

Samgyetang (Corea del Sur)

El Samgyetang es un plato tradicional coreano, especialmente popular durante los días más calurosos del verano. Se cree que ayuda a [combatir el calor](#) y a reponer la energía. Esencialmente, es un caldo de pollo ginseng, que se sirve con un pollo entero joven relleno de arroz glutinoso, ginseng, ajo y jujubas (dátiles rojos coreanos). Aquí les dejamos una receta básica para preparar Samgyetang en casa.

Samgyetang Receta

Ingredientes:

- 1 pollo entero joven (aproximadamente de 500 a 700 gramos), limpio y sin vísceras
- 1/2 taza de [arroz glutinoso](#), remojado en agua durante 1 hora
- 2-4 raíces de ginseng fresco
- 10-15 dientes de ajo pelados
- 5-10 jujubas (dátiles rojos coreanos)
- 2 litros de agua
- 2 cebollas verdes, cortadas en trozos
- Sal y pimienta negra al gusto

Opcionales para el relleno:

- 1 trozo de jengibre fresco
- Castañas

Instrucciones:

1. Preparación del Pollo:

- Limpia el pollo por dentro y por fuera. Remueve cualquier exceso de grasa.
- Rellena la cavidad del pollo con el arroz glutinoso escurrido, las raíces de ginseng, los dientes de ajo, las jujubas y, si se desea, jengibre y castañas.

2. Cocción:

- En una olla grande, coloca el pollo relleno y añade el agua. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a bajo. Desespuma el caldo según sea necesario.
- Cocina a fuego lento con la olla tapada durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos a 2 horas, o hasta que el pollo esté tierno y el arroz esté completamente cocido.

3. Finalización:

- Agrega las cebollas verdes en los últimos minutos de cocción. Sazona el caldo con sal y pimienta negra al gusto.
- Sirve el Samgyetang caliente. Puedes servir el pollo entero en un plato grande y el caldo en tazones, o dividir el pollo y el caldo en porciones individuales.

Consejos:

- El Samgyetang se sirve tradicionalmente en un solo plato grande donde los comensales pueden compartir el pollo y el caldo.
- Se acompaña frecuentemente con kimchi y otros platillos laterales coreanos.
- Puedes ajustar la cantidad de ginseng según tu

preferencia. El ginseng aporta un sabor único y beneficios para la salud.

Este plato reconfortante no solo es nutritivo sino también un símbolo de la cocina coreana, ideal para compartir y disfrutar de la tradición culinaria de Corea del Sur.