courgette, peen, bosui, knoflook, het zout en de sojasaus. Zorg ervoor dat alle ingrediënten goed gemengd zijn, dat kun je gewoon met je handen doen.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 120.*

## 열무 김치 KIMCHI VAN RADIJS

### YEOLMU KIMCHI

*Yeolmu* is een langwerpige witte of rode radijs waarvan ook de groene bladeren worden gegeten in Korea. In Nederland is het helaas niet makkelijk te krijgen. Daarom een alternatief: kimchi van de 'gewone' ronde radijsjes zoals we die allemaal kennen. Lekker fris voor in de zomer, en met net dat extra beetje scherpte.

#### INGREDIËNTEN

600 g radijsjes  
3 el grof zeezout  
½ prei, fijngesneden  
½ ui, in ringen  
6 tenen knoflook, geperst  
3 el (ruwe) rietsuiker

2 el Koreaanse gezouten garnaltjes (saewoojeot, zie p. 25) of 2 à 3 el vissaus  
100 g gochugaru (zie p. 19)

#### BENODIGDHEDEN

afsluitbare (weck)pot  
plastic handschoenen

- 1 Snijd de steelaanzet van de radijsjes en leg ze in een kom. Bestrooi met het zout en laat 30 minuten staan. Spoel de radijsjes dan na onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
- 2 Meng in een ruime kom met je handen (draag bij voorkeur plastic handschoenen, het kan flink bijten) de radijsjes met de prei, ui, knoflook, suiker, gezouten garnaltjes of vissaus en de gochugaru.
- 3 Doe de radijsjes in de glazen (weck)pot. Sluit af en laat 2 dagen fermenteren op een donkere plek op kamertemperatuur. Onder het aanrecht bijvoorbeeld, of in een hoekje van de keuken. Daarna is de radijs goed op smaak. Bewaar tot gebruik in de koelkast, daar blijven ze tot 2 weken goed.



## 수제비 SOEP MET MEELBALLETTJES

### SUJEBI

Toen mijn zus en ik op de basisschool zaten, kreeg mijn moeder altijd de handen op elkaar met deze soep. Een groot deel van het enthousiasme zit in het maken van de deegballetjes met behulp van 2 eetlepels – dat mochten wij als kinderen dan doen. Mijn moeder maakte dit gerecht ook omdat we in de beginjaren in Nederland weinig geld te besteden hadden – dit gerecht kost bijna niks en is heerlijk hartig. Nog steeds een van de favoriete gerechten van mijn zus.

#### INGREDIËNTEN

250 g bloem, gezeefd  
½ tl zout

1 el vissaus

2 tl dasida (Koreaanse bouillonpoeder, zie p. 20, evt. te vervangen door zout)

2 tenen knoflook, geperst

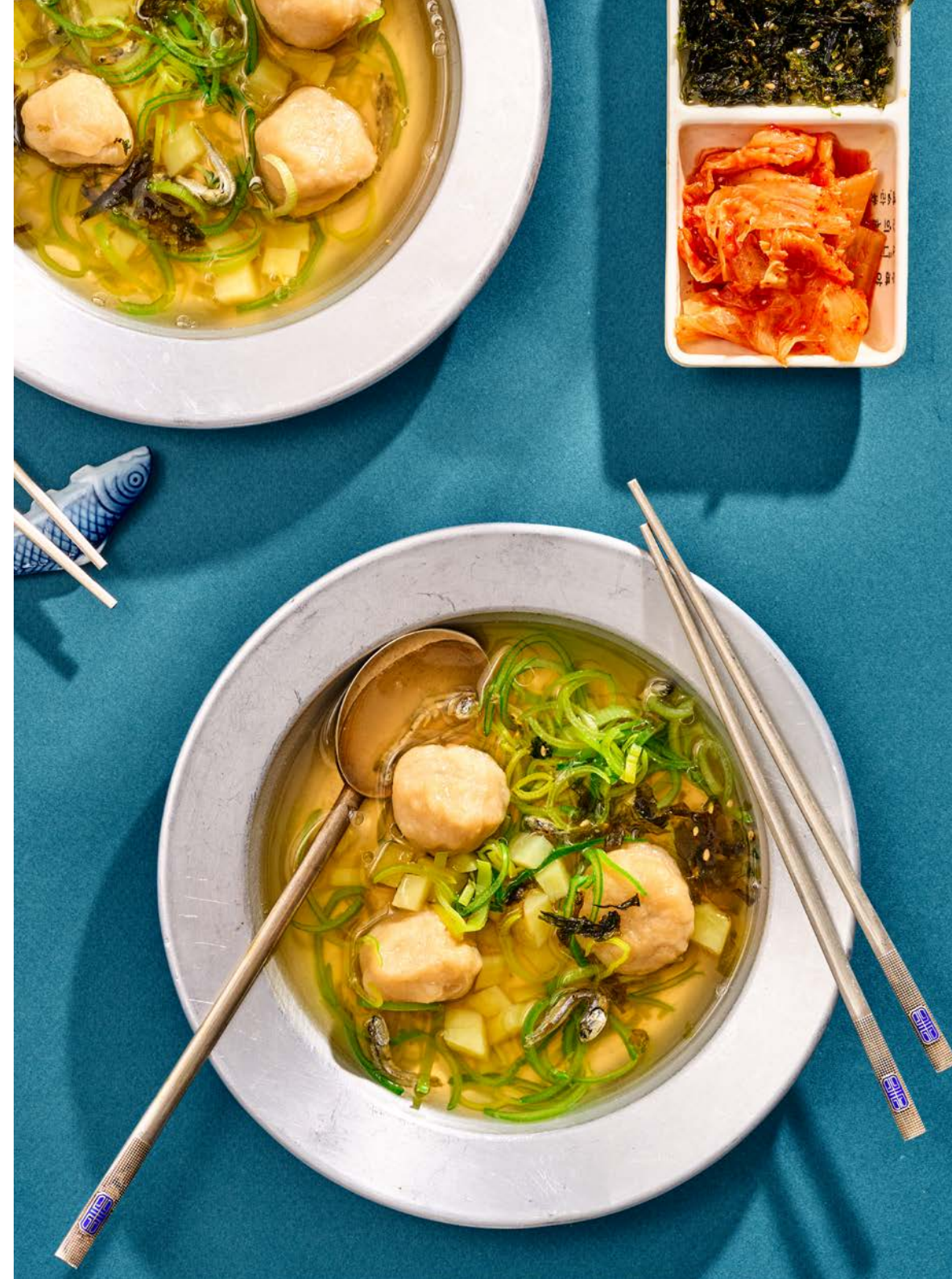
2 vastkokende aardappels, in blokjes

½ prei, fijngesneden

10 gedroogde ansjovis (daemyeol, zie p. 25, optioneel)

1 ei, losgeklopt

- 1 Meng in een ruime kom de bloem met het zout en 180 milliliter water. Kneed er een stevige, elastische bal deeg van en zet opzij.
- 2 Breng in een ruime pan 2½ liter aan de kook. Voeg de vissaus, dasida, knoflook, aardappels, prei en eventueel de gedroogde ansjovis toe en laat 10 minuten koken op middelhoog vuur.
- 3 Vorm met behulp van 2 eetlepels kleine balletjes van het deeg, van circa 2 centimeter doorsnede. Rol ze rechtstreeks in de pan. Laat als alle deegballetjes erin zitten nog 4 à 5 minuten koken. De soep is klaar als de balletjes boven komen drijven.
- 4 Roer op het laatst het ei door de bouillon en laat dat een kleine minuut meekoken. Verdeel de soep over kommen en serveer meteen. Lekker met gezouten zeewier (zie p. 55) eroverheen en kimchi (zie p. 113) erbij.







VOOR 2 PERSONEN RIJSTEPAP (JUK)

## 시금치 된장죽 RIJSTEPAP MET KOKKELS EN SPINAZIE

SIGEUMCHI DOENJANG JUK

### INGREDIËNTEN

1 el grof zeezout  
300 g venusschelpen of kokkels  
75 g Koreaanse rijst (ssal, zie p. 24,  
evt. te vervangen door sushirijst)  
1 el doenjang (zie p. 19) + extra  
1 teen knoflook, geperst

1 à 1½ el vissaus  
¼ prei of 1 bosui, grof gesneden  
2 Chinese-koolbladeren, in reepjes  
1 tl gochugaru (zie p. 19) + extra  
100 g verse spinazie  
zout, naar smaak (optioneel)  
½ el sesamololie

**1** Vul een kom met ruim water en het zeezout en roer tot het zout is opgelost. Voeg de kokkels toe en laat minimaal 60 minuten weken. Je zult zien dat de kokkels alle vuiligheid, zoals zand, eruit spugen. Spoel de kokkels na onder koud stromend water en verwijder de kapotte exemplaren.

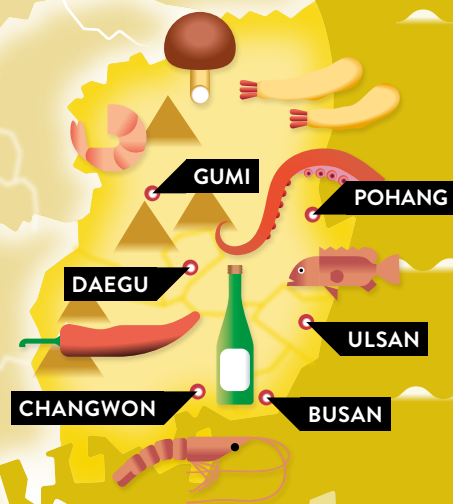
**2** Spoel de rijst goed schoon tot het water niet meer wit is. Laat de rijst 60 minuten weken in een kom ruim water.

**3** Breng een pan met 600 milliliter water aan de kook en kook daarin de rijst met de doenjang, knoflook, vissaus en de prei of bosui in 15 à 20 minuten zachtjes gaar. Blijf regelmatig roeren om te voorkomen dat de rijst aankookt. Is de pap te dik? Voeg dan wat extra water toe.

**4** Voeg de Chinese-koolbladeren en de gochugaru toe en laat het geheel nog 5 minuten zachtjes pruttelen.

**5** Voeg de venusschelpen of kokkels en de spinazie toe en laat 2 à 4 minuten, of tot alle schelpen opengaan. Breng eventueel op smaak met zout.

**6** Zet het vuur uit, roer de sesamololie erdoor en serveer de rijstepap in kommen.



# ZUID-KOREA ZUIDOOST

PITTIGE GEFERMENTEERDE INKTVIS _____	355	GEFRITURDE SCHOL _____	371
PREIPANNENKOEK MET ZEEVRUCHTEN _____	357	GEBAKKEN INKTVIS IN PITTIGE SAUS _____	372
KOOLPANNENKOEK _____	361	GESTOOFDE PITTIGE ZEEDUIVEL _____	375
GOCHUJANG-PANNENKOEK _____	362	GEGRILDE JUMBOGARNALEN _____	377
INKTVISPANNENKOEK _____	363	GEBAKKEN RED SNAPPER _____	378
PITTIGE VISSOEP _____	365	GESTOOFDE PITTIGE SCHOLFILET _____	380
HELDERE KABELJAUWSOEP _____	366	RAUWE VIS _____	381
GEGRILD RUNDVLEES _____	367	RAUWE VIS OP RIJST _____	382
GESMOORDE KIP MET AARDAPPELS _____	368	KOUDE KWALSALADE _____	385
GEBAKKEN ZOUTE SCHOL _____	370		

## 꼬막무침 GEMARINEERDE KOKKELS

### KKOMAK MUCHIM

#### INGREDIËNTEN

1½ el fijn keukenzout  
500 g verse kokkels  
3 el sojasaus  
3 el prei, fijngesneden  
3 tenen knoflook, fijngehakt

1 groene chilipeper, in fijne ringen  
(optioneel)  
½ à 1 el gochugaru (zie p. 19)  
1 tl (ruwe) rietsuiker  
½ à 1 el sesamololie  
1 tl geroosterd sesamzaad

**1** Vul een kom met ruim water en het zeezout en roer tot het zout is opgelost. Voeg de kokkels toe en laat minimaal 60 minuten weken. Je zult zien dat de kokkels alle vuiligheid, zoals zand, eruit spugen. Spoel de kokkels na onder koud stromend water en verwijder de kapotte exemplaren.

**2** Meng in een ruime kom de sojasaus met de prei, knoflook, eventueel de groene chilipeper, de gochugaru, suiker, sesamololie en het geroosterd sesamzaad en meng goed door. Zet opzij.

**3** Breng een grote pan met water aan de kook – alle kokkels moeten onderstaan. Voeg de kokkels toe en laat zo'n 5 minuten, of tot alle kokkels open (en dus gaar) zijn, koken. Giet af en laat de kokkels uitlekken en afkoelen in een vergiet.

**4** Verwijder van alle kokkels telkens 1 schelp, zodat alle kokkels in een halve schelp komen te liggen. Verdeel de kokkels in hun halve schelp over een serveerschaal en besprenkel evenredig met de saus. Serveer meteen.





## BIBIMBAP

---

Vraag je mensen in Nederland naar wat ze kennen uit de Koreaanse keuken, dan zeggen ze vaak 'kimchi', 'bulgogi' en 'bibimbap': rijst gemixt met groente (en vlees of vis). Er zijn zoveel bibimbap-gerechten als er koks zijn. En in Korea verschillen ze ook nog eens per regio. Met meer namul, berggroenten, in het noordoosten. Veel meer (rauwe) vis in het zuidwesten. Bibimbap uit Jeonju (de hoofdstad van Noord-Jeolla, aan de zuidwestkust van Korea) is beroemd om zijn vele ingrediënten, waaronder pijnboompitten, sojascheuten, spinazie, adelaarsvaren (gosari) en paddenstoelen. Bibimbap uit Jinju (een stad in Zuid-Gyeongsang, in het zuiden van het land) wordt geserveerd met rauw vlees, en in het Noord-Koreaanse Haeju maken ze het gerecht met kimchi.

Wat je in bijna elke bibimbap in Korea terugvindt, zijn spinazie, sojascheuten (kongnamul), varenscheuten (gosari) en campanulawortel (doraji). Koreaanse aster (chwi namul) is ook een heerlijk ingrediënt, net als kliswortel (*u-eong*). In Nederland zijn deze wortels moeilijk of niet verkrijgbaar in de reguliere winkel. Daarom maakt mijn moeder bibimbap met groenten die je kunt kopen bij elke groenteboer of supermarkt, zoals taugé, courgette, komkommer, schorseneren of shiitake.

Grofweg zijn er twee soorten bibimbap. Eentje die je serveert in een gewone kom en eentje die je serveert in een loeihete aardewerken pot, een ttukbaegi. Het (half)rauwe ei dat je boven op de rijst serveert stolt vanzelf als je het tegen de randen van de pot aan duwt. En onder in de pot vind je dan heerlijk krokante, gebrande rijst (*nurunji*) die je als een soort chips op kunt knabbelen. Een aardewerken pot koop je in kookwinkels of in de Koreaanse supermarkt. Die pot warm je van tevoren goed op – dat kan gewoon op het gasfornuis. Heb je een elektrisch fornuis? Vraag dan even na of de pot die je koopt daarvoor geschikt is. Sommige zijn ook geschikt om op te warmen in een oven of magnetron.

Mijn ouders gebruiken deze potten ook om jjigae (stoofpotjes) mee te maken. Ze blijven namelijk nog superlang heet en staan al pruttelend op tafel. Wel fijn om meteen een onderzetter aan te schaffen, want anders beschadig je je tafel(kleed) nog.

---

# 비빔밥 SEOUL GARDEN BIBIMBAP

## BIBIMBAP

Dit recept noemt mijn moeder 'Seoul Garden bibimbap', met een knipooog naar hoe zij het maakt in haar eigen restaurant voor haar gasten. Al varieert ze hier ook regelmatig in, afhankelijk van de ingrediënten die ze in huis heeft.

### INGREDIËNTEN

#### VOOR DE BULGOGI

2 el sojasaus  
1½ tl (ruwe) rietsuiker  
¼ ui, in fijne halve ringen  
1 teen knoflook, geperst  
¼ zoete peer, geraspt  
(evt. te vervangen door 1 el 7UP)  
snufje miwon (Koreaanse smaakversterker, zie p. 20)  
¼ tl gemalen zwarte peper  
1 tl sesamolie  
1 tl geroosterd sesamzaad  
150 g entrecote, in mooie plakken van 8 x 15 cm en 2 à 3 mm dik  
(evt. te vervangen door tartaar of biefstuk in reepjes)  
1 el zonnebloem- of olijfolie

#### VOOR DE SPINAZIE

200 g (wilde) spinazie  
½ el prei, in reepjes  
½ teen knoflook, fijngesneden  
½ tl zout  
1 tl sesamolie  
1 tl geroosterd sesamzaad

#### VOOR DE SOJASCHEUTEN

150 g sojascheuten  
(evt. te vervangen door taugé)  
½ el prei, in reepjes  
zout en peper  
½ el sesamolie  
1 tl geroosterd sesamzaad  
½ el gochugaru (zie p. 19, optioneel)

#### VOOR DE KOMKOMMER

½ komkommer, ongeschild in zo dun mogelijke schijfjes of halvemaantjes  
½ el fijn keukenzout  
½ el prei, fijngesneden  
1 tl sesamolie  
½ el gochugaru (zie p. 19)  
1 tl geroosterd sesamzaad

#### VOOR DE WORTEL

½ el sesamolie  
½ winterpeen, geschild en julienne gesneden  
¼ tl zout

#### VERDER NODIG

150 g Koreaanse rijst (ssal, zie p. 24, evt. te vervangen door sushirijst)  
4 blaadjes krulsla, botersla of ijsbergsla  
2 eieren  
1 el zonnebloemolie  
1 el sesamolie  
2 tl gochujang (zie p. 19) + extra  
½ tl geroosterd sesamzaad

#### BENODIGDHEDEN

rijstkoker (eventueel)  
aardewerken pot (ttukbaegi, zie p. 29, eventueel), ingevet met sesamolie

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 412.



# 만두국 SOEP MET KOREAANSE DUMPLINGS

## MANDUGUK

Heb je Koreaanse dumplings gemaakt, dan is het eenvoudig om daar een soep bij te koken: gewoon de dumplings toevoegen in kokend water, vissaus en extra groenten erbij. Je hebt niet heel veel ingrediënten nodig, want alle smaak die in de dumplings zit, komt ook in de soep terecht.

Onderstaand recept is gemaakt met rundvlees, maar je kunt de soep ook koken met gedroogde ansjovis of met mosselen. Ook kun je *seolleongtang* (vleessoep, zie p. 243) of *kkori gomtang* (ossensstaartsoep, zie p. 235) als basis nemen voor deze soep. Je kunt ook kant-en-klare (bevroren) dumplings gebruiken uit de Aziatische supermarkt.

### INGREDIËNTEN

1 el sesamolie  
200 g magere runderlappen, in reepjes  
2 à 3 tenen knoflook, geperst  
10 à 12 Koreaanse dumplings (zie p. 447 of kant-en-klare)  
1½ el vissaus + extra

½ tl dasida (Koreaanse bouillonpoeder, zie p. 20) + extra  
½ prei, fijngesneden  
1 ei, losgeklopt  
¼ tl gemalen zwarte peper  
2 vellen zeewier, geroosterd en verkruimeld (zie p. 55, optioneel)

- 1 Verhit de sesamolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak daarin het rundvlees zo'n 4 minuten, of tot het niet meer rood is.
- 2 Voeg de knoflook en 2 liter water toe en laat op laag vuur 15 à 20 minuten, tot het vlees zacht is, zachtjes koken.
- 3 Voeg de dumplings, vissaus, dasida en de prei toe en roer voorzichtig door. Laat zo'n 8 minuten, of tot de dumplings naar boven komen drijven, koken.
- 4 Voeg het ei toe, roer goed door en laat nog 1 minuut meekoken. Voeg als laatst de zwarte peper toe.
- 5 Verdeel de soep over kommen en verkruimel eventueel het geroosterde zeewier erboven. Lekker met pittige koolrabblokjes (zie p. 107) of met kimchi (zie p. 110 of p. 113).

