



마파두부



<https://recipe.io.kr>

마파두부

재료 (4인분 기준)

- 두부 1모
- 다진 돼지고기 150g
- 홍고추 1개
- 풋고추 1개
- 대파 1뿌리
- 마늘 1쪽
- 생강 1쪽
- 고추장 3큰술
- 간장 1/2큰술
- 설탕 1/2큰술
- 육수 1컵
- 소금, 후추, 참기름, 녹말물, 식용유

조리 방법

1. 두부는 사방 2cm로 네모지게 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 뺀다.
 2. 돼지고기는 곱게 다지고 마늘, 생강, 청·홍고추, 대파는 잘게 썬다.
 3. 프라이팬에 기름을 두르고 마늘, 생강, 홍고추를 볶아 향이 날 때 돼지고기를 넣고 볶은 다음 간장, 설탕, 고추장을 넣어 어우러지게 잠시 더 볶아준다.
 4. ③에 육수를 부어 덩어리가 지지 않게 풀어 살짝 끓인 후 ①의 두부를 넣고 소금, 후추로 간한다.
 5. 잘 섞어진 두부에 물녹말로 농도를 맞추고 대파와 풋고추를 넣어 살짝 끓인 후, 참기름을 넣는다.
-

Mapo Tofu

Ingredients (4 servings)

- 1 block Tofu
- 150g Minced pork
- 1 Red chili
- 1 Green chili
- 1 Green onion
- 1 clove Garlic
- 1 slice Ginger
- 3 tbsp Gochujang (Korean chili paste)
- 1/2 tbsp Soy sauce
- 1/2 tbsp Sugar
- 1 cup Broth
- Salt, Pepper, Sesame oil, Starch water, Cooking oil

Instructions

1. Cut tofu into 2cm cubes, blanch briefly in boiling water, and drain.
 2. Mince the pork finely; chop garlic, ginger, green/red chilies, and green onion.
 3. Heat oil in a pan, sauté garlic, ginger, and red chili until fragrant. Add pork and stir-fry. Then add soy sauce, sugar, and gochujang, and stir-fry until well combined.
 4. Pour in the broth, stirring to prevent lumps. Bring to a boil, add the tofu, and season with salt and pepper.
 5. Thicken with starch water, add the green onion and green chili, simmer briefly, and finish with sesame oil.
-

麻婆豆腐

材料 (4人份)

- 豆腐 1塊

- 豬絞肉 150g
- 紅辣椒 1個
- 青辣椒 1個
- 大蔥 1根
- 蒜 1瓣
- 薑 1瓣
- 韓式辣椒醬 3大勺
- 醬油 1/2大勺
- 糖 1/2大勺
- 高湯 1杯
- 鹽、胡椒、香油、水澱粉、食用油

烹調步驟

1. 豆腐切成 2cm 立方塊，放入沸水中汆燙後瀝乾水分。
2. 豬肉剁碎，將蒜、薑、青紅辣椒及大蔥切碎。
3. 熱油鍋炒香蒜、薑、紅辣椒，加入豬肉拌炒。接著加入醬油、糖與辣椒醬，翻炒均勻。
4. 加入高湯攪散，煮滾後放入豆腐，並以鹽與胡椒調味。
5. 加入水澱粉勾芡，放入大蔥與青辣椒煮沸，最後滴入香油即可。

麻婆豆腐

材料 (4人份)

- 豆腐 1塊

- 猪绞肉 150g
- 红辣椒 1个
- 青辣椒 1个
- 大葱 1根
- 蒜 1瓣
- 姜 1瓣
- 韩式辣椒酱 3大勺
- 酱油 1/2大勺
- 糖 1/2大勺
- 高汤 1杯
- 盐、胡椒、香油、水淀粉、食用油

烹调步骤

1. 豆腐切成 2cm 立方块，放入沸水中汆烫后沥干水分。
 2. 猪肉剁碎，将蒜、姜、青红辣椒及大葱切碎。
 3. 热油锅炒香蒜、姜、红辣椒，加入猪肉拌炒。接着加入酱油、糖与辣椒酱，翻炒均匀。
 4. 加入高汤搅散，煮滚后放入豆腐，并以盐与胡椒调味。
 5. 加入水淀粉勾芡，放入大葱与青辣椒煮沸，最后滴入香油即可。
-

麻婆豆腐

材料 (4人前)

- 豆腐 1丁

- 豚ひき肉 150g
- 赤唐辛子 1本
- 青唐辛子 1本
- 長ねぎ 1本
- にんにく 1片
- 生姜 1片
- コチュジャン 大さじ3
- 醤油 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 出汁 1カップ
- 塩、胡椒、ごま油、水溶き片栗粉、サラダ油

作り方

1. 豆腐は2cm角に切り、熱湯でさっと茹でて水気を切ります。
2. 豚肉は細かく刻み、にんにく、生姜、青・赤唐辛子、長ねぎをみじん切りにします。
3. フライパンに油を熱し、にんにく、生姜、赤唐辛子を炒めて香りを出し、豚肉を加えて炒めます。次に醤油、砂糖、コチュジャンを加えて味を馴染ませます。
4. 出汁を加えてダマにならないように混ぜ、軽く煮立たせたら豆腐を入れ、塩と胡椒で味を調えます。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、長ねぎと青唐辛子を加えてさっと煮たら、ごま油を回し入れて完成です。

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Block Tofu
- 150g gehacktes Schweinefleisch
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Scheibe Ingwer
- 3 EL Gochujang
- 1/2 EL Sojasauce
- 1/2 EL Zucker
- 1 Tasse Brühe
- Salz, Pfeffer, Sesamöl, Stärkewasser, Speiseöl

Zubereitung

1. Tofu in 2cm große Würfel schneiden, kurz blanchieren und abtropfen lassen.
 2. Schweinefleisch fein hacken; Knoblauch, Ingwer, Chilis und Frühlingszwiebel fein schneiden.
 3. In Öl Knoblauch, Ingwer und rote Chili anbraten, dann das Schweinefleisch hinzufügen und anbraten. Sojasauce, Zucker und Gochujang dazugeben und kurz weiterbraten.
 4. Brühe hinzufügen, verrühren und aufkochen lassen. Tofu hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Mit Stärkewasser andicken, Frühlingszwiebel und grüne Chili dazugeben, kurz aufkochen und mit Sesamöl verfeinern.
-

Mapo Tofu

Ingrédients (4 portions)

- 1 bloc de tofu
- 150g de porc haché
- 1 piment rouge
- 1 piment vert

- 1 oignon vert
- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de gingembre
- 3 c.à.s de gochujang
- 1/2 c.à.s de sauce soja
- 1/2 c.à.s de sucre
- 1 tasse de bouillon
- Sel, poivre, huile de sésame, eau amidonnée, huile

Préparation

1. Coupez le tofu en dés de 2cm, blanchissez-le brièvement et égouttez-le.
 2. Hachez le porc ; émincez l'ail, le gingembre, les piments et l'oignon vert.
 3. Faites chauffer l'huile, faites revenir l'ail, le gingembre et le piment rouge. Ajoutez le porc, puis la sauce soja, le sucre et le gochujang, et faites sauter.
 4. Ajoutez le bouillon, mélangez bien, portez à ébullition. Ajoutez le tofu et assaisonnez avec sel et poivre.
 5. Épaississez avec l'eau amidonnée, ajoutez l'oignon vert et le piment vert, faites mijoter brièvement et terminez avec l'huile de sésame.
-

Mapo Tofu

Ingredientes (4 porciones)

- 1 bloque de tofu
- 150g de cerdo picado
- 1 chile rojo
- 1 chile verde
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 rodaja de jengibre
- 3 cdas de gochujang
- 1/2 cda de salsa de soja
- 1/2 cda de azúcar

- 1 taza de caldo
- Sal, pimienta, aceite de sésamo, agua con almidón, aceite

Preparación

1. Corte el tofu en cubos de 2cm, escalde brevemente y escurra.
 2. Pique el cerdo; corte finamente el ajo, jengibre, chiles y cebolleta.
 3. Caliente aceite, saltee el ajo, jengibre y chile rojo. Añada el cerdo, luego la salsa de soja, azúcar y gochujang, y saltee.
 4. Añada el caldo, mezcle y hierva. Incorpore el tofu y sazone con sal y pimienta.
 5. Espese con agua con almidón, añada la cebolleta y el chile verde, hierva brevemente y termine con aceite de sésamo.
-

Мапо Тофу

Ингредиенты (4 порции)

- 1 блок тофу
- 150г свиного фарша
- 1 красный перец чили
- 1 зеленый перец чили
- 1 стебель зеленого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 ломтик имбиря
- 3 ст.л. кочудян
- 1/2 ст.л. соевого соуса
- 1/2 ст.л. сахара
- 1 стакан бульона
- Соль, перец, кунжутное масло, крахмальная вода, растительное масло

Приготовление

1. Нарежьте тофу кубиками по 2см, бланшируйте в кипящей воде и слейте воду.
2. Измельчите свинину; мелко нарежьте чеснок, имбирь, перец чили и зеленый лук.

3. Разогрейте масло, обжарьте чеснок, имбирь и красный чили. Добавьте свинину, затем соевый соус, сахар и кочудян, и обжарьте.
4. Влейте бульон, размешайте и доведите до кипения. Добавьте тофу, приправьте солью и перцем.
5. Загустите крахмальной водой, добавьте зеленый лук и зеленый чили, слегка проварите и влейте кунжутное масло.

