

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.

Samgyetang

Samgyetang es un plato tradicional coreano, conocido por ser un caldo nutritivo y reconfortante, especialmente popular durante los días calurosos de verano. Se prepara principalmente con un [pollo joven](#) relleno de arroz glutinoso, ginseng, ajo y jujube (un tipo de dáttil rojo). A continuación, te proporciono una receta básica para preparar **Samgyetang** en casa.

Sopa Samgyetang

Ingredientes

- 1 pollo pequeño (aproximadamente 500-600 g), limpio y sin vísceras
- 1/2 taza de **arroz glutinoso**, remojado en agua durante 1 hora
- 2-3 raíces de ginseng fresco o seco
- 5-6 dientes de ajo pelados
- 2-3 jujubes secos
- 1-2 cebollas verdes, cortadas en trozos
- Sal y pimienta negra al gusto
- Agua, suficiente para cubrir el pollo

Instrucciones

Preparación del pollo: Asegúrate de que el pollo esté limpio y sin vísceras. Puedes dejar la piel, pero asegúrate de retirar cualquier exceso de grasa.

Relleno del pollo: Escurre el arroz glutinoso que has tenido remojando. Rellena la cavidad del pollo con el arroz glutinoso, ginseng, ajo, y [jujubes](#). Si es necesario, puedes utilizar un palillo de dientes para cerrar la abertura del pollo y evitar que el relleno se salga durante la cocción.

Cocción

Coloca el pollo relleno en una olla grande y añade suficiente agua para cubrirlo completamente. Lleva el agua a ebullición y luego reduce el fuego para que se cocine a fuego lento. Cocina durante aproximadamente 1 a 1.5 horas, o hasta que el pollo esté tierno y el arroz esté completamente cocido. Durante la cocción, puedes retirar la espuma y la grasa que suban a la superficie para obtener un caldo más claro.

Una vez que el pollo esté cocido, sazona el caldo con sal y pimienta negra al gusto. Sirve el Samgyetang caliente en tazones, asegurándote de incluir en cada porción parte del pollo, arroz, ginseng, ajo y jujubes. Adorna con cebollas verdes cortadas.

Consejos

Ginseng: Puedes ajustar la cantidad de ginseng según tu preferencia personal. El ginseng aporta un sabor distintivo y propiedades nutricionales al plato.

Porciones: Esta receta es generalmente para 2-3 porciones, dependiendo del tamaño del pollo y del apetito de los comensales.

El **Samgyetang** es un plato reconfortante que se disfruta mejor

compartido. Es conocido no solo por su sabor delicioso, sino también por sus propiedades nutritivas, siendo una excelente fuente de energía y un potencial reforzador del sistema inmunológico.