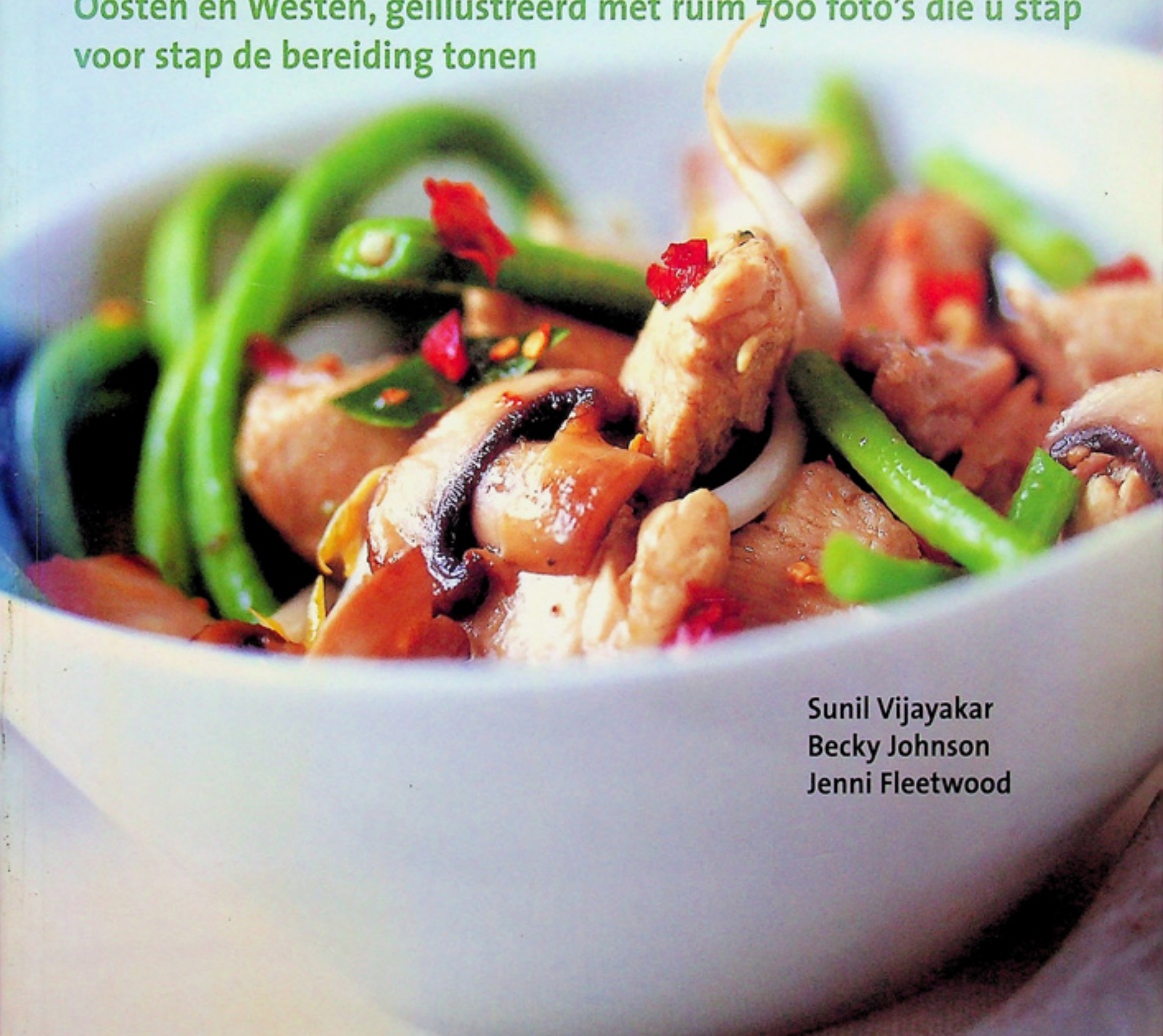


de nieuwe **Wokbijbel**

Meer dan 180 klassieke en moderne roerbakgerechten uit het Oosten en Westen, geïllustreerd met ruim 700 foto's die u stap voor stap de bereiding tonen



Sunil Vijayakar
Becky Johnson
Jenni Fleetwood

Veltman Uitgevers

de nieuwe
Wokbijbel





de nieuwe

Wokbijbel

Meer dan 180 klassieke en moderne roerbakgerechten uit het Oosten en Westen, geïllustreerd met ruim 700 foto's die u stap voor stap de bereiding tonen



Sunil Vijayakar
Becky Johnson
Jenni Fleetwood



Veltman Uitgevers



Oorspronkelijke titel: Wok Works

© Anness Publishing Ltd 2006

Oorspronkelijke uitgever: Joanna Lorenz

Fotografie: Nicki Dowey, Gus Filgate, Craig Robertson

Extra recepten: Yasuko Fukuoka, Deh-Ta Hsiung

Ontwerp: Adelle Morris

Nederlandstalige editie:

© 2007 Veltman Uitgevers, Utrecht

Vertaling: Saskia Peeters/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Oostum

Zetwerk: De ZrIJ, Utrecht

Omslagontwerp: Ton Wienbelt, Den Haag

ISBN-13: 978 90 5920 562 8

ISBN-10: 90 5920 562 6

Alle rechten voorbehouden.

OPMERKING VAN DE UITGEVER

De voedingswaarden die bij elk recept worden gegeven, zijn berekend per portie (dat wil zeggen per portie of stuk), tenzij anders aangegeven. Als het recept een bepaald bereik aangeeft, bijvoorbeeld 'voor 4-6 personen', is de analyse gebaseerd op de kleinste hoeveelheid, dus 6 porties. Bij de hoeveelheid natrium is geen rekening gehouden met naar smaak toegevoegd zout.

In de recepten worden hoeveelheden vaak aangeduid in (afgestreken) eetlepels (el) en theelepels (tl).

1 el = 15 ml

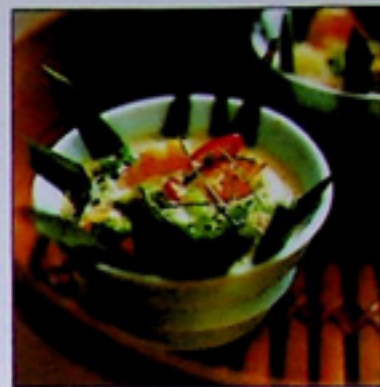
1 tl = 5 ml

De gebruikte eieren zijn van gemiddelde grootte, tenzij anders vermeld.

Jonge kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met gezondheidsproblemen of met een slechte weerstand wordt afgeraden om rauwe eieren of gerechten en dranken te nuttigen waarin rauwe eieren zijn verwerkt.

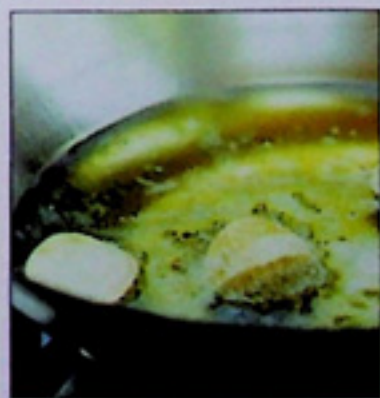
Voor meer informatie: www.veltman-uitgevers.nl





INHOUD

INLEIDING	6	KROKANTE SNACKS EN HAPJES	32
DE UNIVERSELE WOK	8		
WOKS, GEREEDSCHAPPEN EN ACCESSOIRES	10	SOEPEN EN VOORGERECHTEN	58
VIS EN ZEEVRUCHTEN	14		
VLEES EN GEVOGELTE	15	GEVOGELTEGERECHTEN	86
GROENTEN EN AROMATEN	16		
RIJST	18	VLEESGERECHTEN	116
DEEGWAREN	19		
OLIE EN VETTEN	20	ZEEVRUCHTEN EN VIS	150
TOFOE EN SOJAPRODUCTEN	21		
SAUZEN EN SMAAKSTOFFEN	22	VEGETARISCHE HOOFDGERECHTEN	184
KRUIDEN EN SPECERIJEN	23		
VOORBEREIDING	24	GROENTEN EN BIJGERECHTEN	212
ROERBAKKEN	25		
FRITUREN	26	ZOETE GERECHTEN EN DESSERTS	238
STOMEN	27		
SUDDEREN EN ROKEN	28	REGISTER	254
RIJST EN MIE KOKEN	29		
DIPSAUZEN EN GARNERING	30		



INLEIDING

De wok is een geweldige uitvinding, even geschikt voor moderne als voor klassieke oosterse gerechten. In elke keuken behoort er een aanwezig zijn, want hij bewijst telkens weer zijn waarde. Een wok is geschikt voor roerbakken, frituren, sauteren, stomen en sudderen. Hij maakt korte metten met soepen en sauzen, en kan net zo goed voor gepocheerde peren als voor gesmoord rundvlees worden gebruikt.

De wok heeft een zeer effectief ontwerp. De warmte straalt via de zijanten omhoog, waardoor er snel en efficiënt in kan worden gekookt. De diepte biedt genoeg ruimte om te scheppen en roeren, en door de schuine zijkant komt voedsel altijd terug op de bodem, waar de hitte het meest intens is.

De laatste jaren is de verkoop van woks erg toegenomen. In de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw was de wok nog een nieuwigheid, iets wat vaak in een opwelling werd gekocht na een bezoek aan een Chinees restaurant, om vervolgens achter in een keukenkastje weg te roesten. En roesten deden ze, hoofdzakelijk omdat mensen niet wisten hoe ze ermee om moesten gaan. Het koolstofstaal waaruit de wok destijds bestond, vereist vooraf een speciale behandeling om een antiaanbaklaag en roestvrij oppervlak te krijgen.

Toch werd de wok langzaam steeds populairder, hoewel hij bijna uitsluitend voor Chinese gerechten werd gebruikt, waardoor hij in hetzelfde rijtje thuis-

Onder: door pompoen langzaam te laten sudderen in de wok kan hij zijn zoete smaak goed ontwikkelen.



hoorde als de fonduepan en het wafelijzer. Dit veranderde met de komst van de fusionkeuken. Chef-koks beschouwden hun eigen nationale keukens niet langer als heilig en bedachten nieuwe gerechten waarin ingrediënten uit alle windstreken werden gecombineerd. De wok werd niet langer uitsluitend voor zoetzuur varkensvlees gebruikt, maar groeide uit tot een praktische pan voor uiteenlopende gerechten.

Rond deze tijd veranderde ook het dagelijkse leefpatroon. Mensen gingen vaker uit eten en ontwikkelden flexibele

Onder: tofoe is in China en Japan een belangrijk ingrediënt en wordt in veel wokrecepten gebruikt.



Links: de wok is perfect om kleine stukjes of porties vlees in te bakken.

lere eetgewoonten. Vaak was er geen tijd om een uitgebreide maaltijd te bereiden, dus waren snelle wokgerechten ideaal. Toen duidelijk werd dat dit gebruiksvoorwerp een blijvertje was en geen kortstondige culinaire gril, begonnen fabrikanten woks van verschillende materialen te produceren, zoals exemplaren met een antiaanbaklaag die vrijwel geen speciale behandeling nodig hadden. Er kwamen versies met een vlakke bodem voor op elektrische fornuizen, de eerste elektrische woks verschenen en steeds meer kookboeken speelden in op de snelle en gemakkelijke kookstijl die de wok beloofde.

Inmiddels speelt de wok een belangrijke rol als het gaat om gezonde eetgewoonten. Specialiteit van de wok is het bereiden van een flinke portie groenten met een kleine hoeveelheid eiwitten en een minimale hoeveelheid vet. Met de toevoeging van koolhydraten, in de vorm van mie of rijst, heeft u een uitgebalanceerde maaltijd waaraan iedere voedingsdeskundige zijn of haar goedkeuring zou geven. Frituren staat niet bepaald bekend als gezond, maar als de olie heet genoeg is, schroeit de buitenkant dicht zodra het voedsel wordt ondergedompeld en wordt er slechts een kleine hoeveelheid olie opgezogen. Er gaat echter niets boven stomen. Het is een van de gezondste bereidingswijzen, omdat er geen vet wordt gebruikt; de natuurlijke smaak van het voedsel blijft behouden en de kleuren blijven helder. Als u al een wok heeft, zult u nieuwe toepassingen ontdekken: spaghetti'saus en risotto maken, kip smoren, fruit in siroop laten sudderen, zalm roken of asperges stomen. Het is misschien niet de enige pan die u nodig zult hebben, maar u zult hem wel het meest gebruiken.

Rechts: de wok komt oorspronkelijk uit het Verre Oosten, maar is inmiddels een pan die wereldwijd voor tal van gerechten wordt gebruikt.



DE UNIVERSELE WOK



Links: deze marktkraam in Bangkok verkoopt de meest uiteenlopende kant-en-klaarmaaltijden, die thuis snel in een wok worden opgewarmd.

ontwikkelden: de grote *kawa* en de kleine *kawali*.

Het basisontwerp van de wok is overal hetzelfde, maar wat er in wordt bereidt niet. Mongoolse koks gebruiken de wok om melk te verwarmen en jak-boterthee te maken. In Maleisië, waar de wok *kuali* wordt genoemd, speelt de pan een belangrijke rol in de trouwceremonie van de Kadazan. Het bruidspaar zit met de gezichten naar elkaar toe en een *kuali* vol rijst wordt voor ze geplaatst ten teken dat ze nooit honger zullen lijden.

DE REIZENDE WOK

Aziaten die naar Europa, Amerika en andere werelddelen emigreerden, namen de wok mee. Vaak waren het erfstukken die samen met geliefde familierecepten van generatie op generatie overgingen. Volgens een mooie theorie bevat het metaal van een wok de herinnering aan alles wat er ooit in is bereid. De prachtige woks, zwartgeblakerd en gedeukt, maar nog altijd effectief, dragen dus de sporen van de heerlijke maaltijden van tientallen jaren.

De wok is in Azië al duizenden jaren lang de meest gebruikte pan. Hij werd in China ontwikkeld om snel en efficiënt boven een vuur te kunnen koken. Brandstof was schaars en duur, dus was het logisch om het eten snel in één pan te bereiden. De eerste woks werden gemaakt van gehamerd ijzer en hadden een ronde bodem. De ronde vorm was geen probleem als de wok tussen houtblokken boven een open vuur werd vastgeklemd. Het was zelfs een voordeel, omdat de olie op de kleine bodem snel heet werd, en ook de bolvormige wanden van de wok werden zeer heet doordat de vlammen eromheen 'likten'. Kleine stukjes voedsel werden snel en gelijkmatig gaar, mits iemand voortdurend roerde. Door in de wok vloeistof te verwarmen en daarboven een stoommand te hangen, kon voedsel gaar worden gestoomd. Zo werd de beschikbare brandstof optimaal benut, vooral wanneer er verschillende stoommanden op elkaar werden geplaatst.

Rechts: deze mannen in New Delhi bakken voor een familiefeest *chapati's* in een enorme, borrelende wok.

WOKS RAKEN WIJDVERSPREID

Het gebruik van de wok verspreidde zich. In Japan raakte hij bekend als *chukanabe* en in Thailand als *kata*; in India werd een versie met een lange handgreep de voorloper van de *karahi*. In Indonesië werd de wok *wadjang* genoemd. De Filippino's waren zo weg van de wok dat ze twee versies





Links: een grote hoeveelheid sojasaus staat te pruttelen in een grote wok met een roermechanisme, in Chengdu, China.

zodat ze veilig op een elektrisch fornuis kunnen blijven staan. Er zijn woks van uiteenlopende materialen en afmetingen, van 25 cm tot enorme commerciële modellen van 90 cm. Er is zelfs een wok die op een ketelbarbecue past, zodat u buiten kunt roerbakken.

Voor een gezin van drie of vier personen is een wok van 36 cm ideaal. Zelfs klassieke fornuizen worden inmiddels geleverd met een dubbele wokbrander. Dat is wellicht het bewijs dat de wok een blijvertje is en niet alleen bedoeld is voor roerbakgerechten en andere Aziatische gerechten.

HOE WERKT DE WOK?

Een wok moet snel zeer heet kunnen worden, maar ook snel afkoelen als hij van het vuur wordt gehaald, zodat het voedsel niet doorkookt en het punt van perfectie passeert. De oorspronkelijke gietijzeren woks voldeden aan beide criteria, maar ze waren erg zwaar. Toen het dunne koolstofstaal werd ontwikkeld, werd het alom verwelkomd als uitstekend alternatief.

Koolstofstaal is licht maar duurzaam en geleidt de warmte snel en gelijkmatig. Ondanks het feit dat er nu veel meer soorten woks bestaan, geeft koolstofstaal nog steeds het beste resultaat. Als een koolstofstalen wok goed wordt voorbehandeld, vormt hij snel een natuurlijke antiaanbaklaag die goed blijft zolang hij goed wordt onderhouden. Veel mensen geven echter de voorkeur aan een onderhoudsarme wok van roestvrij staal of een moderne legering als aluminium of titanium, met een antiaanbaklaag.

EEN WERELDWIJD SUCCES

Tegenwoordig is de wok een onmisbaar gebruiksvoorwerp in keukens over de hele wereld en er bestaan tientallen varianten. Sommige woks hebben de traditionele ronde bodem; andere zijn plat,

Rechts: Thailand staat bekend om zijn eetkraampjes. Deze man in Bangkok bereidt pad thai.



WOKS, GEREEDSCHAPPEN EN ACCESSOIRES



Links: woks zijn er in veel vormen en maten en kunnen worden gebruikt voor kleine of uitgebreide maaltijden.

goede resultaten geeft. Als u zuurrijke ingrediënten als fruit bakt, is een wok met antiaanbaklaag aan te raden, omdat hierdoor in een stalen wok vlekken ontstaan.

OMVANG EN VORM

Een wok van 36 cm is voor de meeste huishoudens groot genoeg en past goed op het fornuis. Als u een groot gezin heeft of regelmatig een hele vis wilt bereiden, kunt u beter een model van 40 cm nemen. Of u een wok met een ronde of platte bodem koopt, is afhankelijk van uw fornuis en uw persoonlijke voorkeur. Puristen kiezen voor een ronde bodem, omdat deze vorm een perfect resultaat zou geven doordat er slechts een klein deel zeer heet wordt en de schuine zijden naar boven toe gelijkmatig doorlopen. Maar een wok met ronde bodem blijft op het fornuis niet goed staan. Om hem te stabiliseren moet u een ring gebruiken. Maar pas op: de ronde bodem kan hitte uitstralen en bij elektrische fornuizen het elektri-

Een wok kiezen is niet eenvoudig. Er bestaan tientallen soorten, van conventionele koolstofstalen en roestvrijstalen modellen tot moderne woks met antiaanbaklaag. Als u een serieuze kok bent en van de klassieke aanpak houdt, kunt u uw zoektocht beginnen bij een grote toko. Daar kunt u traditionele koolstofstalen woks in uiteenlopende vormen en maten bekijken en ze optillen om er een met het juiste gewicht en de juiste afmeting te vinden. Als u een goede pan koopt en hem op de juiste manier voorbehandelt, zult u er jarenlang plezier van hebben. Een goedkopere wok is na een jaar of twee vaak al aan vervanging toe. Koop geen heel goedkope wok, want die begint absoluut te roesten of krijgt slechte plekken.

WOKS MET ANTIAANBAKLAAG

Als u een wok met antiaanbaklaag wilt, neem er dan een van versterkt titanium die in de vaatwasser kan. U krijgt dan niet het laagje en de opbouw van smaken die u na verloop van tijd met een stalen wok krijgt, maar u heeft wel een gemakkelijk te onderhouden pan die

Onder: een wok met twee handgrepen kunt u gebruiken als pan, maar is ook geschikt om het gerecht in op te dienen.



sche element beschadigen. In dit geval is een wok met platte bodem dus het best. Op een gasfornuis kunt u beide soorten gebruiken. U hoeft dan misschien niet eens een wokring te gebruiken, maar als u dat wel doet, moet u ervoor zorgen dat de wok er goed in past, zodat hij zo dicht mogelijk bij de hittebron staat.

Er zijn woks met één handgreep en Kantoneze woks met twee handgrepen verkrijgbaar. De wok met één handgreep zou het beste zijn voor roerbakken, terwijl de stabielere wok met twee handgrepen wordt aanbevolen voor frituren, stomen en smoren. Sommige woks hebben een 30 cm lange handgreep aan de ene kant en een korte, ronde handgreep aan de andere kant, zodat u ze gemakkelijk van het fornuis naar de tafel kunt verplaatsen. Welke soort u ook kiest, neem er een met een bol deksel, zodat u uw wok kunt gebruiken voor stomen en smoren.

ELEKTRISCHE WOK

De elektrische wok wordt op hoog vuur minder heet dan een wok van koolstofstaal, maar hij is efficiënt en heel geschikt voor smooorgerechten en risotto. Hij staat stabiel op het fornuis en de temperatuur wordt door een thermostaat geregeld. Er zijn elektrische woks van

Onder: een elektrische wok is ideaal voor het smoren en stoven.



diverse afmetingen, maar ze hebben allemaal ongeveer hetzelfde ontwerp, met een verwarmingselement in de koel blijvende basis. De wok heeft een anti-aanbaklaag, die u mogelijk voor het eerste gebruik moet voorbehandelen (zie hiervoor de gebruiksaanwijzing); in de meeste gevallen moet u de wok met olie insmeren, hem 5 minuten verwarmen en hem vervolgens schoonvegen en laten afkoelen.

GEREEDSCHAPPEN EN ACCESSOIRES

Het is niet noodzakelijk om speciale gereedschappen te kopen, maar enkele artikelen zijn erg handig.

Messen

Het snijden van vlees en groente voor roerbakken zodat een maximaal oppervlak wordt blootgesteld aan de warmte is een kunst op zich. Volgens Chinese koks is het beste gereedschap hiervoor een hakmes. Een hakmes heeft een korte handgreep en een groot snijvlak waarmee alles kan worden gesneden, van flinterdunne plakjes groente tot vlees aan het bot. Het lemmet kan ook worden gebruikt als spatel om het gesneden voedsel in de wok te scheppen. Er zijn hakmessen van diverse afmetingen en gewichten. Nummer 1 is het zwaarst en lijkt meer op een slagmes dan een hakmes. Het lemmet is 23 cm lang en 10 cm breed en wordt vooral gebruikt voor het snijden van plakken. Nummer 2



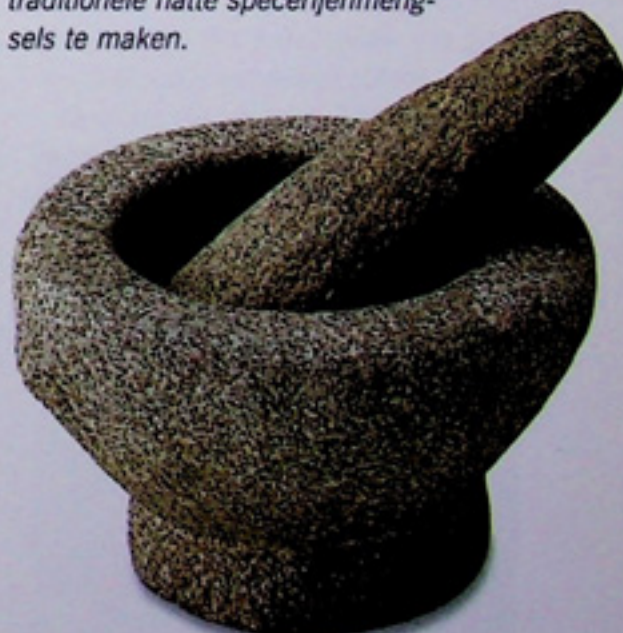
Boven: een Chinees hakmes is goed uitgebalanceerd.

is lichter en het geschiktst voor algemeen gebruik in de keuken. Hij kan worden gebruikt voor snijden en hakken. Met het lemmet kunt u ook vlees mals slaan en knoflook of gember kneuzen. In plaats van een hakmes kunt u ook goede keukenmessen gebruiken. Een schilmes van 10 cm en een koksmes van 20 cm zijn het handigst. Houd uw messen scherp met behulp van een aanzetstaal of slijpsteen.

Vijzel en stamper

In Zuidoost-Azië wordt de wok veel gebruikt voor het bereiden van curry's. Deze krijgen hun smaak door de verse, zelfgemaakte currypasta's waarin ingrediënten als galangawortel, knoflook en citroengras zijn verwerkt. Voor het maken van currypasta's is een granieten vijzel het geschiktst, omdat het ruwe oppervlak de werking van de stamper versterkt en ervoor zorgt dat de ingrediënten niet wegschieten. Koop een vijzel met een doorsnede van ten minste 18 cm. Dit volstaat voor mengsels vanaf 4,5 dl.

Onder: een granieten vijzel is handig om traditionele natte specerijenmengsels te maken.



Uitdruip- of stoomrekje

De meeste woks hebben een half rond metalen rek dat aan de rand kan worden bevestigd. Dit rekje, soms 'tempurarekje' genoemd, is handig bij het frituren. Gebakken voedsel kan op het rekje uitlekken. De overtollige olie drupt terug in de pan en als het rekje vol is, kan het uitgelekte voedsel op keukenpapier worden gelegd. Het rekje kan ook worden gebruikt voor stomen, en komt vooral van pas in een elektrische wok.

Spatels en lepels

Voor het roerbakken heeft u ten minste twee houten spatels nodig, het liefst met een ronde zijde die de contouren van de wok volgt. Ook een schepvormige spatel met een lange handgreep is handig; hiermee kunt u tijdens het roerbakken de ingrediënten goed omscheppen. Als u een wok met antiaanbaklaag gebruikt, moet u wel oppassen dat u geen krassen maakt.

Soeplepel

U heeft een soeplepel nodig om soep of andere vloeistoffen uit de wok te scheppen. Voor woks met een antiaanbaklaag worden zwarte kunststof lepels aangeraden, maar deze verbranden snel, dus is een roestvrijstalen lepel een betere keuze. Sommige lepels hebben aan de binnenkant een maataanduiding voor vloeistoffen. Dit is handig als u een bepaalde hoeveelheid bouillon uit de wok moet scheppen. Als uw lepel

Onder: een wokring is nodig om de wok stabiel op het fornuis te plaatsen.



Boven: een bol deksel, eetstokjes, een spatel met een lange handgreep en een grote soeplepel zijn belangrijke hulpmiddelen bij het wokken.

geen maataanduiding heeft, kunt u de inhoud meten door hem te vullen met water en dit in een maatbeker te scheppen. Schrijf de inhoud op, dat kan van pas komen.

Eetstokjes

In Azië ziet u bij straatkraampjes soms mensen die met extra lange eetstokjes door het voedsel in de woks roeren. Dit is leuk voor behendige mensen, maar een tang of twee spatels voldoen ook.

Schuimspanen

Een schuimspaan bestaat uit een lange steel met daaraan een schep van bam-

boe of metaaldraad. Ze zijn bol of plat en worden gebruikt om voedsel uit hete olie of bouillon te halen. Platte schuimspanen lijken wel wat op een rond spinnenweb.

Wokring

Deze ronde metalen houder zorgt ervoor dat een wok met ronde bodem stabiel op het fornuis blijft staan. Ze zijn er in diverse vormen en afmetingen.

De meest voorkomende lijkt op een uitsteekvorm en bestaat uit massief metaal met ventilatiegaatjes in de zijkant. Er zijn ook houders van dik metaaldraad, die worden aanbevolen op een gasfornuis. Het is belangrijk dat u een ring koopt waarop uw wok stevig en zo dicht mogelijk bij de hittebron kan staan, zonder dat hij het vuur dooft. Voor een wok met platte bodem heeft u geen ring nodig. Als u een wokring op een elektrische kookplaat wilt gebruiken, moet u eerst informeren of daardoor niet het elektrische element beschadigd raakt.

Stoommanden

Stomen is een van de gezondste bereidingswijzen, omdat er geen vet wordt gebruikt en het voedsel zijn natuurlijke smaak behoudt. Een wok is hiervoor ideaal, omdat de vorm van de wok zorgt voor een groot wateroppervlak dat stoom oplevert. Er zijn verschillende manieren om de wok als stoompan te gebruiken. Voor enkele losse ingrediënten kunt u het halfronde rekje gebruiken.

U kunt de ingrediënten ook op een hittebestendig bord

Links: een geperforeerde metalen schep en een schuimspaan van metaaldraad.





Boven: voedsel kan uitlekken op een rekje dat vastzit aan de rand van de wok.

leggen en het bord boven het wateroppervlak plaatsen met behulp van bijvoorbeeld een driervoet. U kunt ook op de Chinese wijze stomen, dat wil zeggen: met behulp van stapelbare bamboemandjes. Een opvouwbaar metalen stoommandje werkt ook goed, maar kan krassen veroorzaken op een anti-aanbaklaag. Welke methode u ook gebruikt, u moet ervoor zorgen dat de stoom niet weg kan door een bol deksel op de wok te plaatsen of door ervoor te zorgen dat de stoommand zelf goed is afgedekt.

Een stoommand gebruiksklaar maken

Voor het eerste gebruik moet u een bamboestoommand schoonborstelen en grondig afspoelen. Plaats hem boven kokend water in een wok en laat ten minste 10 minuten stomen; laat hem dan aan de lucht drogen. Bewaar hem op een goed geventileerde plaats.

Bamboestoommanden

Hoewel roestvrijstalen stoommanden hygiënischer zijn, doen natuurlijke bamboestoommanden hun werk uitstekend. Door het materiaal kan de stoom goed circuleren en is er slechts een minimale condensvorming. Standaard hebben ze een doorsnede van 25 cm en een hoogte van circa 15 cm. Dit is een ideale maat voor een wok van 36 cm. Tussen de stoommand en de zijkant van de wok moet een ruimte van minimaal 5 cm vrij blijven. Stoommanden kunnen worden gestapeld.



Links: door stoommanden te stapelen kunt u veel voedsel in één keer bereiden.

Een wok voorbehandelen

Was de wok in warm water met zeep om eventuele beschermlagen te verwijderen. Spoel de wok af en zet hem op laag vuur om te drogen. Voeg wat bakolie (geen olijfolie) toe en veeg met een stuk schoon keukenpapier de olie gelijkmatig over de pan uit. Verwarm de wok 10-12 minuten op laag vuur en veeg vervolgens de olie weg met schoon keukenpapier. Schrik niet als de olie zwart wordt – dat is heel normaal. Herhaal dit proces tot het papier schoon blijft en de wok zelf donkerder is geworden. Hoe meer u de wok gebruikt, hoe beter de natuurlijke antiaanbaklaag wordt en hoe gemakkelijker hij is schoon te maken. Als een wok is gaan roesten – omdat hij bijvoorbeeld nat is weggezet – moet u hem schuren met staalwol of fijn schuurpapier en vervolgens opnieuw voorbehandelen. Een wok van gietijzer of koolstofstaal roest minder snel als u hem na gebruik licht invet met wat olie.

Een wok schoonmaken

Een wok die goed is voorbehandeld, kunt u beter niet met zeep afwassen. Verwijder voedselresten en was de wok in heet water. Laat hem goed drogen door hem enkele minuten op laag vuur te plaatsen. Laat de wok afkoelen en wrijf hem in met wat olie.



VIS EN ZEEVRUCHTEN

Gezien de veelzijdigheid van de wok zijn werkelijk alle ingrediënten mogelijk. Bepaalde ingrediënten zijn echter bij uitstek geschikt om te roerbakken, stomen of smoren. Het gaat hier om ingrediënten die snel gaar zijn, zoals vis en zeevruchten. Vis kan in de wok op verschillende manieren worden bereid. Stevigere soorten, zoals kabeljauw, schelvis en heilbot, kunnen in kleine stukjes worden geroerbakt. Roerbakken is ook een voortreffelijke bereidingswijze voor garnalen en sint-jakobsschelpen.

GARNALEN

Garnalen, de meest gebruikte schaaldieren in de Aziatische keuken, zijn een van de beste ingrediënten om te roerbakken, stomen of frituren, omdat ze zo snel gaar zijn, en dat geldt vooral voor de grotere soorten, zoals tijgergarnalen. Als u ongepelde garnalen koopt, moet u rekenen op ongeveer 300 g per portie, omdat er veel afval is.

HEILBOT

Heilbot is een platvis met een fijne, vlezig textuur. Kies de kleine variant om in zijn geheel te stomen, of ga voor moten uit het midden van de vis. Heilbot gaat goed samen met pittige smaken en is heerlijk in een curry met tomaten.

Onder: stevige witvis, zoals kabeljauw en schelvis, is ideaal om in moten of kleine stukjes te bereiden.



Rechts: vis, zoals zeebaars, is heel geschikt om in zijn geheel in de wok te bereiden.

KABELJAUW EN SCHELVIS

Witvis als kabeljauw is heel geschikt voor soep en curry's. Voeg de blokjes tegen het einde van de kooktijd toe aan de vloeistof in de wok om te voorkomen dat het vlees uit elkaar valt. Ze zijn binnen enkele minuten gaar. Kabeljauw en schelvis kunnen ook worden gestoomd. Schelvis heeft een zachtere smaak en fijnere textuur en is heel geschikt om te frituren. Haal stukken door een beslag en laat ze in de hete olie zakken.

PIJLINKTVIS

Snijd het lichaam van de pijlinktvis open en keer het binnenstebuiten. Leg het vlees plat neer en kerf het in zodat een ruitpatroon ontstaat. Snijd het vlees in de lengte in repen. Bij het roerbakken krullen deze repen om.



Boven: u moet sint-jakobsschelpen snel bakken of stomen, zodat ze hun zachte textuur behouden.

SINT-JAKOBSSCHELPEN

Deze zachte weekdieren zijn verrukkelijk maar erg teer, dus pas op dat ze niet te gaar worden. Stoom ze eens met gember en lente-uitjes, of serveer eens dichtgeschroeide sint-jakobsschelpen op gekookte paksoi.

ZALM

Zalm kunt u op veel manieren klaarmaken, maar vooral stomen levert een heerlijk resultaat. Van stukjes gare zalm kunt u heerlijke viskoekjes maken.

ZEEBAARS

Vissen als zeebaars kunnen heel goed in hun geheel in de wok worden gestoomd. Neem voor twee personen een vis van ongeveer 450 g. Sterke smaken als gember, knoflook, sojasaus en citroengras gaan goed samen met zeebaars.

VLEES EN GEVOGELTE

Alleen het malste vlees is geschikt voor bereiding in de wok, vooral als het wordt geroerbakt. Traditionele Aziatische recepten bevatten vaak kip, eend en varkensvlees, maar er is geen reden om u tot deze keuzes te beperken. Rund-, lams- en zelfs struisvogelvlees smaken heerlijk als ze in de wok zijn bereid.

EEND

In China en Thailand wordt eend soms in zijn geheel bereid, maar meestal wordt het vlees in dunne reepjes gesneden en geroerbakt of in blokjes verwerkt in een curry. Het meeste vlees bevindt zich op de borst, dus is het, ondanks de prijs, handiger om borststukken te kopen in plaats van een hele eend. Eendenborst kan in de wok worden gestoomd. Snijd het vlees dan in plakken, bevochtig het met wat bouillon uit de stoommand en serveer het in een salade.

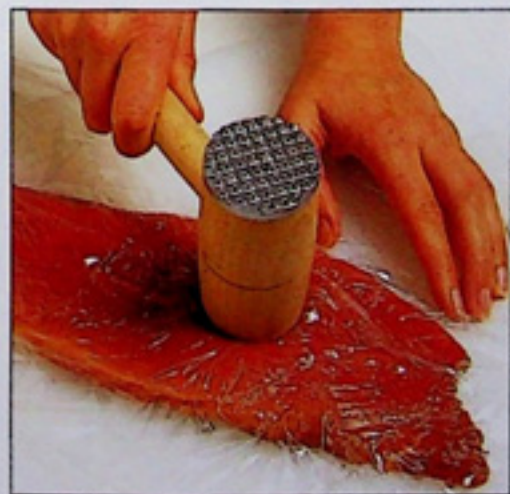
KIP

Malse kipfilet is ideaal om te roerbakken. Als u dunne reepjes kip nodig heeft, kunt u de kipfilet tussen twee stukken huishoudfolie leggen en hem stevig, maar niet te hard, met een deegroller platter slaan.

LAMSVLEES

Neem om te roerbakken lamsbout of lamsfilet (afkomstig uit het middelste deel van de nek). Het vlees moet

Onder: kip, platgeslagen en in reepjes, is ideaal om te roerbakken.



Links: varkensvlees wordt veel gebruikt in Chinese en Aziatische gerechten.

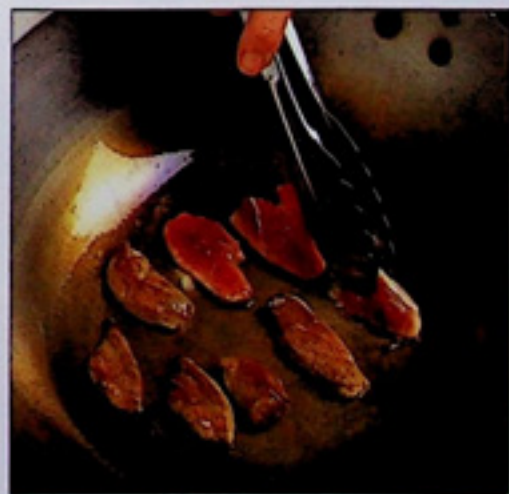


stevig en roze zijn. Hoe lichter het vlees van kleur is, hoe jonger het lam. Om lamsmedaillons te maken kunt u de filet in dunne plakken snijden die u in de wok kunt roerbakken of smoren. U kunt het vlees ook in repen snijden. Als u

Onder: in het Verre Oosten wordt geen lamsvlees gebruikt, maar het kan prima in de wok worden bereid.



Onder: eend is mals en smaakvol en kan snel in de wok worden bereid.



Rechts: de beste stukken rundvlees zijn geschikt om snel te bakken, terwijl de goedkopere delen malser worden als ze langzaam gaar worden.

lamsvlees voor het bakken 2-3 uur in sojasaus laat marineren, krijgt het een geweldige smaak.

RUNDVLEES

Rundvlees is ideaal om te roerbakken. Neem dieprood vlees dat licht doorregen is met vet. Als het vlees voor een bepaald recept zeer dun gesneden moet worden, kunt u het van tevoren een halfuur in de diepvries leggen. Voor het roerbakken worden repen rundvlees vaak gemarineerd in een mengsel van onder andere sojasaus en olie. Zorg dat de wok zeer heet is, voeg enkele repen vlees tegelijk toe en schuif ze naar de zijkant van de wok voor u meer vlees toevoegt. Als u te veel vlees ineens toevoegt, daalt de temperatuur en stooft het vlees gaar in het vocht dat zich in de wok verzamelt.

VARKENSVLEES

Varkensfilet is het malste vlees en relatief goedkoop, aangezien het uit veel vlees en weinig afval bestaat. Koop varkensfilet die egaal lichtroze is. Het vlees moet vrij stevig zijn en iets vochtig aanvoelen.

Verwijder voor gebruik het vlies van het vlees en snijd eventueel vet weg. Snijd met een scherp mes de pezen en zenen weg, die lijken op een taaier stuk vlies. Snijd voor roerbakken het varkensvlees in mooie, gelijkmatige repen. Kies voor smoren overdwars gesneden medaillons.

GROENTEN EN AROMATEN

Bij het wokken van groenten en aromaten is het doel om zoveel mogelijk van de smaak en textuur te behouden. De ingrediënten moeten dan van zichzelf al smaak hebben, dus is zorgvuldig inkopen doen de eerste stap. Koop het liefst verse, biologisch geteelde groenten en liever geen (in folie) verpakte groenten die een grote afstand hebben afgelegd tussen het land en de supermarkt. Het geschiktst voor bereiding in de wok zijn groenten die na het roerbakken knapperig blijven.



Boven:
babymais.



Boven: taugé.

Bananenbladeren

Deze grote bladeren zijn geen ingrediënt. Ze worden vooral in de Thaise keuken gebruikt om voedsel in te wikkelen dat in de wok wordt gestoomd. Het blad geeft het voedsel een licht rokerige smaak.



BABYMAÏS

Deze kleine maïskolfjes zijn heel geschikt om te roerbakken, hetzij in hun geheel of in de lengte doorgesneden. De vorm en kleur zien er prachtig uit en de gare maïs blijft knapperig.

TAUGÉ

Taugé heeft een hoge voedingswaarde en is heerlijk in roerbakgerechten. Taugé bederft snel, dus koop hem alleen als hij echt vers is en gebruik hem zo snel mogelijk.

CHINESE KOOL

Deze zoete groene groente wordt vaak aangezien voor sla, maar het is een echte koolsoort. Het is een heerlijk ingrediënt voor salades; na het roerbakken blijft de witte stengel knapperig en vormt een contrast met de zachtere textuur van de bladeren. Verwijder vooraf verkleurde en beschadigde bladeren, snijd de wortel weg en snijd vervolgens de stengels en bladeren overdwars in dunne reepjes. De bladeren worden soms gebruikt onder in een bamboestoommand waarin stukken vis of vlees worden bereid.

PEULTJES

Het Franse woord voor peultjes – *mange-tout*, dat 'eet alles' betekent – geeft een mooie omschrijving, aangezien de complete peul wordt gegeten.

PAPRIKA

Zoete paprika's zijn ideale wokingrediënten. Ze geven een gerecht zowel smaak als kleur. Als ze snel worden gebakken, houden ze iets van hun knapperigheid en zijn ze heerlijk sappig. Maak voor gebruik een insnijding rondom de steel. Trek het kapje van de paprika, en met een beetje geluk komen de kern en zaadlijsten ook mee. Snijd de paprika doormidden, verwijder de overgebleven zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees grof in stukjes of reepjes.



Links: Chinese kool.

PAKSOI

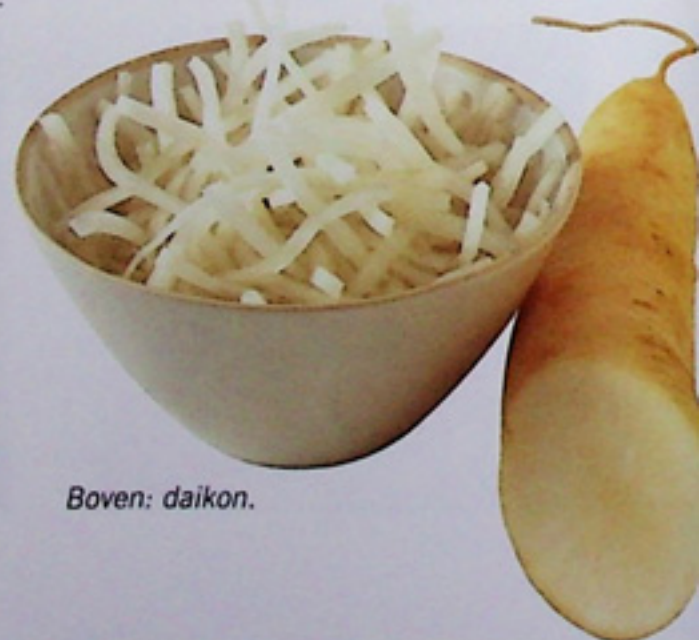
Paksoi behoort tot de koolfamilie en is te herkennen aan zijn dikke, witte stengels. Veel mensen vinden de stengels lekkerder smaken dan de bladeren, maar ze zijn beide geschikt om te stomen of roerbakken. De stengels moeten iets langer koken, dus voeg deze als eerste toe.

DAIKON

Deze lange, witte wortel wordt gebruikt als knapperig, scherp smakend ingrediënt in salades. Als daikon wordt gestoomd of gebakken, behoudt hij zijn knapperige textuur, maar krijgt een zoetere smaak.

PADDENSTOELEN

Alle paddenstoelen zijn snel gaar en heel geschikt voor de wok. Verse shii-takes en oesterzwammen zijn goed verkrijgbaar en smaken heerlijk in roerbakgerechten, maar kunnen worden vervangen door champignons. Gedroogde paddenstoelen geven een intense smaak. Laat ze 30 minuten in warm water weken. Haal ze uit het vocht, verwijder de stelen en snijd of hak de hoedjes. Zeef het vocht en voeg dat desgewenst toe aan bouillon of soep.



Boven: daikon.



Boven: paddenstoelen.

LENTE-UITJES

In veel wokrecepten moeten lente-uitjes aan het begin van de bereiding worden gebakken. In dat geval kunt u ook gewone uien of sjalotjes nemen. Deze groente wordt vooral gebruikt om een gerecht meer smaak te geven en daarom wordt hij fijngesneden, zodat hij zich vermengt met de andere ingrediënten en het gerecht niet domineert.

ZEEWIER

Er zijn diverse soorten eetbaar zeewier, zoals kombu, nori, wakame en hijiki. Hun voornaamste functie in de wokkeuken is smaak geven aan bouillon, soep en stoofgerechten.

WATERKASTANJES

Waterkastanjes en de vergelijkbare bamboescheuten zijn in blik beter

verkrijgbaar dan vers. Ze zijn beide erg lekker in roerbakgerechten, dus zorg dat u ze op voorraad heeft. Waterkastanjes geven gerechten een knapperige textuur en nootachtige smaak.

CHILIEPERS

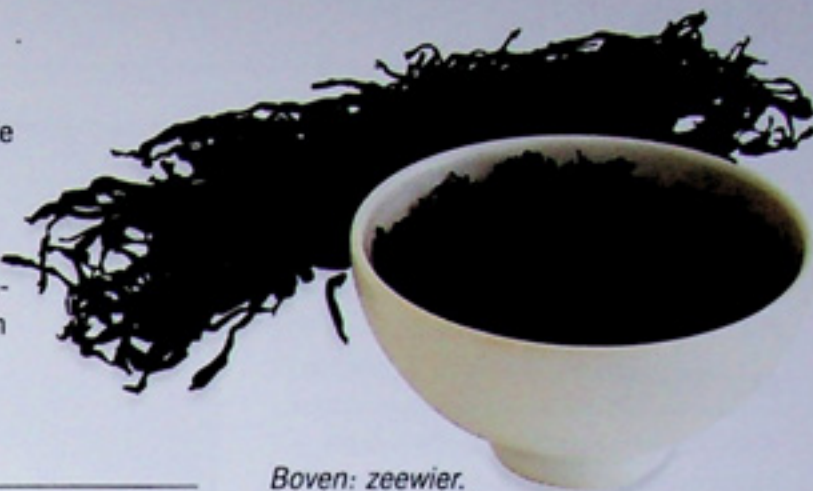
Deze hete pepers worden vaak gebruikt in curry's en pittige roerbakgerechten. Er zijn veel soorten met verschillende sterktes; zelfs pepers van dezelfde plant kunnen in intensiteit verschillen, dus ga er behoedzaam mee om. Bij het snijden van chilipepers kunt u zich tegen de bijtende capsaïcine in de pepers beschermen door handschoenen te dragen of door naderhand uw handen goed te wassen met zeep. Halveer de chilipepers en schraap de zaadjes en zaadlijsten eruit. De zaadjes zijn het heetst, dus gebruik deze alleen als u een zeer pittige smaak wilt.

GALANGAWORTEL

Deze wortel lijkt op gember, maar is te herkennen aan de langwerpige scheuten. Jonge galangawortel heeft een lichtroze kleur en een bijna citroenachtige smaak. Naarmate de plant ouder wordt, wordt de schil dikker en verandert van roomwit in licht goudgeel. De smaak is dan vrij peperig. Galangawortel wordt vaak verwerkt in pasta's.

KNOFLOOK

Knoflook smaakt heerlijk in roerbakgerechten, maar verbrandt snel bij hoge temperaturen. Bak hem daarom kort of tegelijk met andere groenten. Knoflook kan gemakkelijk worden gekneusd met het lemmet van een hakmes.



Boven: zeewier.



Onder: gember.

GEMBER

Gember is een geliefd ingrediënt in de oosterse keuken. Het geeft hartige en zoete gerechten meer warmte en smaak. Schil de wortel en hak of rasp het vruchtvlees.

CITROENGRAS

Dankzij zijn citroensmaak is deze plant een geliefd ingrediënt in roerbakgerechten of currypasta's. Stengels citroengras worden in bosjes verkocht. Verwijder van elke stengel het vezelige omhulsel. Alleen het zachtste deel van de stengel – de onderste 10-15 cm – is geschikt om te roerbakken. Het kan worden fijngesneden of fijngestampd in een pasta. Gooi de hardere delen niet weg, maar voeg ze toe aan het water waarboven u vis of kip stoomt. Citroengras is ook gedroogd en in potten te koop, maar de kwaliteit is dan veel minder.



Links: citroengras.



Links: galangawortel.

RIJST

Veel van de hartige wokgerechten bevatten rijst of worden geserveerd met rijst. Gebakken rijst is een standaard wokgerecht, maar u kunt in de wok ook prima andere rijstgerechten zoals pilav of risotto maken.

BASMATIRIJST

Voor Indiase gerechten en de fusion-keuken ligt het gebruik van basmatirijst voor de hand. Deze langkorrelige rijst doet zijn Hindinaam, die 'de geurige' betekent, absoluut eer aan. De korrels zijn lang en dun en hebben een zeer goede textuur. Basmatirijst is de geschiktste rijstsoort voor pilav. Een wok met een goed sluitend deksel is ideaal voor deze taak.

RISOTTORIJST

De Italianen raden een zware pan aan voor het bereiden van risotto, maar dat komt wellicht doordat zij de wok niet hebben uitgevonden. De wok is juist heel geschikt. Het enige nadeel is dat door het grote oppervlak de vloeistof sneller verdampt, waardoor het erg belangrijk is om het gerecht te blijven roeren en regelmatig te controleren of de rijst niet te gaar wordt. Het is misschien ook nodig om iets meer vloeistof toe te voegen, dus zorg ervoor dat u een extra hoeveelheid heeft. De risotto is klaar als de rijst romig maar de korrel nog enigszins stevig is.

Langkorrelige rijst is niet geschikt voor risotto. U heeft hiervoor een betrekkelijk grote, ronde, korte korrel nodig met een hoog zetmeelgehalte. Tijdens het koken



Boven: risottorijst.

lost de korrel op in de bouillon, waardoor het gerecht een romige textuur krijgt. Carnaroli en vialone nano zijn uitstekende keuzes. De zetmeelrijke buitenste laag van de rijstkorrel lost op, maar de kern houdt genoeg 'beet' voor een perfect contrast. Arboriorijst is ook goed, maar deze soort bevat meer amy-

Onder: basmatirijst.

lopectine dan de andere twee, waardoor hij snel papierig wordt als hij te gaar is. Als u de risotto van het vuur haalt voordat hij helemaal gaar is en afgedekt 4-5 minuten laat staan, voorkomt u dit probleem.

THAISE JASMIJRIJST

Deze subtiel geurende langkorrelige rijst past uitstekend bij roerbakgerechten en is ook heel geschikt om te bakken. De ongekookte korrels zijn doorschijnend, maar eenmaal gaar worden ze zacht en wit. De smaak van Thaise jasmijnrijst is enigszins nootachtig. Gebakken rijst bevat vaak ook groente, zoals fijngesneden paksoi of jonge kool, en smaakmakers als knoflook en chilipeper. In vegetarische versies gebruikt men vaak kokos of cashewnoten. U kunt eiwitten toevoegen in de vorm van omeletreepjes, kip, rundvlees, varkensvlees of garnalen.



Veilig rijst serveren

Houd rijst nooit lange tijd warm, want dat kan leiden tot voedselvergiftiging. Het gevaar zit in *bacillus cereus*, die vaak aanwezig is in ongekookte rijst. Als de rijst wordt gekookt en direct geserveerd, is er weinig gevaar, maar als u gare rijst bij kamertemperatuur bewaart of langere tijd warm houdt, kunnen de aanwezige giftige sporen zich vermenigvuldigen. Als u gekookte rijst in een salade wilt verwerken, moet u hem zo snel mogelijk laten afkoelen en hem tot gebruik afgedekt in de koelkast bewaren. Opgewarmde rijst moet door en door heet zijn.

Onder: Thaise jasmijnrijst.



DEEGWAREN

In Azië, waar de wok zijn oorsprong heeft, is mie een wezenlijk onderdeel van de dagelijkse kost. Mie wordt verwerkt in soepen, salades, roerbakgerechten en zoete gerechten. In China staat mie symbool voor een lang leven en staat vaak op het menu bij verjaardagen en trouwerijen. Hoewel bij wokgerechten vanouds mie wordt geserveerd, kunt u ook pasta gebruiken.

De voor een wok geschikte mie is meestal gemaakt van tarwe- of rijstbloem, maar kan ook mungbonen, boekweit, zee-wier of meer exotische ingrediënten als basis hebben. Mie wordt meestal verkocht in bundels of in nestjes, en kan vers, voorgekookt of gedroogd zijn. De meeste mie heeft een neutrale smaak, waardoor hij heel geschikt is voor pittige gerechten. Kinderen slurpen graag mie uit de soep, arbeiders eten hem graag als snelle hap – eigenlijk is het vanwege zijn goede verteerbaarheid voor iedereen een goede keus. Mie kan zo worden geserveerd, met een eenvoudige saus of als onderdeel van een uitgebreid gerecht. Van het deeg worden ook vellen gemaakt voor loempia's en andere gefrituurde lekkernijen.

Onder: eiermie is zowel vers als gedroogd verkrijgbaar.



Boven: fijne rijstmie.



Boven: brede, harde rijstmie.

BOEKWEITMIE EN CELLOFAANMIE

Soba is Japanse mie van boekweit met tarwebloem voor de buigzaamheid. Deze mie heeft een aardachtige smaak. Soba wordt vaak koud geserveerd, met genoeg saus om de slierten te bedekken, maar niet zoveel dat de smaak wordt overstemd. Kook de mie in water tot hij zacht is. Cellofaanmie (of glasvermicelli) wordt van mungbonen gemaakt. De gare mie is transparant en ziet er mooi uit in een salade of roerbakgerecht.

DEEGVELLEN

Snacks als loempiaatjes, wontons, tong tong en pakketjes van rijstvellen kunnen eenvoudig in de wok worden gefrituurd. Door de vorm van de pan heeft u minder olie nodig dan in een gewone frituurpan. Toko's verkopen pakjes met vierkante, rechthoekige en ronde deegvellen. Net als mie worden de vellen gemaakt van rijst of tarwe, of van een mengsel van tarwe en ei.

EIERMIE

Net als Italiaanse pasta kan ook tarwemie worden verrijkt met ei. In China wordt zowel mie met als zonder ei verkocht, maar in het Westen is eiermie (die onder deze naam wordt verkocht en dus gemakkelijk te vinden is in de supermarkt) het bekendst. Japanse eiermie wordt 'ramen' genoemd.

MIE VAN RIJSTBLOEM

Mie van rijstbloem is al voorgekookt en daarom nog sneller klaar dan mie van tarwebloem. Laat hem voor gebruik 5-10 minuten weken in heet water, tot de slierten zacht zijn. Als u de mie wilt bakken, kunt u deze stap overslaan; gebruik in dit geval zeer dunne mie en niet de bredere, harde rijstmie.

MIE VAN TARWEBLOEM

Gewone mie van tarwebloem is bekend onder verschillende namen. In Japan wordt hij 'udon' genoemd. Hij is verkrijgbaar in diverse breedtes; somennoedels zijn een dunne miesoort die lijkt op de Koreaanse somyen. Mie van tarwebloem moet voor gebruik kort worden gekookt. Verse mie is vaak al in minder dan een minuut gaar; gedroogde mie is gaar na 3-5 minuten. De exacte kooktijd is afhankelijk van de soort, de dikte en of de mie wordt gemengd met andere ingrediënten en zo nog verder gaar kan worden. Sommige soorten kunnen rechtstreeks in de wok. Zie de afzonderlijke recepten voor meer informatie.

Onder: vierkante wontonvellen.



Onder: Japanse somen is een soort tarwemie.



OLIE EN VETTEN

Olie is dankzij de vorm van de wok een ingrediënt waarvan u het minst nodig heeft – behalve voor frituren – maar vanwege de hoge temperatuur die wordt bereikt, is het belangrijk welke olie u gebruikt.

ARACHIDEOLIE

Deze olie, ook wel 'pindaolie' genoemd, is ideaal voor gebruik in de wok, omdat hij hoge temperaturen kan bereiken zonder te gaan walmen en een neutrale smaak heeft. Arachideolie is, net als olijfolie, enkelvoudig onverzadigd, maar bevat wel een iets hoger percentage verzadigde vetten dan maïskiem- of zonnebloemolie. Sommige mensen zijn allergisch voor arachideolie, dus vertel uw gasten dat u hem heeft gebruikt.

MAÏSKIEMOLIE

Deze meervoudig onverzadigde olie wordt verkregen uit de kiem van de maïskorrel en is vrijwel smaakloos, hoewel hij wel een waarneembare geur kan hebben. Hij is heel geschikt voor roerbakken en frituren, omdat hij een hoge temperatuur kan bereiken zonder te gaan walmen.

OLIJFOLIE

Olijfolie wordt in de Aziatische keuken nooit gebruikt, omdat de

smaak ervan simpelweg niet bij Aziatische gerechten past. U kunt olijfolie echter wel in de wok gebruiken voor mediterrane gerechten zoals tomatensauzen.

RAAPZAADOLIE

Deze enkelvoudig onverzadigde olie wordt veel gebruikt in Noord-Amerika. Hij heeft een licht goudgele kleur en een milde smaak en geur. De olie gaat sneller walmen dan maïskiemolie, maar de geraffineerde olie is prima geschikt voor roerbakken en frituren.

REUZEL

Hoewel dit dierlijke vet in het Westen vanwege de gezondheidsrisico's nog maar weinig wordt gebruikt, wordt het in delen van China nog veel gebruikt. Het nadeel van reuzel, buiten het feit dat het gaat om verzadigd vet, is dat het vaak een sterke smaak heeft.

SESAMOLIE

Lichte sesamolie kan worden gebruikt om in te bakken, maar de donkere soort (gemaakt van geroosterd sesamzaad) wordt meestal als smaakmaker gebruikt. De olie heeft een nootachtige smaak, die sterker wordt als de olie wordt verwarmd. Als sesamolie te heet wordt, verbrandt hij. Vaak worden enkele druppels voor het serveren toegevoegd aan soep, mie of een roerbakgerecht.

WOKOLIE

Dit product is speciaal ontwikkeld voor de wok. Het is een mengsel van soja- en zonnebloemolie en is op smaak gebracht met gember, knoflook en peper. Wokolie is niet goedkoop maar is gemakkelijk wanneer u weinig tijd heeft.



Boven: sesamolie (boven), chiliolie (onder); zij worden niet gebruikt als bakolie, maar om gerechten smaak te geven.

ZONNEBLOEMOLIE

Zonnebloemolie is een meervoudig onverzadigde olie met een milde smaak. Het rookpunt ligt dicht bij dat van maïskiem- en arachideolie, wat hem geschikt maakt voor gebruik in de wok.

Boter

Voor het bereiden van typisch Aziatische roerbakgerechten moet het vet in de wok zeer heet zijn, zodat het voedsel direct dichtschroeit. Boter is niet geschikt, want die verbrandt bij hoge temperaturen, waardoor hij zwart wordt en vies smaakt. Als u de wok echter als braadpan gebruikt, is er geen reden om geen gebruik te maken van de heerlijke smaak van boter. Het gebruik van half boter, half olie is een goed compromis, omdat de boter zo beter bestand is tegen hoge temperaturen.



TOFOE EN SOJAPRODUCTEN

Dit eiwitrijke voedsel wordt gemaakt van sojabonen en stamt uit China. Het wordt nu wereldwijd gebruikt als alternatief voor vlees en vis. Als het gaat om bereiding in de wok, hebben tofoe en soortgelijke sojaproducten diverse pluspunten: ze zijn voedzaam, gemakkelijk in het gebruik en snel klaar. Hoewel de meeste vormen vrijwel smaakloos zijn, nemen ze andere smaken aan, waardoor ze handig zijn om een gerecht meer volume en voedingswaarde te geven. Tofoe bevat weinig vet en geen cholesterol.

ZIJDETOFOE

Dit product is de zachtste, fijnste tofoesoort. Er bestaat ook een romige variant, die kan worden gebruikt voor dipsauzen en desserts. De iets stevigere versie van zijdetofoe bestaat uit blokjes die snel uit elkaar vallen, ga er dus voorzichtig mee om. Als u zijdetofoe in een roerbakgerecht gebruikt, voeg ze dan aan het eind toe en schep alles voorzichtig om.

STEVIGE TOFOE

Dit licht geperste product wordt in de vorm van broodjes of blokken verkocht, in water of vacuüm verpakt. Het kan in blokjes of plakjes worden gesneden en is heerlijk in roerbakgerechten, vooral als de tofoe in sojasaus of tamari met sterke smaken als gember,

*Rechts: gefrituurde tofoe.
Onder: verse stevige tofoe.*

knoflook of gefermenteerde zwarte bonen is gemarineerd. Stevige tofoe is ook lekker in een Thaise curry.

GEBAKKEN TOFOE

Op het eerste gezicht lijkt dit product niet op tofoe. Als u het bruine blok echter doorsnijdt, ziet u dat het vanbinnen wit is. De bruine kleur ontstaat als de tofoe wordt gefrituurd in plantaardige olie, waardoor hij smaak krijgt en een stevig blok wordt. Gebakken tofoe valt niet uit elkaar tijdens de bereiding.

GLUTEN

Uit tarwebloem verkregen gluten kan worden gebruikt als vervanger van vlees, gevogelte of vis. Er zijn blikken op smaak gebracht, voorgekookt gluten te koop. U hoeft de inhoud alleen maar op te warmen.

TEMPÉ

Voor deze Indonesische specialiteit worden hele sojabonen gefermenteerd met een gekweekte zuur-

Links: geperste gebakken tofoe.



desemstarter, waardoor het product een nootachtige, hartige smaak krijgt en stolt, zodat het in blokken kan worden gesneden. De bonen blijven zichtbaar onder een fluweelachtig laagje dat lijkt op de korst van brie. Hierdoor is het product vaster en steviger dan de meeste andere vormen van tofoe. Tempé kan in de wok worden gestoomd, geroerbakt, gefrituurd en gesmoord.

VP (TEXTURED VEGETABLE PROTEIN)

Deze vleesvervanger wordt gemaakt van sojabloem waaruit het vet is verwijderd. Het kan zo gevormd en op smaak gebracht worden dat het op rundvlees lijkt en wordt in blokjes en plakken verkocht. Door het zeer lage vetgehalte kan het goed buiten de koelkast worden bewaard.

Onder: tempé.



Boven: zijdetofoe.



SAUZEN EN SMAAKSTOFFEN

Als u een wok heeft, leert u vanzelf spontaan te koken. Het is leuk om in de voorraadkast en koelkast op zoek te gaan naar ingrediënten voor een roerbakgerecht. Als u begint met olie en smaakmakers, kunt u vrijwel elke groente toevoegen, plus vlees, gevogelte, tofoe of waar u maar zin in heeft. Een goede saus, of bouillon van een blokje, brengt alle smaken bij elkaar.

CHILISAUS

Deze saus wordt vooral gebruikt als dipsaus. Hij is erg lekker bij krokant gebakken garnalen of pittige miepannenkoeken. Er zijn diverse sterktes en ook de zoetheid kan variëren. De zoetere varianten smaken lekker bij kip.

CURRYPASTA

Als u de geïmporteerde blokjes currypasta kunt vinden, moet u die vooral gebruiken, omdat ze het gerecht een heerlijke, authentieke smaak geven. Currysaus uit een fles is echter een goed alternatief. Garnalenpasta heeft een erg krachtige smaak. Hij wordt gemaakt van gezouten, gedroogde en gemalen garnalen die worden samengeperst en verkocht in blokken of blikjes of bakjes.

Onder: er zijn diverse soorten sojasaus, van donker en dik tot lichter en minder vol.



Boven: zoete chilisaus.

Garnalenpasta moet altijd worden gebakken en moet met mate worden gebruikt.

HOISINSAUS

Deze dikke, zoete Chinese saus wordt gemaakt van gefermenteerde bonen, suiker, azijn, zout, chilipeper, knoflook en sesamolie. Hoisinsaus is een goede marinade, maar u moet hem mogelijk wel verdunnen.

MISOPASTA

Deze Japanse pasta van gefermenteerde sojabonen en graankorrels is verkrijgbaar in diverse sterktes. Witte miso is het lichtst en zoetst. De meest gebruikte soort is de matig sterke mugi miso; er is ook een zeer sterke, donkere versie, hatcho miso. Miso wordt vooral gebruikt in soepen, maar kan ook worden verwerkt in sauzen, marinades en dressings.

OESTERSAUS

Deze saus is gebaseerd op sojasaus en oesterextract. Hij heeft een kenmerkende smaak en is heerlijk in soepen en roerbakgerechten.

PRUIMENSAUS

Deze zoete, pittige saus wordt gemaakt van pruimen, gember, knoflook en chilipeper. Hij is lekker als dipsaus.

SOJASAUZ

Sojasaus wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en is in het Verre Oosten een onmisbaar ingrediënt. Er zijn

drie basisversies, waarbij de kleur wordt bepaald door het stadium waarin de saus wordt gebotteld en het gebruik van andere ingrediënten. Japanse sojasaus is het lichtst. Dan komt de Chinese lichte sojasaus. Er is ook een Chinese donkere sojasaus, die goed bij rood vlees past. Tamari is een Japanse donkere sojasaus die veel smaak heeft, maar niet te zout is. Thailand heeft een zoete sojasaus.

TERIYAKISAUS

Deze Japanse saus wordt kant-en-klaar verkocht, maar u kunt hem ook zelf maken. Meng gelijke hoeveelheden shoyu en mirin in een pan. Voeg wat suiker toe en blijf op laag vuur roeren tot de suiker is opgelost. Laat afkoelen. Als u hem niet meteen gebruikt, kunt u hem in de koelkast bewaren.

VISSAUZ

Als u leest wat er in deze Thaise saus zit, wilt u hem wellicht niet meer proberen.

Het openen van het flesje kan uw argwaan versterken. Vissaus heeft een penetrante geur, maar als u hem toevoegt aan een gerecht, zult u versteld staan van de volle smaak die hij levert.

Links: donkere hoisinsaus.



Kant-en-klare roerbaksauzen

In de supermarkt vindt u tientallen verschillende roerbaksauzen. De kwaliteit loopt uiteen, maar een aantal is erg goed en erg handig als u in slechts enkele minuten een maaltijd moet bereiden. Naast de overbekende zoetzure saus en zwartebonensaus zijn er bijvoorbeeld ook sauzen met citroen en sesamzaad, zwarte bonen en knoflook, hoisin en lente-ui, en pittige szechuantomaten. Sommige sauzen zijn eigenlijk meer fusion dan authentiek Aziatisch, maar wat maakt het uit? Een wok biedt nou eenmaal ongekennde mogelijkheden.



KRUIDEN EN SPECERIJEN



Boven: kaffir-limoenblaadjes.

Gezien de snelheid waarmee wokgerechten worden bereid, moeten toegevoegde smaakmakers hun werk vlug doen. Dat is voor de meeste kruiden geen probleem, maar specerijen moet u met zorg uitkiezen, omdat die hun smaak vaak pas na een lange bereidingstijd afgeven.

BASILICUM

Thais basilicum heeft een typisch zoet basilicumaroma, met een vleugje anijs of drop. De bladeren worden vaak in hun geheel toegevoegd aan roerbakgerechten en curry's. Heilig basilicum is een andere soort, met een meer uitgesproken peperige smaak, die zich pas goed ontwikkelt als het wordt verwarmd. Het wordt vaak gebruikt in soepen en roerbakgerechten, maar is niet geschikt voor salades.

KAFFIR-LIMOENBLAADJES

Verse kaffir-limoenblaadjes zijn lastig te vinden, maar gedroogd zijn ze goed verkrijgbaar. Ze zorgen voor een authentieke, warme, pittige citrusmaak.



TAMARINDE

Stel u een zeer intense citroensmaak voor zonder bitterheid – dat is tamarinde. Tamarinde wordt verkocht in blokken die moeten weken, maar is soms ook vers in potjes of als pasta verkrijgbaar.

Boven: steranijs.

VIJFKRUIDENPOEDER

Een traditioneel specerijenmengsel dat veel wordt gebruikt in de Chinese keuken, met name in stoofschotels. Het bevat steranijs, szechuanpeper, venkelzaad, kruidnagel en kaneel en heeft een licht zoete smaak.



Boven: shiso.

KORIANDER

Het frisse, groene korianderblad heeft een kenmerkende, pittige smaak. Korianderwortels en -stelen worden vaak gebruikt in currypasta's. Voeg gehakte koriander pas op het laatst aan roerbakgerechten toe, anders gaat de smaak verloren. In kerriepoeder wordt gedroogde koriander gebruikt.

MUNT

Munt wordt vaak met verse koriander gebruikt in de vulling van loempia's en andere gefrituurde hapjes, maar smaakt ook lekker in een miesalade.

PANDANBLADEREN

Worden vooral gebruikt om ingrediënten in te wikkelen of om bakjes waarin ingrediënten worden gepocheerd te bekleden. Ze zien er fraai uit als u ze om stukjes kip wikkelt, aan spiesen rijgt en frituurt in een hete olie.

SHISO

Dit kruid heeft een kenmerkende smaak en is een belangrijk ingrediënt in de Japanse keuken. Zijn smaak doet denken aan die van basilicum.

STERANIJS

Deze specerij heeft een warme smaak die tot dezelfde categorie behoort als kaneel en nootmuskaat. Steranijs wordt gebruikt in hartige en zoete gerechten.



Boven: pandanbladeren.

WASABI

Wasabi wordt ook wel 'Japanse mierikswortel' genoemd, hoewel de twee niet aan elkaar verwant zijn. Wasabi groeit in het wild in bergriviertjes, maar wordt ook gekweekt. Net als mosterd wordt het vooral verkocht als pasta of poeder dat met warm water moet worden gemengd. Ga voorzichtig met wasabi om – de zachtgroene kleur oogt fraai maar verbergt een zeer scherpe smaak. Te veel kan een gerecht bederven.

WIJN VOOR DE WOK

Rijstwijn is van alle wijnsoorten het geschiktst voor wokgerechten en wordt gebruikt als marinade en in sauzen. Sake is een droge rijstwijn die wordt gebruikt om te drinken en mee te koken, terwijl de veel zoetere mirin alleen geschikt is om mee te koken. Beide zijn Japanse producten. Er is ook Chinese rijstwijn. Deze is overwegend droog, net als sake, maar heeft een heel andere smaak. De beste Chinese rijstwijn komt uit Shaoxing in Oost-China. Mirin kan worden gebruikt als marinade, vaak in combinatie met soja-saus.

Rechts: rijstwijn.



VOORBEREIDING

Succesvol wokken staat of valt met de voorbereiding, met name bij roerbakken; dat gaat zo snel dat alles van tevoren klaar moet staan. Dus moet u vooraf groente, vlees of vis in de juiste grootte snijden, sauzen klaarzetten en de benodigde gereedschappen binnen handbereik plaatsen.

GROENTE SNIJDEN

Aziatische koks bereiden hun ingrediënten zorgvuldig voor. Dit heeft een esthetische reden – voedsel moet er mooi uitzien en goed smaken – maar goed snijden is ook praktisch. Door alles in dezelfde grootte te snijden, worden de ingrediënten snel en gelijkmatig gaar.

Wortelgewassen

Stevige wortelgewassen, zoals wortel, pastinaak en daikon, kunt u in blokjes, schijfjes of reepjes snijden met een koksmees of hakmes. Maak de wortel schoon en snijd van elke kant een dunne schijf om hem recht te maken. Snijd hem in plakken; leg die op elkaar en snijd ze in reepjes.

Uien

Vanwege hun smaak worden alle leden van de uienfamilie in roerbakgerechten en andere gerechten gebruikt. Sjalotjes hebben een milde smaak, maar vergen veel werk. Lente-uitjes worden in het Verre Oosten veelal gaar, rauw en als garnering gebruikt. Ze zijn ideaal om mee te roerbakken, omdat de smaak dan behouden blijft. Verwijder de donkergroene bovenkant, snijd de stengels in de lengte door en vervolgens in kleine reepjes.



Boven: gebruik gemengde paprika's voor een fraai kleurenspeel.



Boven: snijd vlees in kleine stukjes of reepjes, zodat het snel gaar is.

Andere groenten

Aubergines, courgettes, paprika's, sperziebonen, paddenstoelen en maïs zijn veelgebruikte roerbak ingrediënten.

Courgettes zijn minder stevig dan wortelgewassen en mogen niet te klein worden gesneden. Ovale schijfjes werken het best. Aubergines worden voor tempura in dunne plakken gesneden, voor stoofgerechten in blokjes en voor roer-

Onder: aubergine, in plakken voor tempura.

bakgerechten in repen. Snijd paprika's in dunne reepjes, want deze zijn minder snel gaar dan andere ingrediënten.

Paddenstoelen zijn geliefde ingrediënten. Shii-takes zijn vooral populair in de Chinese en Thaise keuken en worden vaak gedroogd gebruikt vanwege de intensere smaak.

Als er verse maïs is, kunt u die beter gebruiken dan maïs uit blik of de diepvries. Om de korrels van de kolf te krijgen, moet u de bovenkant met één hand vasthouden en de korrels er afsnijden.

Sperziebonen in roerbakgerechten moeten zo vers mogelijk zijn; verwijder de uiteinden en snijd ze in kleine stukjes. Broccoli en bloemkool kunnen voor roerbakgerechten in kleine roosjes worden gesneden.

VLEES, VIS EN GEVOGELTE

De voorbereiding van vlees en vis is afhankelijk van het soort gerecht, maar voor roerbakgerechten moet u altijd goed en vers vlees gebruiken. Goedkoop vlees, zoals stoofvlees, is ideaal voor stoofgerechten, waarin het langzaam mals kan worden. Als u kip of varkensvlees in een roerbakgerecht gebruikt, moet u het goed gaar bakken, zodat het vanbinnen niet meer roze is.

Snijd vlees en vis voor roerbakgerechten tegen de draad in reepjes of stukjes. Zo wordt het gelijkmatig gaar maar valt het niet uit elkaar. Garnalen en sint-jakobsschelpen kunt u heel laten; ze zijn in enkele minuten gaar. Voeg ze pas op het eind toe, anders worden ze taai.

Onder: garnalen kunnen gepeld en ongepeld worden gebruikt.



ROERBAKKEN

U zult uw wok waarschijnlijk het meest gebruiken om te roerbakken, dus is het verstandig om iets over de technieken te weten. Zorg dat alle benodigdheden binnen handbereik staan, ook afgemeten ingrediënten als sauzen.

DE WOK VOORVERWARMEN

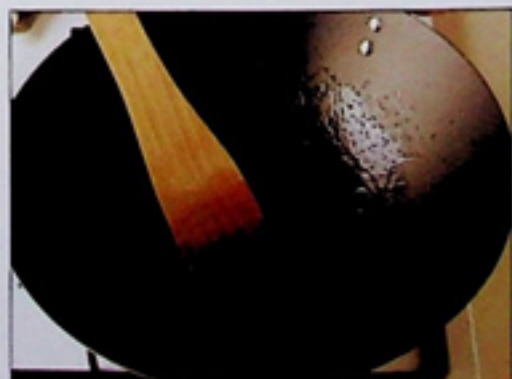
Het is erg belangrijk dat de wok wordt voorverwarmd. Als de wok heet is als u de olie toevoegt, wordt het oppervlak bedekt met een dun laagje dat aanbakken voorkomt. Giet wat olie in een ronddraaiende beweging langs de rand van de wok, zodat de olie gelijkmatig omhoog loopt. U heeft niet veel olie nodig – 1-2 eetlepels is al genoeg. Houd de pan eventueel schuin om de olie te verdelen.

Roerbak vlees op zo hoog mogelijk vuur, zodat het dichtschroeit zodra het de wok raakt. Voor vis en groente mag het vuur iets lager. U kunt eenvoudig testen of de wok heet genoeg is om te roerbakken door na het toevoegen van olie wat water in de wok te spatten. Als het water luid gaat sissen en direct kookt, kunt u het vlees toevoegen. Als het water wel sist, maar enkele tellen zichtbaar blijft voor het verdwijnt, is de wok heet genoeg voor vis of groente. Gebruik olie met een hoog rookpunt, zoals arachide- of maïskiemolie.

AROMATEN BAKKEN

Het verschilt per recept, maar meestal worden bij roerbakken eerst aromaten als knoflook, gember, chilipeper en lente-ui aan de olie toegevoegd. Daarna wordt het vlees gebakken en als laatste de groenten. De aromaten geven de olie

Onder: zorg dat de olie in de wok heet is voor u de ingrediënten toevoegt.



smaak. Als dit hun enige functie is, worden ze uit de wok gehaald voordat de andere ingrediënten worden toegevoegd.

VLEES ROERBAKKEN

Roerbak niet te veel vlees tegelijk, anders daalt de temperatuur. Voeg enkele stukken tegelijk toe, bak ze een paar tellen, keer ze om en bak de andere kant. Schuif ze dan naar de zijkant, waar de hitte minder groot is, en voeg meer vlees toe. Schuif het dichtgeschroeide vlees steeds naar de zijkant, zodat het warm blijft maar niet verder bakt, of leg het op een bord.

GROENTEN ROERBAKKEN

Voeg eerst de groenten die het langst moeten bakken toe, zoals wortels, broccoli en paprika. Daarna komen groenten die snel gaar zijn, zoals daikon en

Onder: let goed op dat aromaten niet aanbranden.



Boven: sauzen worden pas aan het einde toegevoegd.

paddenstoelen; bladgroenten worden pas op het laatst door het gerecht geschept. Houd het voedsel continu in beweging door het met een spatel om te scheppen en te keren. Hoewel de techniek 'roerbakken' wordt genoemd, is het meer scheppen en keren dan roeren.

SAUS TOEVOEGEN

Als de groenten licht gebakken maar nog knapperig zijn, mengt u het vlees of andere ingrediënten erdoor. Voeg dan eventuele sauzen toe. Een maïzenapapje maakt het mengsel dikker en geeft het smaak. Als u een saus op maïzenabasis maakt, moet u in het midden van het gerecht een kuiltje maken, zodat u de saus kort kunt roeren voordat u hem door het gerecht mengt.

Onder: de goed verdeelde hitte in de wok is perfect voor vlees bakken.



FRITUREN

Mits u enkele veiligheidsrichtlijnen in acht neemt, is de wok heel geschikt om in te frituren. Door de vorm heeft u minder olie nodig dan in een gewone frituurpan, maar heeft u een groot oppervlak om het voedsel te bereiden.

DE OLIE VERHITTEN

Controleer of de wok stabiel staat. Een wok met platte bodem is het veiligst om in te frituren. Als u een wok met ronde bodem gebruiken, moet u ervoor zorgen dat hij niet kan wiebelen. Gebruik indien nodig een wokring. Giet de olie in de koude wok en gebruik olie met een laag rookpunt. Vul de wok nooit meer dan voor een derde. Voor de meeste gerechten is dit meer dan genoeg en zo is er minder kans dat u wordt geraakt door oliespatten of, nog erger, dat de olie vlam vat.

DE JUISTE TEMPERATUUR

Bij frituren moet de olie precies de juiste temperatuur hebben, zodat de buitenkant van het voedsel mooi krokant wordt en de kern heerlijk zacht en gaar. De exacte temperatuur is afhankelijk van de compactheid van het voedsel en of het is bedekt met een laagje, maar 180-190 °C is voor de meeste gerechten goed. Een speciale thermometer die veilig aan de zijkant van de wok kan worden bevestigd, is de veiligste en betrouwbaarste manier om de temperatuur te controleren. Maar u kunt ook een stukje brood aan de olie toevoegen. Het brood moet in 45 seconden bruin kleuren. Als het zinkt of langzamer bruin wordt, is de olie niet heet genoeg en wordt het voedsel in de wok vet; als

Onder: zorg voor voldoende olie, zodat alles goed gefrituurd kan worden.



Boven: door voedsel voor het frituren te 'coaten' blijft het smaakvol.



Boven: deegvellen vormen een knapperige wikkel en houden het voedsel smeug.

het verbrandt, wacht het te frituren voedsel hetzelfde lot; als het sist en aan de oppervlakte blijft drijven, is de temperatuur goed.

LAAGJES

Voedsel kan voor het frituren in beslag of een mengsel van ei en broodkruim worden gedoopt. Dit vormt een bescherm laagje, geeft een contrastende textuur en zorgt dat de smaak behouden blijft. Doop het ingrediënt in het beslag en schud overtollig beslag er voorzichtig af voor u het in de hete olie laat zakken. Een laagje van bloem of maïzena, ei en broodkruim is ook mogelijk. Tere ingrediënten kunnen voor het frituren ook worden ingepakt in een deegvel. Wontons en loempiaatjes zijn hier heerlijke voorbeelden van.

FRITUURTIPS

Zorg dat de wok niet te vol is. Frituur steeds enkele ingrediënten tegelijk en laat ze voorzichtig in de olie zakken om

Tips voor veilig frituren

- Vul de wok voor niet meer dan een derde.
- De wok moet stabiel staan.
- Wees voorzichtig als u voedsel in de olie laat zakken of het eruit haalt.
- Loop nooit weg bij een hete wok.
- Als de olie vlam vat, moet u als het kan het gas uitdraaien en de wok afdekken met een zware doek, zodat er geen lucht meer bij kan. Hierdoor dooft het vuur. Blus nooit met water!

spatten te voorkomen. Haal ze uit de olie en laat ze uitlekken op een rekje aan de rand van de wok; of leg ze op een stuk keukenpapier en houd ze warm. Wacht 1-2 minuten voor u een volgende portie frituurt, zodat de olie weer op temperatuur kan komen.

Onder: schep alles met een schuimspaan met lange steel in en uit de olie.



STOMEN

Dit is een zeer gezonde bereidingswijze, omdat het voedsel wordt bereid zonder extra vet en de meeste voedingsstoffen behouden blijven. Stomen is ook simpel, snel en doeltreffend, of u nu een speciale stoommand gebruikt of improviseert met een drievoet en een bord.

GESCHIKT OM TE STOMEN

Allerlei soorten voedsel zijn geschikt om te stomen, van vis tot groenten en van gevogelte tot zelfs pannenkoeken. Kip kan heel goed worden gestoomd, maar rood vlees niet. Kijk in het recept of u voorbereidingen moet treffen. Moet een vis in zijn geheel of in stukken worden gestoomd? Bij een hele vis moet u misschien de huid insnijden en verse kruiden, schijfjes citrusvruchten of een pittige pasta onder de huid aanbrengen. Teer voedsel moet wellicht worden ingepakt. Vaak worden bananenbladeren en slabladeren als wikkel gebruikt of om de stoommand te bekleden.

EEN STOOMMAND KIEZEN

In een stoommand wordt voedsel gaar met behulp van vochtige warmte. Het voedsel mag het water niet raken en de stoom moet in de pan blijven. U kunt voedsel stomen door het op een bord op een verhoging in uw wok te leggen, maar met speciaal voor het stomen gemaakte hulpmiddelen gaat het beter. Bamboestoommanden zijn eenvoudig te gebruiken. Dat geldt ook voor roestvrijstalen stoommanden, maar die zijn veel duurder. U kunt ook het rekje van uw wok gebruiken, maar dan kunt u maar kleine hoeveelheden stomen.

Onder: gestoomde hele kip heeft een bijzondere smaak en is heerlijk mals.



Boven: een bamboestoommand past meestal perfect op de wok.

DE STOOMMAND KLAARMAKEN

U kunt het voedsel direct in de stoommand plaatsen, maar dat gebeurt eigenlijk alleen met dim sum of brood. Voor de meeste recepten moet de stoommand worden bekleden met bakpapier of (pandan)bladeren voordat het voedsel erin wordt gelegd. Zo kan het voedsel niet vastplakken aan de mand of door de openingen in de bodem vallen. Zorg er wel voor dat de stoom nog goed kan circuleren. Met bladeren is dat geen probleem, daar kan de stoom omheen, maar bakpapier moet u inprikken. U kunt het voedsel ook op een bord of schaal in de stoommand leggen, mits de openingen dan niet worden afgedekt. Custard en sommige visgerechten worden zo bereid.

Voordat u een stoommand in uw wok gaat gebruiken, moet u kijken of hij past. U heeft wellicht een driepoot of omgekeerd kopje nodig om te voorkomen dat de stoommand het water raakt. Een grote stoommand rust op de schuine zijanten van de wok boven het water.

Stoommanden zijn stapelbaar, zodat u verschillende dingen tegelijk kunt bereiden. Plaats het teerste voedsel bovenop.

De stoommand heeft waarschijnlijk een eigen deksel; zo niet, dan moet u de wok afsluiten, liefst met een bol deksel, zodat de condens naar de zijanten loopt en terug in het water drupt en niet op het voedsel komt.

STOOM MAKEN

De stoom kan worden geproduceerd door water of bouillon. Aromatische smaakstoffen als citroengras, gember of zeewier kunnen worden gebruikt om de stoom geurig te maken. Vul de wok tot een diepte van 5 cm, breng de vloeistof aan de kook, plaats de stoommand erboven en leg het deksel erop. Controleer het waterpeil regelmatig en vul het indien nodig aan.

Onder: individueel gestoomde vispasteitjes behouden hun smaak en textuur.



SUDDEREN EN ROKEN

In een wok kunt u ook soepen maken en gerechten in een saus, zoals curry, gesmoord varkensvlees of rendang van rundvlees. Voor veel van deze gerechten wordt het vlees eerst in de wok aangebraden. Daarna worden meer ingrediënten toegevoegd en hoeft het gerecht alleen nog maar langzaam gaar te worden.

SNEL INKOKEN

Door de vorm van de wok – een groot oppervlak en een kleine bodem waar de hitte zich concentreert – nemen sauzen snel in volume af. Ideaal als u een saus wilt laten inkoken, maar bij andere gerechten moet u goed opletten en de bouillon of saus indien nodig aanvullen. Om deze reden kunt u beter een stoofpan dan een wok gebruiken voor een gerecht dat lang moet sudderen. Wilt u toch een wok gebruiken, neem dan een roestvrijstalen wok of een met antiaanbaklaag. Langdurig stoven in een wok van koolstofstaal kan het voorbehandelde oppervlak aantasten.

BLANCHEREN EN KOKEN

Groenten voor roerbakgerechten worden vaak in porties gebakken, omdat sommige soorten compacter zijn dan andere. Door harde groentesoorten als wortels en broccoli eerst te blancheren,

Onder: de wok is ideaal voor het koken en blancheren van bladgroente.



Boven: als u saus op hoog vuur inkookt, krijgt hij een intensere smaak.



Boven: langzaam sudderen geeft een volle, romige smaak en textuur.

kunt u ze tegelijk met de zachtere groenten roerbakken. Breng in een wok water aan de kook, voeg de groenten toe en laat ze kort koken (2-3 minuten). Schep de groenten uit het water, dompel ze onder in koud water, laat ze uitlekken en dep ze droog.

U kunt in een wok ook fruit pocheren of er rijst of mie in koken.

Voedsel roken in de wok

U heeft geen speciale apparatuur nodig om gevogelte of zeevruchten te roken. Een koolstofstalen wok werkt prima, vooral als u de Chinese traditie volgt en een mengsel van theebladeren gebruikt als rookmiddel. Gebruik een ventilator, anders gaat uw rookalarm wellicht af.



1 Bekleed een wok van koolstofstaal (geen ander materiaal) met aluminiumfolie. Strooi op de bodem 2 el ongekookte langkorrelige rijst, 2 el suiker en 2 el theebladeren.



2 Leg een rooster op de wok en leg het voedsel er in een enkele laag op. Makreel, zalm, eendenborst of kip is heel geschikt. Dek de wok af met een deksel of omgekeerde pan en plaats hem op zeer hoog vuur tot u rook ziet verschijnen.

3 Draai het vuur zo laag dat er nog slechts kleine rookpluimen onder het deksel vandaan komen en laat het voedsel gaar worden. Reken voor makreelfilet 8-10 minuten, voor grote verse garnalen 5-7 minuten en voor eendenborst of kip 18-20 minuten.



RIJST EN MIE KOKEN

Veel van de Chinese en Thaise recepten in dit boek zijn gebaseerd op rijst of mie, die vaak eerder als bijgerecht dienen dan als onderdeel van het hoofdgerecht. Als u de wok gebruikt voor het vlees- of groentegerecht, zult u de rijst of mie waarschijnlijk in een gewone pan koken.

RIJST KOKEN

Er zijn verschillende manieren om rijst te koken, maar jasmijnrijst, basmatirijst, kortkorrelige rijst en kleefrijst kunt u het beste droog laten koken. De verhouding water-rijst is afhankelijk van het soort rijst, maar in het algemeen geldt dat u ongeveer 6 dl water nodig heeft per 225 g rijst.



1 Spoel de rijst goed af en doe hem in een pan. Giet het water erbij. Voeg geen zout toe. Breng het water aan de kook en draai dan het vuur zo laag mogelijk.



2 Laat de rijst afgedekt 20-25 minuten koken, tot al het vocht is opgenomen.

3 Haal de pan van het vuur en laat op een warme plaats 5 minuten staan. Als u voor een gebakken-rijstgerecht gare rijst nodig heeft, moet u de rijst snel laten afkoelen en in de koelkast koud laten worden alvorens hem te bakken.

Gestoomde kleefrijst

De Thai eten graag kleefrijst bij hun roerbakgerechten. Stoom de rijst in een bamboestoommand voor een authentieke textuur. Zorg er ook voor dat u de juiste rijst gebruikt, zogenaamde kleefrijst.



Spoel de rijst een aantal keren in schoon water. Laat hem dan een nacht weken in een schaal koud water. Bekleed een grote bamboestoommand met mousseline. Giet de rijst af en verdeel hem over de mousseline. Dek de rijst af en laat hem 25-30 minuten stomen, tot hij zacht is. (Controleer het water en vul het indien nodig aan.)

Risotto maken in de wok

In de wok kunt u ook heel goed risotto maken. Zorg ervoor dat u een pan hete bouillon heeft klaarstaan.



Verhit boter of olie en fruit een gesnipperde ui. Voeg risottorijst toe en roer de korrels door het vet. Voeg wat witte wijn toe en wacht tot deze is opgenomen. Voeg dan de bouillon met een soeplepel tegelijk toe. Roer tot de bouillon is opgenomen en voeg dan meer toe. Na circa 20 minuten is de rijst zacht. Roer wat boter door de risotto. Haal de pan van het vuur en dek af. Laat de risotto 2 minuten staan en serveer.

MIE KOKEN

Als u mie kookt, vertrouw dan niet volledig op het recept, maar lees ook de verpakking. Voorgekookte mie hoeft alleen in heet water te worden geweekt; andere soorten moeten worden gekookt. Kant-en-klare mie kan eenvoudigweg aan een roerbakgerecht worden toegevoegd en hoeft alleen te worden omgeschept tot hij heet is.

Rijstmie bereiden

Rijstmie is al voorgekookt, zodat u hem voor gebruik alleen nog maar in heet water hoeft te laten weken.



Doe de mie in een kom met zojuist gekookt water en laat hem 5-10 minuten staan. Roer regelmatig om de mie los te maken.

Tarwemie bereiden

Tarwemie moet in water worden gekookt, maar is gelukkig erg snel gaar.



Breng in een grote pan water aan de kook. Voeg de mie toe en laat hem 2-4 minuten koken, tot hij zacht is. Laat goed uitlekken. Als u de mie door een roerbakgerecht mengt en meebakt, hoeft hij maar 2 minuten te koken.

DIPSAUZEN EN GARNERING

In een wok bereidt u in een mum van tijd lekkernijen als loempiaatjes en bladerdeeghapjes. Probeer ze eens met deze heerlijke dipsauzen.

Thaise rode currydip

Deze dip is lekker bij loempiaatjes, maar kan ook door rijstmie worden geschept voor een eenvoudig bijgerecht.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 dl kokoscrème
- 2-3 tl Thaise rode currypasta
- 4 lente-uitjes, plus extra, in dunne ringen, als garnering
- 2 el gehakte verse koriander
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, in dunne ringen
- 1 tl sojasaus
- sap van 1 limoen
- suiker, naar smaak
- 3 el geroosterde pinda's, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper

Giet de kokoscrème in een kleine kom en roer de currypasta erdoor. Snijd de uiteinden van de lente-uitjes, snijd ze diagonaal in ringen en roer ze met de koriander, chilipeper, sojasaus en het limoensap door de kokoscrème. Voeg genoeg suiker toe voor een zoetzure smaak en breng op smaak met zout en peper. Schep de dip in een schaal en bestrooi met de pinda's en ringetjes lente-ui.

**Wasabi-sojadip**

Geef deze dip eens bij krab- of viskoekjes. De combinatie is bijzonder lekker, vooral als u vlak voor gebruik een beetje limoensap toevoegt.

VOOR 4 PERSONEN

- 1,75 dl sojasaus of shoyu
- 2 tl wasabipasta
- 2 lente-uitjes, diagonaal in ringen
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, in dunne ringen (naar keuze)

Meng in een kom de sojasaus of shoyu met de wasabipasta. Verdeel de lente-ui erover. Voeg eventueel de chilipeper toe, afhankelijk van hoe pittig u de dip wilt maken. Leg er één of twee ringetjes op voor de kleur.

Zoete chilisaus

Deze zoete, pittige saus heeft een heerlijk aromatische smaak en een mooie, rode kleur. Hij kan worden gebruikt als smaakmaker of als dipsaus. Overgebleven saus kan in een luchtdicht afgesloten bakje 1-2 weken in de koelkast worden bewaard.

VOOR 4 PERSONEN

- 6 grote rode chilipepers
- 4 el witte azijn
- 250 g fijne tafelsuiker
- 1 tl zout
- 4 teentjes knoflook, gehakt

Doe de pepers in een keukenmachine. Voeg azijn, suiker, zout en knoflook toe en maal alles tot een glad mengsel. Doe dat in een pan en laat het op matig vuur koken tot het dikker wordt. Laat afkoelen en doe in een kom.





Tamarindesaus

Deze zoete, scherpe dipsaus heeft een fruitige smaak en past perfect bij gefrituurde hapjes. Deze hoeveelheid is voldoende voor één portie, maar overgebleven saus kunt u in een luchtdicht afgesloten bakje 1-2 weken in de koelkast bewaren.

VOOR 1 KLEINE POT

- 6 el tamarindepasta
- 6 el water
- 3 el fijne tafelsuiker

Doe alle ingrediënten in een steelpan en breng het mengsel aan de kook. Draai het vuur laag en laat het mengsel 3-4 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren. Haal de pan van het vuur en giet de saus in een kleine kom. Laat hem voor gebruik afkoelen.



Gember-hoisindip

Deze stevige dip heeft veel smaak en is heerlijk bij garnalenkoekjes. De dip kan in de koelkast maximaal een week worden bewaard.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 el hoisinsaus
- 1,2 dl passata (gezeefde tomaten)
- 4 lente-uitjes, in dunne ringen
- stukje verse gemberwortel van 4 cm, geschild en fijngehakt
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne reepjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- enkele druppels geroosterde-sesamololie

Meng de hoisinsaus en passata. Roer de lente-uitjes, gember, chilipeper en knoflook erdoor. Voeg de sesamololie toe, roer goed en serveer de dipsaus.

FRAAIE GARNERINGEN

Thaise koks garneren hun gerechten graag met prachtig gesneden groenten. Hieronder laten we u zien hoe u met komkommer en een chilipeper gerechten op een eenvoudige maar fantastische manier kunt afmaken.



Halveer een komkommer in de lengte. Schep uit een helft de zaadjes en leg het stuk met het snijvlak omlaag. Houd het mes in een schuine hoek en snijd de komkommer in dunne schijfjes, maar zorg ervoor dat ze aan één zijkant aan elkaar vast blijven zitten. Laat de schijfjes uitwaaien. Vouw om en om een schijfje dubbel, zodat het een lus vormt. De lussen lijken op bloemblaadjes.



1 Gebruik een kleine schaar en knip een verse rode chilipeper in de lengte open tot op 1 cm van de steelaanzet. Knip de chilipeper op deze manier rondom in dunne sliertjes, maar laat de steelaanzet intact, totdat u een pluim heeft. Herhaal dit met nog enkele chilipepers.

2 Spoel ze af met water om de zaadjes te verwijderen. Leg ze in een kom ijswater en laat ze ten minste 4 uur staan. Als u de kom een nacht in de koelkast zet, ontstaan er omgekrulde chilibloemen.

Wasabipasta

Deze felgroene pasta is zeer pittig. Hij wordt gemaakt van Japanse kruiden en de smaak doet denken aan een mengsel van scherpe mosterd en mierikswortel. Met slechts een klein beetje kunt u dips en sauzen op smaak brengen. Meng hem eens met mayonaise voor een heerlijke dipsaus bij gestoomde asperges. Wasabi in een tube is het gemakkelijkst in gebruik. Wasabipoeder moet u in een eierdopje mengen met een zelfde hoeveelheid lauw water. Zet het eierdopje op de kop en laat de wasabi 10 minuten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen zonder dat het mengsel uitdroogt.





KROKANTE SNACKS EN HAPJES



Een wok is er niet alleen voor fraaie hoofdgerechten maar ook voor kleine traktaties. Loempiaatjes, samosa's en bladerdeegpakketjes zijn in enkele minuten krokant gebakken en klaar om in een verrukkelijke saus gedipt te worden. Pittige miepannenkoeken en Pakora's van doperwten en aardappel zijn nog twee goede redenen om de olie te verhitten. Bij een drankje zijn Geroosterde kokoscashewnoten heerlijk, of kies een stevigere snack die ook kan dienen als voorafje.

GARNALEN-SESAMTOAST

DEZE MOOIE TOASTPUNTJES SMAKEN HEERLIJK BIJ EEN APERITIEFFE, MAAR ZIJN OOK EEN LEKKERE WARME SNACK VOOR EEN FEESTJE. ZE ZIJN VERRASSEND EENVOUDIG TE MAKEN EN IN UW WOK IN ENKELE MINUTEN KLAAR. SERVEER ZE MET EEN ZOETE CHILISAUS.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

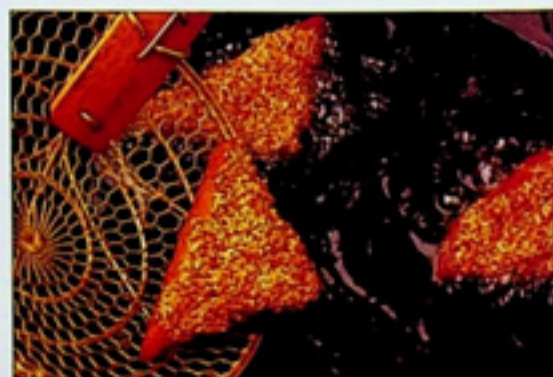
- 225 g gepelde rauwe garnalen
- 1 el sherry
- 1 el sojasaus
- 2 el maïzena
- 2 eiwitten
- 4 sneetjes witbrood
- 115 g sesamzaad
- olie, om in te frituren
- zoete chilisaus, voor erbij



1 Meng de garnalen, sherry, sojasaus en maïzena in een keukenmachine.

2 Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom. Schep ze door het garnalenmengsel.

3 Snijd elke snee brood in vier driehoeken. Verdeel het sesamzaad over een groot bord. Besmeer elk stuk brood aan één kant met het garnalenmengsel. Druk het dan in het sesamzaad; dat blijft nu op het garnalenmengsel plakken en bedekt zo één kant van het broodje.



4 Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Leg de stukjes brood in porties met de met sesam bedekte kant omlaag in de hete olie en frituur ze 2-3 minuten. Keer ze en frituur de andere kant goudbruin.

5 Laat uitlekken op keukenpapier en serveer warm met zoete chilisaus.



GEROOSTERDE KOKOSCASHEWNOTEN

SERVEER DEZE IN DE WOK GEBAKKEN ZOETPITTIGE CASHEWNOTEN IN PUNTZAKJES VAN PAPIER OF CELLOFAAN. ZE ZIEN ER DAN VERLOKKELIJK UIT EN SMAKEN GEWELDIG, EN BOVENDIEN BLIJVEN HANDEN EN KLEREN SCHOON. DE ZAKJES KUNNEN NADERHAND GEWOON IN DE PRULLENMAND WORDEN GEGOOID.



VOOR 6-8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el arachideolie
- 2 el heldere honing
- 250 g cashewnoten
- 115 g geraspt kokos
- 2 kleine verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngehakt
- zout en versversgemalen zwarte peper

VARIATIE

Amandelen zijn ook heerlijk, of neem pinda's voor een goedkoper hapje.



1 Verhit de olie in een wok of koekenpan en roer de honing erdoor. Voeg na enkele tellen de noten en het kokos toe en roerbak ze tot ze goudbruin zijn.



2 Voeg de chilipeper en wat zout en peper toe. Schep alle ingrediënten goed door elkaar. Serveer de noten warm of afgekoeld in papieren puntzakjes.

RUNDEVLEES-AARDAPPELFLAPJES

DEZE KROKANTE, GOUDBRUINE DEEGFLAPJES ZIJN GEVULD MET PITTIG RUNDEVLEES EN AARDAPPEL EN SMAKEN GLOEIEND HEET HET LEKKERST. HET LICHT DEEG BOLT PRACHTIG OP IN DE HETE OLIE EN VORMT EEN VERLEIDELIJK CONTRAST MET DE GEURIGE, PITTIGE RUNDEVLEESVULLING.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- ½ kleine ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl geraspte verse gemberwortel
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
- 2 el heet kerriepoeder
- 75 g rundergehakt
- 115 g aardappelpuree
- 4 el gehakte verse koriander
- 2 vellen bladerdeeg (voldoende voor 8 cirkels van 7,5 cm)
- 1 ei, losgeklopt
- plantaardige olie, om in te bakken
- zout en versgemalen zwarte peper
- verse koriander, als garnering
- tomatenketchup, voor erbij

1 Verhit de olie in een wok. Voeg de ui, knoflook, gember en chilipeper toe en roerbak ze op matig vuur 2-3 minuten. Voeg het kerriepoeder en gehakt toe en roerbak alles op hoog vuur 4-5 minuten, tot het gehakt bruin en net gaar is. Haal de pan van het vuur.

2 Schep het gehaktmengsel in een grote kom en voeg de aardappelpuree en gehakte koriander toe. Roer goed, breng op smaak met zout en peper en zet het apart.

TIP

Voor een andere textuur kunt u kant-en-klaar kruimeldeeg gebruiken in plaats van bladerdeeg. De flapjes worden dan kleine, goudbruine halvemaanjes met een stevigere, krokantere buitenkant, maar met dezelfde vulling.



3 Leg de bladerdeegvellen op een schoon, droog werkblad en snijd met een uitsteekvorm van 7,5 cm acht cirkels uit.



4 Schep op elke deegcirkel een grote lepel van het vleesmengsel. Bestrijk de randen van het deeg met losgeklopt ei en vouw elke cirkel dubbel over de vulling heen. Druk de randen met de tanden van een vork stevig op elkaar.

5 Vul een wok voor een derde met olie en verhit deze tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt.

6 Frituur de flapjes in porties 2-3 minuten, tot ze opgezwollen en goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met verse koriander. Geef er een kommetje tomatenketchup bij als dipsaus.

VARIATIE

Als dipsaus kunt u ook gelijke delen tomatenketchup en sauce espagnole (bruine saus) mengen.



TUNG TONG

DEZE KROKANTE DEEGBUIDELTJES WORDEN OOK WEL 'GOUDEN TASJES' GENOEMD; HUN SMAAK DOET AAN KORIANDER DENKEN. ZE ZIJN EEN PERFECTE VEGETARISCHE SNACK: KNAPPERIG AAN DE BUITENKANT, MET EEN SAPPIGE VULLING VAN MAÏS EN WATERKASTANJES.



VOOR 18 STUKS

INGREDIËNTEN

18 loempiavellen, ca. 8 x 8 cm,
ontdooit indien bevroren
olie, om in te frituren
pruimensaus, voor erbij

Voor de vulling

4 babymaïskolven
130 g waterkastanjes uit blik,
uitgelekt en fijngesneden
1 sjalotje, grof gesnipperd
1 ei, gesplitst
2 el maïzena
4 el water
bosje verse koriander,
gehakt
zout en versgemalen
zwarte peper

1 Maak de vulling. Doe de maïs, de waterkastanjes, het sjalotje en de eidooier in een keukenmachine. Maal alles tot een grove puree. Doe het eiwit in een kopje en klop het los met een vork.

2 Doe de maïzena in een steelpan en roer hem met het water tot een glad papje. Voeg het maïsmengsel en de gehakte koriander toe en breng alles op smaak met zout en peper. Laat op laag vuur koken en blijf roeren tot de vulling dikker is.

3 Laat de vulling iets afkoelen. Schep 1 tl ervan in het midden van een loempiavel. Bestrijk de randen met losgeklopt eiwit. Pak de vier punten bij elkaar en druk ze stevig tegen elkaar, zodat een buideltje ontstaat.



4 Herhaal met de overige loempiavellen en vulling. Verhit de olie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Frituur de buideltjes in porties in 5 minuten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze heet met de pruimensaus.

TORPEDO'S

HET IS DUIDELIJK WAARAAN DEZE IN DEEG GEWIKKELDE GARNALEN HUN NAAM DANKEN. IN DE WOK SCHIETEN ZE ROND ALS RAKETTEN EN ALS U ERIN BIJT, ZORGT DE INHOUD VOOR EEN SMAAKEXPLOESIE IN UW MOND. HET GEHEIM ZIT 'M IN DE CURRYMARINADE VOOR DE GARNALEN.



3 Leg een wontonvel op het werkblad met een punt naar u toe. Vouw de bovenste punt naar het midden toe. Leg een garnaal met de inkepingen omlaag op het vel, zodat de staart uitsteekt over het omgevouwen deel. Vouw de onderste punt van het vel over de bovenkant van de garnaal.



4 Vouw de zijken van het vel over de garnaal en vorm een strak gevouwen rolletje. Knoop een sliert mie om het rolletje heen en leg dat apart. Herhaal met de overige garnalen en wontonvellen.

5 Verhit de olie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de garnalen in porties 5-8 minuten, tot ze goudbruin en goed gaar zijn. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en houd ze warm terwijl u de rest frituurt.

TIP
Laat de slierten eiermie 2-3 minuten weken in een schaal kokend water tot ze zacht zijn. Giet ze af, spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken.

VOOR 16 STUKS

INGREDIËNTEN

16 rauwe gamba's, kop en schaal verwijderd, de staart intact

1 tl rode currypasta

1 el Thaise vissaus

16 wontonvellen, ca. 8 x 8 cm, ontdooid indien bevroren

16 slierten fijne eiermie, geweekt (zie Tip)

olie, om in te frituren

1 Leg de gamba's op een zijkant en maak in elke garnaal in de onderkant overdwars twee inkepingen, de eerste 1 cm van de kop en de tweede 1 cm daaronder. Hierdoor krullen de garnalen tijdens het bakken niet om.

2 Meng in een ondiepe schaal de currypasta met de vissaus. Voeg de garnalen toe en schep ze door het mengsel tot ze helemaal zijn bedekt. Dek ze af en laat ze 10 minuten marineren.

KROKANTE JAPANESE PANKOGARNALEN

ALS DEZE IN BESLAG GEDOOPTE TIJGERGARNALEN IN DE WOK WORDEN GEFRITUURD, KRULLEN ZE PRACHTIG OP. ZE ZIEN ER MOOI UIT OP DONKERGROEN ZEEWIER MET DAAROP WITTE RIJST. TRADITIONEEL WORDT ER WASABI, SOJASAU, ZOETE CHILISAU EN INGELEGDE GEMBER BIJ GEGEVEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

20 rauwe tijgergarnalen,
zonder kop
2 el maïzena
3 grote eieren, losgeklopt
150 g panko (Japans paneermeel)
zonnebloemolie, om in
te bakken
4 vellen nori
400 g gare sushirijst
wasabi, sojasaus, zoete chilisaus
en ingelegde gember, voor erbij

1 Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal, maar laat de staarten intact. Gebruik een klein, scherp mes om elke garnaal aan de rugzijde in te snijden zonder hem helemaal te halveren. Vouw de garnalen open en druk ze voorzichtig iets platter.



2 Doe de maïzena, losgeklopte eieren en panko in drie aparte kommen. Haal elke garnaal eerst door de maïzena, dan door de eieren en vervolgens door de panko (ze moeten gelijkmatig zijn bedekt). Vul een wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.

3 Frituur de garnalen in porties in 1 minuut lichtbruin en krokant. Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

4 Snijd elk norivel voorzichtig in een vierkant van 10 x 10 cm. Leg elk vierkant op een schaal, schep er wat sushirijst op en spreid deze uit met de bolle kant van een lepel. Leg op elk hoopje rijst vijf gefrituurde garnalen. Geef er wasabi, sojasaus, zoete chilisaus en ingelegde gember bij.

TIP

Panko is Japans paneermeel dat na het frituren een geweldig krokant laagje vormt. Het is het perfecte jasje voor deze zachte garnalen, die na het frituren heerlijk sappig zijn. Als u geen panko kunt krijgen, kunt u ook grof paneermeel gebruiken.



GARNALENSATÉ

DIT GERECHT IS GEÏNSPIREERD OP DE KLASSIEKE INDONESISCHE SATÉ. DE COMBINATIE VAN PINDA'S, AROMATISCHE SPECERIJEN, ZOETE KOKOSMELK EN FRISZUUR CITROENSAP IS PERFECT EN ZORGT ERVOOR DAT GASTEN GEGARANDEERD MEER DAN EENS OPSCHIPPEN.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

450 g gamba's

1½ el plantaardige olie

Voor de pindasaus

1½ el plantaardige olie

1 el gehakte knoflook

1 kleine ui, gesnipperd

3-4 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden

3 kaffir-limoenblaadjes, in stukjes gescheurd

1 stengel citroengras, gekneusd en gehakt

1 tl medium currypasta

2,5 dl kokosmelk

kaneelstokje van 1 cm

75 g pindakaas met stukjes noot

3 el tamarindesap, gemaakt door een stukje geperste tamarinde te weken in warm water en dat te zeven

2 el Thaise vissaus

2 el palm- of rietsuiker sap van ½ citroen

Voor de garnering

lente-uitjes, diagonaal gesneden

½ bosje verse koriander (naar keuze)

4 verse rode chilipepers, in dunne ringen (naar keuze)

1 Verwijder de koppen van de garnalen en pel ze, maar laat de staarten intact. Snijd elke garnaal met een scherp mesje aan de rugzijde in en verwijder het zwarte darmkanaal. Spoel de garnalen af met koud water en dep ze goed droog met keukenpapier. Zet ze apart.



2 Maak de pindasaus. Verhit de olie in een wok of steelpan met dikke bodem. Voeg de knoflook en de ui toe en roerbak ze 3-4 minuten op matig vuur, tot ze zacht maar niet bruin gekleurd zijn.



3 Voeg chilipepers, kaffir-limoenblaadjes, citroengras en currypasta toe. Roer goed en laat 2-3 minuten bakken. Roer kokosmelk, kaneel, pindakaas, tamarindesap, vissaus, suiker en citroensap erdoor. Verwarm de saus en blijf roeren tot alles goed is gemengd.

4 Breng de saus aan de kook. Draai het vuur laag en laat de saus 15-20 minuten zachtjes koken tot hij dikker wordt. Roer regelmatig met een houten lepel om te voorkomen dat de saus aan de bodem vast gaat zitten.



5 Verhit de plantaardige olie en bak de garnalen roze. U kunt de garnalen ook aan spiesen rijgen en 2 minuten per kant onder een hete grill bakken.

6 Haal het kaneelstokje uit de saus en gooi het weg. Verdeel de garnalen over een warme schaal, garneer ze met lente-uitjes en eventueel met koriander en chilipeper. Geef er cocktailprikkers bij om de garnalen in de saus te dopen.

VARIATIE

- Voor een currygerecht: verhit de olie in een wok of koekenpan. Roerbak de garnalen 3-4 minuten tot ze roze kleuren. Schep de garnalen door de saus en serveer de curry met jasmijnrijst.
- U kunt deze basissaus ook serveren bij varkens- of kipsaté. Snijd varkenshaas of kipfilet met een scherp mes in lange, dunne repen en roerbak ze in hete olie tot ze goudbruin en gaar zijn. Roer ze door de saus.
- U kunt voor dit recept Thaise rode of groene currypasta gebruiken. Maak uw eigen pasta of koop goede currypasta bij een toko. Geopende potten moeten in de koelkast worden bewaard en blijven 2 maanden goed.
- U kunt de pindasaus van tevoren maken en laten afkoelen. Doe hem in een kom, dek deze af met huishoudfolie en zet hem in de koelkast. Verwarm de saus op laag vuur onder regelmatig roeren en roerbak dan de garnalen.





KNAPPERIGE KRABBENPOTEN

KRABBENPOTEN ZIJN TE VINDEN OP DE DIEPVRIESAFDELING VAN VEEL TOKO'S EN SUPERMARKTEN. LAAT ZE ONTDOOIEN EN DEP ZE DROOG MET KEUKENPAPIER VOOR U ZE IN HET BESLAG DOOPT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

50 g rijstbloem
1 el maïzena
½ tl kristalsuiker
1 ei
4 el koud water
1 stengel citroengras
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 el gehakte verse koriander
1-2 verse rode chilipepers,
zonder zaadjes, fijngehakt
1 tl Thaise vissaus
plantaardige olie, om in te frituren
12 half gepelde krabbenpoten,
ontdooit indien bevroren
versgemalen zwarte peper

Voor de chili-azijndip

3 el kristalsuiker
1,2 dl water
1,2 dl rodewijnazijn
1 el Thaise vissaus
2-4 verse rode chilipepers, zonder
zaadjes, fijngesneden

1 Maak eerst de chili-azijndip. Meng suiker en water in een pan en verwarm op laag vuur. Blijf roeren tot de suiker is opgelost en breng het mengsel dan aan de kook. Draai het vuur laag en laat het suikerwater 5-7 minuten sudderen. Roer de overige ingrediënten erdoor, giet de saus in een kom en zet hem apart.



2 Meng de rijstbloem, maïzena en suiker in een kom. Klop het ei los met het koude water. Roer het eimengsel door het bloemmengsel en klop alles tot een licht beslag.



3 Snijd de onderste 5 cm van de stengel citroengras en hak de stengel fijn. Roer het citroengras, de knoflook, koriander, chilipeper en vissaus door het beslag. Voeg peper naar smaak toe.



4 Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Doop de krab in het beslag en frituur de poten in porties goudbruin. Geef de dip erbij.

GEFRITUURDE GARNALEN EN MAÏS

DEZE EENVOUDIGE SNACK IS GEÏNSPIREERD OP JAPANESE TEMPURA. HET IS EEN GOEDE MANIER OM RESTJES GROENTE EN GARNALEN OP TE MAKEN. HET GERECHT KAN GOED IN DE WOK WORDEN BEREID.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

200 g kleine gare gepelde garnalen
4-5 champignons
4 lente-uitjes
75 g maïs uit blik, uitgelekt, of
uit de diepvries, ontdooid
2 el doperwtten uit de diepvries,
ontdooit
plantaardige olie, om in te frituren
bieslook, als garnering

Voor het tempurabeslag

3 dl ijskoud water
2 eieren, geklopt
150 g bloem
¼ tl bakpoeder

Voor de dipsaus

4 dl dubbelgetrokken dashibouillon,
gemaakt van dashipoeder
en water
1 dl shoyu
1 dl mirin
1 el bieslook, in stukjes geknipt

1 Hak de helft van de garnalen in grove stukken. Snijd de champignons in stukjes. Snijd het witte deel van de lente-uitjes en hak het grof.



2 Meng voor het tempurabeslag in een kom het koude water met de eieren. Voeg de bloem en het bakpoeder toe en roer het door met twee eetstokjes of een vork. Klop het mengsel niet. Het beslag moet klonterig blijven. Verhit flink wat olie in een wok tot 170 °C.



3 Meng de garnalen en groenten door het beslag. Giet een kwart van het beslag in een kleine kom en laat het dan in de olie zakken. Vorm met behulp van houten lepels een vuistgrote bal van het mengsel. Frituur de bal goudbruin en laat hem uitlekken op keukenpapier.



4 Meng in een kleine pan alle vloeibare ingrediënten voor de dipsaus. Breng het mengsel aan de kook en draai het vuur uit. Bestrooi met bieslook.

5 Garneer de snacks met bieslook en serveer de dipsaus erbij.



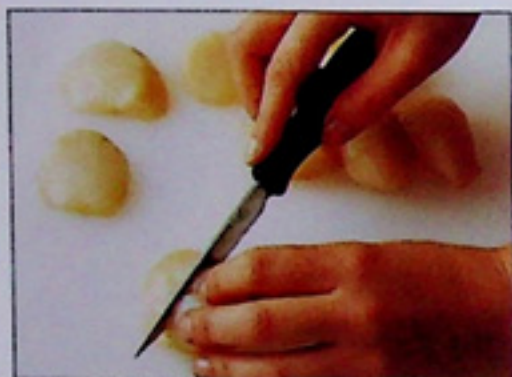
GEFRITUURDE SHII-TAKES EN SINT-JAKOBSSCHELPEN

VOOR DEZE HAPJES WORDT DE WOK DUBBEL GEBRUIKT. DE NAGA-IMO (EEN SOORT YAM) WORDT GESTOOMD IN EEN BAMBOESTOOMMAND, WAARNA DE WOK WORDT GEBRUIKT OM IN TE FRITUREN. DEZE HAPJES VALLEN SNEL UIT ELKAAR; GEBRUIK MES EN VORK ALS EETSTOKJES TE LASTIG ZIJN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 sint-jakobsschelpen
- 8 grote verse shii-takes
- 225 g naga-imo, ongeschild
- 4 tl miso
- 50 g vers broodkruim
- maïzena, om te bestuiven
- plantaardige olie, om in te frituren
- 2 eieren, geklopt
- zout
- 4 partjes citroen, voor erbij



1 Snijd de sint-jakobsschelpen horizontaal doormidden en bestrooi ze met zout. Snijd de steeltjes van de shii-takes en gooi ze weg.

2 Maak aan de bovenkant van de shii-takes ondiepe inkervingen in de vorm van een hekje. Bestrooi de shii-takes met een beetje zout.



3 Verwarm een stoommand en stoom de naga-imo 10-15 minuten. Test met een prikker of hij gaar is. Laat afkoelen.



4 Wacht tot de naga-imo genoeg is afgekoeld om verder te verwerken. Schil hem en pureer het vruchtvlies met een aardappelstamper tot een glad mengsel. Meng de miso erdoorheen. Neem het broodkruim in uw handen en wrijf het fijn. Meng de helft door de puree en bewaar de rest op een bord.



5 Vul de onderkant van de shii-takes met wat gepureerde naga-imo. Strijk de puree glad met de platte kant van een mes en bestuif hem met maïzena.



6 Besmeer een sint-jakobsschelp met wat puree en druk hem op de shii-take.

7 Verdeel nog 1 tl puree over de sint-jakobsschelp tot hij helemaal is bedekt. Zorg ervoor dat alles goed aan elkaar blijft plakken. Maak op deze manier acht snacks.



8 Verhit de olie tot 150 °C. Doe de losgeklopte eieren in een ondiepe kom. Bestuif de acht snacks met maïzena en doop ze in het ei. Wees voorzichtig, want de puree en sint-jakobsschelpen zijn vrij zacht. Bedek ze goed met het overgebleven broodkruim en frituur ze in de olie goudbruin. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier. Serveer de snacks warm en geef er een partje citroen bij.

VARIATIE

Gebruik voor een vegetarische variant zestien shii-takes. Plak twee shii-takes met puree aan elkaar en vorm zo acht snacks. Frituur ze op dezelfde manier als de variant met sint-jakobsschelpen.

TIP

- Verse naga-imo produceert bij het snijden een slijmerig vocht. Probeer dit niet aan te raken, want sommige mensen krijgen er lichte uitslag van. Gekookte naga-imo kunt u veilig aanraken.
- Als u geen naga-imo kunt vinden, kunt u yam gebruiken, of 115 g aardappelen en 115 g geschilden aardperen. Stoom de aardappelen en kook de aardperen tot ze zacht zijn.



INKTVISSPIESJES

DEZE HEERLIJKE STUKJES INKTVIS ZIEN ER PRACHTIG UIT EN SMAKEN PERFECT BIJ EEN DRANKJE OF ALS VOORAFJE. HET KNAPPERIGE, GOUDBRUINE LAAGJE VORMT EEN MOOI CONTRAST MET DE SAPPIGE INKTVIS. SERVEER ZE DIRECT UIT DE WOK, ALS ZE NOG HEET ZIJN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

750 g verse pijlinktvis,
schoongemaakt
sap van 4-5 citroenen
1 el versgemalen zwarte peper
1 el zeezout
2 tl fijne tafelsuiker
115 g maïzena
3 eiwitten, losgeklopt
plantaardige olie, om in te
frituren
chilisaus of zoetzure saus,
als dip
saté- of cocktailprikkers,
voor erbij

1 Snijd de inktvis in grove stukken en kerf in elk stuk een ruitpatroon. Gebruik hiervoor een scherp mes.

2 Maak de tentakels schoon. Doe ze in een kom en sprenkel het citroensap erover. Dek af en laat 10-15 minuten marineren. Laat uitlekken en dep droog.



3 Meng in een kom peper, zout, suiker en maïzena. Haal de stukken inktvis eerst door het eiwit en daarna losjes door het maïzenamengsel. Schud overtollige maïzena af.



4 Vul een wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de inktvis in porties 1 minuut. Laat de stukken uitlekken op keukenpapier en rijg ze dan aan satéstokjes. Geef er chilisaus of zoetzure saus bij.

TIP

Bewaar eiwit in de vriezer, zodat u het voor gebruik alleen hoeft te ontdooien.

PITTIGE MIEPANNENKOEKEN

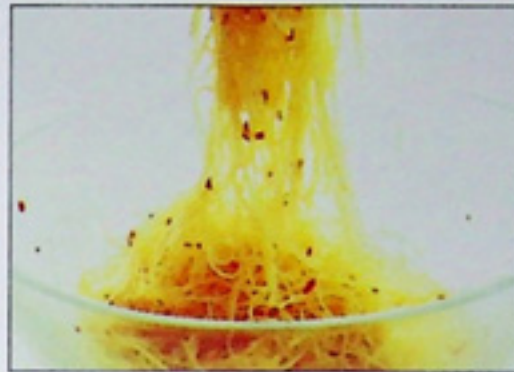
DE FIJNE RIJSTMIE ZWELT OP IN DE HETE OLIE EN GEEFT ZO EEN HEERLIJKE, KROKANTE BEET DIE SMELT OP DE TONG. DE GOUDBRUINE PANNENKOEKJES ZIJN HET LEKKERST ALS U ZE DIRECT SERVEERT. GENIET VAN HET SUBTIELE SPECERIJENMENGSEL EN DE FANTASTISCHE KROKANTE TEXTUUR.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 150 g gedroogde dunne rijstmie
- 1 verse rode chilipeper, fijngesneden
- 2 tl knoflookzout
- 1 tl gemberpoeder
- ¼ kleine rode ui, zeer fijn gesnipperd
- 1 tl fijnggehakt citroengras
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- flinke mespunt gemalen kurkuma
- zout
- plantaardige olie, om in te bakken
- zoete chilisaus, als dip

1 Breek de mie in grove stukken en doe ze in een kom. Giet er zo veel kokend water bij dat ze onderstaan en laat ze 4-5 minuten weken. Giet af en spoel af met koud water. Dep droog.



2 Meng de mie in een kom met chilipeper, knoflookzout, gember, rode ui, citroengras, komijn, koriander, kurkuma en zout naar smaak.

TIP

Gebruik voor frituren zeer dunne rijstmie. Hij kan zo worden gebakken, maar hier wordt hij eerst geweekt en op smaak gebracht.



3 Verhit een laag olie van 5-6 cm in een wok. Schep enkele eetlepels van het miemengsel in de olie. Maak het mengsel plat met de achterkant van een schuimspaan en bak elke kant in 1-2 minuten krokant en goudbruin.

4 Laat de miepannenkoeken uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met de chilisaus om in te dippen.



TEMPURA VAN ZEEVRUCHTEN

DIT TYPISCH JAPANESE GERECHT VINDT ZIJN OORSPRONG IN HET WESTEN, AANGEZIEN TEMPURA IN DE ZEVENTIENDE EEUW DOOR PORTUGESE HANDELAREN IN JAPAN WERD GEÏNTRODUCERD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

8 grote rauwe garnalen, zonder kop en schaal, de staart intact

130 g pijlinktvis, schoongemaakt en ontveld

115 g wijtingfilet

4 verse shii-takes, zonder steeltjes

8 okra's

stukje norivel, 5 x 4 cm

20 g gedroogde harusame (Japanse vermicelli – een pak bevat een 'blok' van 150-250 g)

plantaardige olie en sesamolie, om in te frituren

bloem, om te bestuiven
zout

Voor de dipsaus

4 dl dubbelgetrokken dashibouillon, gemaakt van water en dashipoeder

2 dl shoyu

2 dl mirin

Smaakmakers

450 g daikon, geschild

stukje verse gemberwortel van 4 cm, geschild en geraspt

Voor het tempurabeslag

ijskoud water

1 groot ei, geklopt

200 g bloem, gezeefd

2-3 ijsblokjes

1 Verwijder het darmkanaal uit de garnalen. Maak in de onderkant van de garnalen vier inkepingen van 3 mm diep, zodat ze niet omkrullen. Knip de uiteinden van de staarten en knijp voorzichtig overtollig vocht uit de garnalen. Dep ze droog.

2 Snijd het lichaam van de inktvis open. Leg hem plat op een snijplank, met de binnenkant omlaag, en kerf een ruitpatroon in de buitenkant. Snijd het vlees in repen van 2,5 x 6 cm. Snijd de wijting in even grote repen.

3 Maak twee inkepingen in de hoedjes van de shii-takes, in de vorm van een kruis. Wrijf met uw handen wat zout over de okra's.



4 Snijd de nori in de lengte in vier lange repen. Trek de benodigde harusame los van het blok en knip er sliertjes van. Maak van de sliertjes vier bosjes en wikkel om het midden van elk bosje een reepje nori. Maak het uiteinde van de nori nat en plak het vast.

5 Maak de dipsaus. Meng alle ingrediënten voor de dipsaus in een steelpan en breng ze aan de kook. Haal de pan dan direct van het vuur. Zet hem apart en houd de saus warm.

6 Bereid de smaakmakers: rasp de daikon, laat hem in een zeef uitlekken en knijp met de hand overtollig vocht eruit.



7 Bekleed een eierdopje met huishoudfolie en druk ½ tl geraspte gember op de bodem. Voeg 2 el geraspte daikon toe. Druk het aan en keer het op een klein bord. Maak op deze manier nog drie hoopjes.

8 Vul een wok voor de helft met drie delen plantaardige olie en één deel sesamolie. Verhit de olie op matig vuur tot 175 °C.

9 Maak intussen het tempurabeslag. Vul het ei met ijskoud water aan tot 1,5 dl. Giet dit in een grote kom. Voeg de bloem toe en meng alles losjes met eetstokjes. Klop het beslag niet, het moet klonterig blijven. Voeg later wat ijsblokjes toe om de temperatuur laag te houden.

10 Doop de okra's in het beslag en frituur ze goudbruin. Laat uitlekken. Doop de onderkant van de shii-takes in het beslag en frituur ze.

11 Draai het vuur iets hoger. Frituur de harusame door de nori met eetstokjes vast te houden en het bosje enkele tellen in de olie onder te dompelen. Laat uitlekken en bestrooi met zout.



12 Pak een garnaal bij de staart, bestuif hem met bloem en doop hem in het beslag. Laat de staart onbedekt. Laat de garnaal in de hete olie zakken. Frituur één of twee garnalen tegelijk knapperig.

13 Bestuif de repen wijting, doop ze in het beslag en frituur ze goudbruin. Dep de inktvis droog met keukenpapier, bestuif met bloem en doop in het beslag. Frituur tot het beslag krokant is.

14 Laat de tempura enkele minuten uitlekken op een rooster en verdeel ze dan over vier borden. Leg de gember-daikonbolletjes naast de tempura. Verwarm de dipsaus en verdeel hem over vier schaaltes.

15 Serveer de tempura direct. Meng restjes geraspte daikon en gember door de dipsaus en doop de tempura erin.



THAISE LOEMPIA'S

KROKANTE LOEMPIA'S ZIJN IN THAILAND EVEN POPULAIR ALS IN CHINA. DE THAI VULLEN HUN VERSIE MET EEN HEERLIJK MENGSEL VAN KNOFLOOK, VARKENSVLEES EN MIE.

VOOR 24 STUKS

INGREDIËNTEN

24 loempiavellen van 15 x 15 cm,
ontdooit indien bevroren
2 el bloem
plantaardige olie, om in te frituren
zoete chilisaus, voor erbij

Voor de vulling

4-6 Chinese gedroogde
paddenstoelen, 30 minuten
geweekt in warm water waarin
ze onderstaan
50 g cellofaanmie
2 el plantaardige olie
2 teentjes knoflook, gehakt
2 verse rode chilipepers, zonder
zaadjes, fijngesneden
225 g varkensgehakt
50 g gepelde gare garnalen,
ontdooit indien bevroren
2 el Thaise vissaus
1 tl kristalsuiker
1 wortel, geraspt
50 g bamboescheuten uit blik,
uitgelekt en fijngesneden
50 g taugé
2 lente-uitjes, gesnipperd
1 el gehakte verse koriander
versgemalen zwarte peper

1 Maak de vulling. Giet de paddenstoelen af, verwijder de steeltjes en hak de hoedjes fijn.



2 Doe de mie in een grote kom. Giet er kokend water bij tot hij onderstaat en laat hem 10 minuten weken. Giet de mie af en knip hem in stukken van 5 cm.



3 Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook en chilipeper 30 seconden. Leg ze op een bord. Roerbak het gehakt in de wok tot het bruin is.

4 Voeg de paddenstoelen, mie en garnalen toe. Roer de vissaus en suiker erdoor en voeg peper naar smaak toe.

5 Schep het mengsel in een schaal. Roer de geraspte wortel, bamboescheuten, taugé, lente-uitjes en gehakte koriander erdoor. Voeg het knoflook-chili-mengsel toe en meng alles goed.

6 Haal de loempiavellen uit de verpakking. Bedek ze met een vochtige theedoek, zodat ze niet uitdrogen. Maak de loempia's een voor een. Doe de bloem in een kommetje en roer hem met een beetje water tot een papje. Schep een lepel van de vulling in het midden van een loempiavel.



7 Vouw de onderste rand over de vulling en vouw dan de zijken naar binnen. Rol het vel bijna helemaal op. Bestrijk de rand met het bloempapje en plak hem vast. Maak de overige loempia's.

8 Verhit de olie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de loempia's in porties krokant en goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze warm met zoete chilisaus.

HETE TONIYNLOEMPIA'S

DEZE MODERNE VARIANT OP DE KLASSIEKE LOEMPIA KAN MET MIE EN ROERGEBAKKEN GROENTE DIENEN ALS HOOFDGERECHT. DE VULLING VAN TONIYN EN WASABI IS FANTASTISCH.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote, verse, dikke tonijnsteak
- 3 el lichte sojasaus
- 2 el wasabi
- 16 peultjes, afgehaald
- 8 loempiavellen
- zonnebloemolie, om in te frituren
- zachte mie en geroerbakte Aziatische groente, voor erbij
- sojasaus en zoete chilisaus, als dip

1 Leg de tonijn op een snijplank. Snijd de steak met een scherp mes in acht plakken van 12 x 2,5 cm.

2 Leg de tonijn in een enkele laag in een grote, niet-metalen schaal. Meng de sojasaus en wasabi en verdeel dit over de vis. Laat de tonijn afgedekt 10-15 minuten marineren.



3 Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water. Giet ze af en spoel ze af met koud water. Laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

4 Leg een loempiavel op een schoon werkblad. Leg in het midden een stuk tonijn.

TIP

U moet de tonijn in mooie, even grote stukken snijden. Door de vis kort in de vriezer te leggen en een zeer scherp mes te gebruiken, gaat dit gemakkelijker.



5 Leg 2 peultjes op de tonijn. Vouw de zijanten van het vel over de vis en rol op. Bestrijk de randen met water en plak ze vast.

6 Herhaal dit met de overige tonijn, peultjes en loempiavellen.

7 Vul een grote wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Frituur de loempia's in porties in 1-2 minuten krokant en goudbruin.

8 Laat de loempia's uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met zachte mie en Aziatische groente. Geef er sojasaus en zoete chilisaus bij om in te dippen.



TEMPURA VAN THAISE AUBERGINE EN PAPRIKA MET ZOETE CHILIDIP

DEZE KNAPPERIGE GROENTEN WORDEN IN EEN LICHT BESLAG GEDOOPT EN ZIJN SNEL EN GEMAKKELIJK TE BEREIDEN; ZE SMAKEN ERG LEKKER MET DE ZOETE CHILIDIP. HOEWEL TEMPURA EEN TYPISCH JAPANS GERECHT IS, IS HET TEGENWOORDIG GELIEFD IN HEEL AZIË. ELK LAND GEEFT ER ZIJN EIGEN DRAAI AAN – EN THAILAND DOET DAT DOOR DE CHILIDIP TOE TE VOEGEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 aubergines
2 rode paprika's
plantaardige olie, om in te frituren

Voor het tempurabeslag

250 g bloem
2 eidooiers
5 dl ijswater
1 tl zout

Voor de dipsaus

1,5 dl water
2 tl kristalsuiker
1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
1 teentje knoflook, geperst
sap van ½ limoen
1 tl rijstazijn
2½ el Thaise vissaus
½ kleine wortel, geraspt



3 Maak het tempurabeslag. Houd 2 el van de bloem apart. Doe de eidooiers in een kom en klop voorzichtig het ijswater erdoor. Voeg de bloem en het zout toe en roer nu alles kort door – het mengsel moet eruitzien als dik, klontelig pannenkoekbeslag. Voeg meer ijswater toe als het te dik is. Laat het beslag niet staan maar gebruik het direct.

4 Giet de olie in een frituurpan of wok en verhit hem tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt.



5 Pak een handvol reepjes aubergine en paprika en bestuif ze met de 2 el achtergehouden bloem. Doop ze dan in het beslag. Laat de groenten meteen in de hete olie zakken, maar pas goed op, want de olie zal gaan borrelen en misschien spatten. Maak zo nog twee of drie beignets. Bak er niet meer tegelijk, anders kan de olie over de rand van de pan heen borrelen.



6 Bak de beignets 3-4 minuten, tot ze mooi goudbruin en krokant zijn. Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze goed uitlekken op een stuk keukenpapier. Houd ze warm.



7 Doe hetzelfde met de rest van de aubergine en paprika. Serveer de tempura direct, met de chilidip.



1 Snijd de aubergines in dunne reepjes. Ontdoe de paprika's van zaadjes en zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.

2 Maak de dipsaus. Meng alle ingrediënten in een kom en roer tot de suiker is opgelost. Dek de dipsaus af met huisdoffolie en zet hem apart.

VARIATIE

Tempurabeslag is niet alleen geschikt voor verschillende soorten groenten, maar ook voor stukken vis of hele schaaldieren, zoals garnalen of inktvis.



PAKORA'S VAN DOPERWTEN EN AARDAPPEL MET KOKOS-MUNTCHUTNEY

DEZE HEERLIJKE, GOUDBRUINE SNACKS WORDEN IN HEEL INDIA OP STRAAT VERKOCHT. DE GEURIGE KOKOS-MUNTCHUTNEY SMAAKT ER ZALIG BIJ.

VOOR 25 STUKS

INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- 4 tl komijnzaad
- 1 tl zwart mosterdzaad
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 2 tl geraspte verse gemberwortel
- 2 verse groene chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden
- 600 g aardappelen, geschild, in blokjes en gekookt tot ze zacht zijn
- 200 g verse doperwtten sap van 1 citroen
- 6 el gehakte verse koriander
- 115 g kikkererwtenmeel
- 25 g zelfrijzend bakmeel
- 40 g rijstbloem
- flinke mespunt gemalen kurkuma
- 2 tl gekneusd korianderzaad
- 3,5 dl water
- plantaardige olie, om in te frituren
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor de chutney

- 7 el kokoscrème
- 2 dl yoghurt
- 50 g verse munt, fijngesneden
- 1 tl fijne tafelsuiker
- sap van 1 limoen

1 Verwarm een wok en verhit de zonnebloemolie erin. Roerbak vervolgens het komijn- en mosterdzaad 1-2 minuten.

2 Voeg de ui, gember en chilipeper toe en bak ze 3-4 minuten. Voeg de aardappelen toe en schep alles om. Voeg de doperwtten toe en roerbak alles 3-4 minuten. Breng het mengsel op smaak met zout en peper en roer het citroensap en de koriander erdoor.

TIP

Kikkererwtenmeel wordt gemaakt van gemalen kikkererwtten en wordt in de Oosten veel gebruikt. Het is te koop bij grote supermarkten en toko's.



3 Maak het beslag. Doe kikkererwtenmeel, bakmeel en rijstbloem in een kom. Voeg zout en peper naar smaak, kurkuma en korianderzaad toe. Klop met het water tot een glad, dik beslag.

4 Maak de chutney. Maal alle ingrediënten in een keukenmachine glad. Breng op smaak en zet in de koelkast.



5 Laat het aardappelmengsel iets afkoelen. Verdeel het in 25 porties. Vorm van elke portie een balletje en zet ze in de koelkast. Vul een wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C. Doop steeds een paar balletjes in het beslag en frituur ze 1-2 minuten. Laat de pakora's uitlekken op keukenpapier en serveer ze met de chutney.



SAMOSA'S MET AARDAPPEL, SJALOT, KNOFLOOK EN DOPERWTEN

DEZE SAMOSA'S WORDEN NIET GEFRITUURD MAAR IN DE OVEN GEBAKKEN; DE VULLING IS IN DE WOK BEREID. IDEALE SNACKS VOOR FEESTJES, WANT U KUNT ZE VAN TEVOREN MAKEN.

VOOR 25 STUKS

INGREDIËNTEN

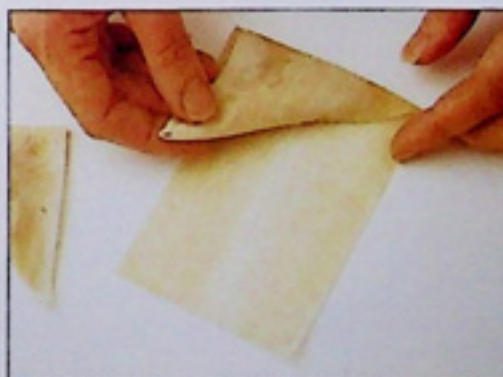
- 1 grote aardappel van ca. 250 g,
in blokjes
- 1 el arachideolie
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 4 el kokosmelk
- 1 tl Thaise rode of groene
currypasta
- 75 g doperwten
- sap van ½ limoen
- 25 samosavellen of repen
filodeeg van 10 x 5 cm
- zout en versgemalen zwarte peper
olie, om te bestrijken

1 Verwarm de oven voor op 220 °C. Breng in een kleine pan water aan de kook. Voeg de aardappelblokjes toe, dek de pan af en laat de blokjes in 10-15 minuten zacht koken. Giet af en zet apart.

2 Verhit intussen de arachideolie in een wok en bak de sjalotjes en de knoflook 4-5 minuten op matig vuur, tot ze zacht en mooi goudbruin zijn; roer af en toe.



3 Voeg de aardappel, kokosmelk, currypasta, doperwten en het limoensap toe. Meng het geheel met een houten lepel tot een grove puree. Breng het op smaak met zout en peper en laat het daarna op laag vuur nog 2-3 minuten stoven. Haal de pan van het vuur en zet hem apart tot het mengsel iets is afgekoeld.



4 Leg een samosavel of reep filodeeg op het werkblad. Bestrijk het met wat olie en schep een flinke theelepel van de vulling in het midden van een uiteinde. Vouw een hoek diagonaal over de vulling naar de lange kant toe.

5 Vouw het vel verder over de vulling, zodat er een driehoek ontstaat. Bestrijk het deegflapje indien nodig met nog wat olie en leg het op een bakplaat. Maak de andere samosa's op dezelfde manier.

6 Bak de samosa's 15 minuten, tot het deeg goudbruin en knapperig is. Laat ze voor gebruik iets afkoelen.

TIP

In veel toko's worden 'samosablokken' verkocht. Dit is een, meestal bevroren, pak met ongeveer vijftig rechthoekige samosavellen. U kunt ook op maat gesneden filodeeg gebruiken.

MAÏSBEIGNETS

SOMS ZIJN DE EENVOUDIGSTE GERECHTEN HET LEKKERST. DEZE BEIGNETS MET KNAPPERIGE MAÏS ZIJN ERG GEMAKKELIJK TE MAKEN EN ZIJN IN EEN HETE WOK ZO KLAAR.

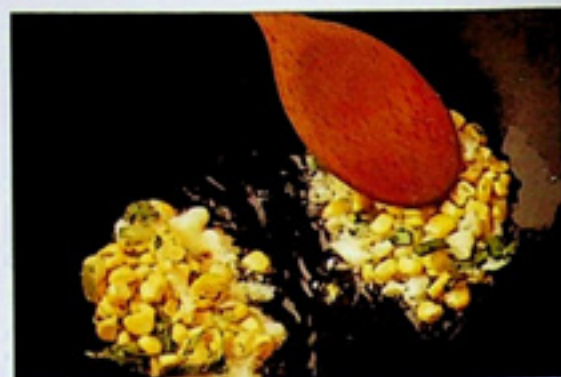
VOOR 12 STUKS

INGREDIËNTEN

3 maïskolven, totaal ca. 250 g
1 teentje knoflook, geperst
klein bosje verse koriander,
gehakt
1 kleine verse rode of groene
chilipeper, zonder zaadjes,
fijngenhakt
1 lente-ui, gesnipperd
1 el sojasaus
75 g (rijste)bloem
2 eieren, losgeklopt
4 el water
olie, om in te bakken
zout en versgemalen
zwarte peper
zoete chilisaus, voor erbij



1 Snijd met een scherp mes de korrels van de maïskolven en doe ze in een grote kom. Voeg de knoflook, koriander, chilipeper, lente-ui, sojasaus, bloem, eieren en het water toe en meng alles goed. Voeg zout en peper naar smaak toe en meng weer goed. Het mengsel moet zo stevig zijn dat het niet uit elkaar valt, maar mag niet te stijf zijn.



2 Verhit de olie in een wok. Voeg lepels van het maïsmengsel toe en vorm elk hoopje met de achterkant van de lepel tot een ronde beignet. Bak ze 1-2 minuten aan elke kant.

3 Laat de beignets uitlekken op keukenpapier en houd ze warm; bak de rest. Serveer ze heet met de zoete chilisaus.



GROENE-CURRYHAPJES

GARNALENPASTA EN GROENE CURRYPASTA, MET MATE GEBRUIKT, GEVEN DEZE SNACKS HUN KENMERKENDE PITTIGE, HARTIGE SMAAK. DE CHILIPEPER MAAKT ZE EXTRA PITTIG.

VOOR 24 STUKS

INGREDIËNTEN

24 kleine wontonvellen,
ca. 8 x 8 cm, ontdooid
indien bevroren
1 el maïzena, tot een papje
gemengd met 2 el water
olie, om in te frituren

Voor de vulling

1 aardappel van ca. 120 g,
gekookt en gepureerd
3 el gare jonge doperwt
3 el gare maïs
enkele takjes verse koriander,
gehakt
1 kleine verse rode chilipeper,
zonder zaadjes, fijngehakt
½ stengel citroengras,
fijngehakt
1 el sojasaus
1 tl garnalenpasta of vissaus
1 tl Thaise groene currypasta



1 Meng de ingrediënten voor de vulling. Leg een wontonvel op het werkblad en schep een theelepel vulling in het midden.



2 Bestrijk twee zijden van het wontonvel met wat van het maïzenapapje. Vouw de andere twee zijden over de vulling (van punt naar punt) en druk ze vast, zodat u een driehoek krijgt. Maak op deze manier meer deegflapjes.

3 Verhit de olie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de deegflapjes in porties in 5 minuten goudbruin.

4 Haal de deegflapjes uit de wok en laat ze uitlekken op keukenpapier. Als u ze heet wilt serveren, kunt u ze in een lauwe oven warm houden terwijl u de rest bakt. De snacks zijn koud ook lekker.

TIP

Wontonvellen drogen snel uit, dus dek ze af met huishoudfolie tot u ze nodig heeft.



SOEPEN EN VOORGERECHTEN



Voor een snelle soep, bijvoorbeeld gebaseerd op zelfgemaakte bouillon of bouillon uit blik, is een wok ideaal. Door het grote oppervlak verdampt het vocht echter snel, dus moet u de hoeveelheid in de gaten houden en zonodig aanvullen. Hier kan een elektrische wok uitkomst bieden. Het voorbereidende werk kan op een hoge temperatuur worden gedaan en dan kan de thermostaat laag worden gezet, zodat de soep blijft pruttelen. De wok is ook geschikt voor een scala aan voorgerechten, zoals Viskoekjes met zalm en gember, en Gestoomde broodjes met varkensvlees en een pittige vulling.

TOFOESOEP MET TAUGÉ

DEZE VERFRISSENDE SOEP IS ERG SNEL EN GEMAKKELIJK TE BEREIDEN IN DE WOK. DE PITTIGE BOUILLON WORDT KORT GEKOOKT, WAARNA DE TOFOE, TAUGÉ EN MIE EVEN WORDEN MEEGEKOOKT. GEBRUIK STEVIGE TOFOE, WANT DE ZACHTE SOORT VALT TIJDENS HET KOKEN UIT ELKAAR.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 150 g gedroogde dikke rijstmie
- 1 l groentebouillon
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, in dunne ringen
- 1 el lichte sojasaus
- sap van 1 kleine limoen
- 2 tl palmsuiker
- 1 tl dun gesneden knoflook
- 1 tl fijngehakte verse gemberwortel
- 200 g stevige tofoe
- 90 g taugé
- 2 el gehakte verse munt
- 1 el gehakte verse koriander
- 1 el zoet basilicum, in stukjes gescheurd
- 50 g geroosterde pinda's, grof gehakt
- reepjes lente-ui en rode paprika, als garnering

1 Doe de mie in een kom en giet er zo veel kokend water bij dat hij onderstaat. Laat hem 10-15 minuten weken. Giet af, spoel af en zet apart.

2 Doe bouillon, chilipeper, sojasaus, limoensap, palmsuiker, knoflook en gember in een wok. Breng aan de kook, dek de pan af, draai het vuur laag en laat de soep 10-12 minuten zachtjes koken.



3 Snijd intussen de tofoe in blokjes. Gebruik hiervoor een scherp mes of hakmes. Voeg de tofoe toe aan de soep.

4 Voeg de uitgelekte mie en taugé toe en laat de soep nog 2-3 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en roer de kruiden erdoor. Schep de soep in kommen en strooi de pinda's erover. Garneer hem met reepjes lente-ui en rode paprika.

TIP

Palmsuiker is compact en kruimelig en moet worden geraspt of gesmolten. U kunt ook bruine basterdsuiker nemen.



HETE, ZURE SOEP

DEZE SOEP IS IN CHINA ERG POPULAIR DANKZIJ HET MOOIE EVENWICHT TUSSEN DE SMAKEN. HET 'HETE' KOMT VAN PEPER, HET 'ZURE' VAN AZIJN. IN HEEL AZIË WORDEN DERGELIJKE SOEPEN GEMAAKT. SOMS WORDEN CHILIPEPER EN LIMOENSAP GEBRUIKT VOOR HET SMAAKCONTRAST.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4-6 Chinese gedroogde paddenstoelen
- 2-3 kleine stukjes judasoor en enkele gedroogde lelieknoppen (naar keuze)
- 115 g varkenshaas, in dunne reepjes
- 3 el maïzena
- 1,5 dl water
- 1-2 el zonnebloemolie
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1,5 l runder- of kippenbouillon, of 2 x 300 g consommé uit blik, tot 1,5 l aangevuld met water
- 150 g verse stevige tofoe, in blokjes
- 4 el rijstazijn
- 1 el lichte sojasaus
- 1 ei, geklopt
- 1 tl sesamololie
- zout en versgemalen witte of zwarte peper
- 2-3 lente-uitjes, gesnipperd, als garnering



1 Doe de gedroogde paddenstoelen, de judasoren en eventueel de lelieknoppen in een kom. Voeg warm water toe tot ze onderstaan en laat ze 30 minuten weken.

3 Bestuif de reepjes varkenshaas met wat maïzena. Meng de overgebleven maïzena met het afgemeten water tot een glad papje.

5 Gooi de lelieknoppen weg. Draai het vuur laag en roer het maïzenapapje door de soep. Voeg de tofoe, azijn, sojasaus en wat zout en peper toe.



2 Giet de paddenstoelen af en bewaar het water. Verwijder de steeltjes van de paddenstoelen en snijd de hoedjes in dunne reepjes. Snijd de taaie stelen van de judasoren en hak ze fijn. Bind de lelieknoppen met een stuk keukengaren tot een bosje.



4 Verhit de olie in een wok en bak de ui tot hij zacht is. Draai het vuur hoger en bak het vlees tot het begint te kleuren. Voeg de bouillon, paddenstoelen, het weekvocht, de judasoren en lelieknoppen toe. Breng de soep aan de kook en laat hem 15 minuten zachtjes koken.



6 Breng de soep net niet aan de kook. Giet het geklopte ei langzaam over een garde (of, zoals het hoort, over de vingers) in de soep, zodat het draden vormt. Roer de sesamololie door de soep en garneer hem tot slot met wat snijpers lente-ui.

BALINESE GROENTESOEP

DE BALINEZEN MAKEN DEZE POPULAIRE SOEP MET BONEN, MAAR IN FEITE IS ELKE SEIZOENSGROENTE GESCHIKT. HET RECEPT BEVAT OOK GARNALENPASTA, DIE OP BALI 'TRASSI' WORDT GENOEMD.



2 Doe de knoflook, macadamianoten of amandelen, garnalenpasta en het korianderzaad in een keukenmachine of vijzel en maal of stamp alles tot een glad mengsel.



3 Verwarm een wok, giet de olie erin en laat hem heet worden. Fruit de ui en schep hem uit de pan. Doe de notenpuree in de wok en roerbak hem 2 minuten zonder hem te laten kleuren.

4 Giet het achtergehouden kookwater erbij. Schep 3-4 el room van de kokosmelk en zet deze apart. Giet de kokosmelk in de wok, breng het mengsel aan de kook en voeg de laurier toe. Laat de soep onafgedekt 15-20 minuten koken.

5 Houd enkele bonen, gebakken uienringen en taugé apart voor de garnering en roer de rest door de soep. Voeg de partjes citroen, de kokosroom, het citroensap en wat zout en peper toe. Verwarm de soep en roer goed.

6 Schep de soep in kommen en garneer hem met de bewaarde bonen, ui en taugé.

VOOR 8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 225 g sperziebonen
- 1,2 l licht gezouten water
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 2 macadamianoten of
- 4 amandelen, fijngehakt
- 1 cm garnalenpasta van een blokje
- 2-3 tl korianderzaad, geroosterd
- 2 el plantaardige olie
- 1 ui, in dunne ringen
- 4 dl kokosmelk uit blik
- 2 laurierblaadjes
- 225 g taugé
- 8 dunne partjes citroen
- 2 el citroensap
- zout en versgemalen
- zwarte peper



1 Haal de bonen af en snijd ze in kleine stukjes. Breng het licht gezouten water aan de kook, doe de bonen erin en laat ze 3-4 minuten koken. Giet ze af en bewaar het water. Zet de bonen apart.

TIP

Rooster het korianderzaad 2 minuten in een droge pan tot het aroma vrijkomt.

KROKANTE WONTONSOEP

DE VERSGEBAKKEN KROKANTE WONTONS MOETEN SISSEN EN 'ZINGEN' ALS HET HETE VET IN AANRAKING KOMT MET DE SOEP, DUS VOEG ZE VLAKE VOOR HET SERVEREN TOE.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 judasoren, 30 minuten geweekt in zo veel warm water dat ze onderstaan

1,2 l zelfgemaakte kippenbouillon

stukje verse gemberwortel van

2,5 cm, geschild en geraspt

4 lente-uitjes, gesnipperd

2 donkergroene binnenste bladeren van een jonge kool, in fijne reepjes

50 g uitgelekte bamboescheuten uit blik, in reepjes

1½ el donkere sojasaus

½ tl sesamololie

zout en versgemalen zwarte peper

Voor de gevulde wontons

1 tl sesamololie

½ kleine ui, gesnipperd

10 uitgelekte waterkastanjes uit blik, fijngenhakt

115 g varkensgehakt

24 wontonvellen

arachideolie, om in te bakken



1 Maak de wontons. Verhit de sesamololie in een kleine pan. Voeg de ui, waterkastanjes en het gehakt toe en bak alles tot het vlees niet meer roze is. Roer af en toe. Doe het mengsel in een kom, breng op smaak en laat afkoelen.

TIP

U kunt de wontons twee uur van tevoren vullen. Zet ze in een enkele laag op een bakplaat en bestuif ze met maïzena, zodat ze niet vastplakken. Bewaar ze op een koele plaats.



2 Leg de wontonvellen onder een vochtige theedoek om uitdrogen te voorkomen. Maak de randen van een wontonvel vochtig. Schep 1 tl van de vulling in het midden van het vel. Pak de randen bij elkaar en maak van het geheel een soort buideltje, of rol het vel op als een loempia. Vul de andere wontons op dezelfde manier.

3 Maak de soep. Giet de judasoren af en gooi het vocht weg. Verwijder taaie steel-tjes en snijd de paddenstoelen in reepjes.

4 Breng de bouillon aan de kook. Voeg gember en lente-ui toe en laat de soep 3 minuten pruttelen. Voeg judasoren, kool, bamboescheuten en sojasaus toe. Laat de soep 10 minuten pruttelen. Roer de sesamololie erdoor. Breng op smaak, dek af en houd warm.



5 Verhit de arachideolie in een wok tot 190 °C en bak de wontons in 3-4 minuten krokant en goudbruin. Schep de soep in warme kommen, verdeel de wontons erover en serveer het gerecht.



SOEP MET RAMENMIE UIT TOKIO

EEN WOK IS HET ENIGE WAT U NODIG HEEFT VOOR DEZE JAPANESE 'LAAGJESOEPE'. ER BESTAAN VEEL REGIONALE EN LOKALE VARIANTEN VAN RAMEN; DIT IS EEN BEKENDE VERSIE UIT TOKIO.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 g gedroogde ramenmie

Voor de bouillon

4 lente-uitjes

stuk verse gemberwortel van 7,5 cm

botten van 2 kippen, niet gekookt

1 grote ui, in vieren

4 teentjes knoflook, gepeld

1 grote wortel, grof gehakt

1 eierschaal

1,2 dl sake

4 el shoyu

½ tl zout

Voor de cha-shu (gebraden varkensvlees)

500 g varkenschouder, uitgebeend

2 el plantaardige olie

2 lente-uitjes, gehakt

stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en in plakjes

1 el sake

3 el shoyu

1 el fijne tafelsuiker

Voor de laagjes

2 hardgekookte eieren

150 g ingelegde bamboescheuten,

30 minuten geweekt en uitgelekt

½ norivel, in stukjes

2 lente-uitjes, gesnipperd

versgemalen witte peper

sesam- of chiliolie



1 Voor de bouillon: kneus de lente-uitjes en gember (in vieren) met de platte kant van een mes of een deegroller. Giet 1,5 l water in een wok en breng het aan de kook. Was de kippenbotten toe en kook ze in de bouillon tot de kleur verandert. Giet af, gooi het water weg en spoel de botten af met water.

2 Was de wok. Breng 2 l water aan de kook en voeg de botten en de andere ingrediënten voor de bouillon toe, behalve de shoyu en het zout. Draai het vuur laag en laat de bouillon 2 uur zachtjes koken tot hij voor de helft is ingekookt. Schep eventueel schuim af. Giet de bouillon door een met mousseline beklede zeef in een kom.

3 Maak de cha-shu. Rol het vlees op tot een rollade met een dikte van 8 cm en bind het vast met keukengaren.



4 Was de wok en laat hem op hoog vuur drogen. Verhit de olie tot hij gaat walsen en voeg de gehakte lente-ui en gember toe. Bak ze kort en voeg het vlees toe. Keer het vaak, zodat het gelijkmatig bruin wordt.

5 Besprenkel het vlees met sake en voeg 4 dl water, de shoyu en suiker toe. Breng alles aan de kook. Draai het vuur laag en dek de pan af. Stoof het vlees 25-30 minuten en keer het elke 5 minuten. Haal de pan van het vuur.



6 Snijd het vlees in twaalf plakken (gebruik restjes voor een ander recept).



7 Pel de gekookte eieren en halveer ze. Bestrooi de dooiers met wat zout.

8 Giet 1 l van de bouillon in een grote pan. Breng aan de kook en voeg de shoyu en het zout toe. Proef en voeg indien nodig meer shoyu toe.



9 Was de wok weer en breng 2 l water aan de kook. Kook de ramenmie volgens de aanwijzingen op de verpakking tot hij zacht is. Blijf roeren zodat hij niet aan elkaar plakt. Voeg 50 ml koud water toe als het water omhoog borrelt. Giet de mie af en verdeel hem over vier kommen.

10 Giet de bouillon over de mie tot hij onderstaat. Verdeel een half ei, plakken vlees, ingelegde bamboescheuten en nori over de soep en bestrooi hem met lente-ui. Geef er witte peper en sesam- of chiliolie bij en breng de soep eventueel op smaak met wat zout.

TIP

Restjes vlees kunt u fijnsnijden en malen en gebruiken voor de vulling van loempiaatjes.



BOUILLON met KOOL, GEHAKTBALLETJES en MIE

DEZE GEURIGE COMBINATIE VAN PITTIGE GEHAKTBALLETJES, MIE EN GROENTEN DIE LANGZAAM GAAR STOVEN IN EEN SMAAKVOLLE BOUILLON VORMT EEN STEVIGE, VERWARMENDE SOEP. SERVEER HEM ALS HOOFDGERECHT OP EEN KOUDE WINTERAVOND, BESPRENKELD MET CHILIOLIE VOOR EXTRA PIT. DE CHINESE KOOL KAN WORDEN VERVANGEN DOOR SAVOOIEKOOL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

10 gedroogde shii-takes
90 g cellofaanmie
675 g rundergehakt
2 tl geraspte knoflook
2 tl geraspte verse gemberwortel
1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngesneden
6 lente-uitjes, in dunne ringen
1 eiwit
1 el maïzena
1 el Chinese rijstwij
2 el zonnebloemolie
1,5 kippen- of runderbouillon
50 ml lichte sojasaus
1 tl suiker
150 g fluweelpootjes (enoki's), schoongemaakt
200 g Chinese kool, zeer dun gesneden
zout en versgemalen zwarte peper
sesam- en chiliolie, om te besprenkelen (naar keuze)

1 Doe de gedroogde paddenstoelen in een kom en giet er 2,5 dl kokend water bij. Laat ze 30 minuten weken. Knijp het vocht eruit en bewaar dat.

2 Verwijder de steeltjes van de paddenstoelen. Snijd de hoedjes in grove repen en zet ze apart.

3 Doe de mie in een grote kom en giet er kokend water bij tot hij onderstaat. Laat hem 3-4 minuten weken. Giet af, spoel af en zet apart.

4 Doe gehakt, knoflook, gember, chilipeper, lente-uitjes, eiwit, maïzena, rijstwij en zout en peper in een keukenmachine en meng alles goed.

5 Verdeel het gehaktmengsel in dertig porties en vorm van elke portie een klein balletje.



6 Verwarm een wok op hoog vuur en giet de zonnebloemolie erin. Bak de gehaktballetjes in porties 2-3 minuten aan elke kant tot ze lichtbruin zijn. Haal ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze uitlekken op keukenpapier.

7 Veeg de wok schoon en zet hem op hoog vuur. Voeg de bouillon, sojasaus, suiker en shii-takes met het weekvocht toe en breng aan de kook.

8 Voeg de gehaktballetjes toe aan de kokende bouillon. Draai het vuur laag en laat de soep 20-25 minuten zachtjes koken.

9 Voeg de mie, fluweelpootjes en kool toe en laat ze 4-5 minuten zacht meekoken. Schep de soep in grote, ondiepe kommen en besprenkel hem eventueel met sesam- en chiliolie.



GESTOOMDE OESTERS MET PIKANTE TOMATEN-KOMKOMMERSALSA

EEN BORD VOL GESTOOMDE VERSE OESTERS IS EEN HEERLIJK, INDRIKWEKKEND VOORAFJE VOOR EEN SPECIALE GELEGENHEID, MAAR IS EENVOUDIG TE BEREIDEN. DE FRISSE, PIKANTE, AROMATISCHE SALSA IS EEN PERFECTE TEGENHANGER VOOR DE FIJNE SMAAK EN TEXTUUR VAN DE OESTERS. ELKE ONWEERSTAANBARE HAP IS WAARLIJK EEN ULTIEM GENOT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el lichte sojasaus
- 12-16 oesters
- zeezout, voor erbij

Voor de salsa

- 1 rijpe pruimtomaat, zonder zaadjes
- ½ kleine komkommer
- ¼ kleine rode ui
- 1 el zeer fijn gehakte koriander
- 1 kleine rode chilipeper, zonder zaadjes, zeer fijn gehakt
- sap van 1-2 limoenen
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Maak eerst de salsa. Snijd de tomaat, komkommer en rode ui in kleine stukjes. Doe ze met de gehakte koriander en chilipeper in een kom.



2 Voeg het limoensap en wat zout en peper toe. Laat de salsa (op kamertemperatuur) 15-20 minuten rusten.

3 Meng in een andere kom de zonnebloemolie, knoflook en sojasaus.

TIP

Om de zaadjes uit de komkommer te verwijderen, snijdt u hem in de lengte door-midden en schept u de zaadjes met een theelepel eruit.



4 Open de oesters voorzichtig met een speciaal oestermes of een stevig mes met een kort, stomp lemnet. Leg de oesters (in hun halve schelp) in een bamboestoommand en schep de saus erover.

5 Dek de stoommand af en plaats hem op een wok met zacht kokend water. Laat de oesters 2-3 minuten stomen.

6 Leg de oesters op een bedje van zeezout en schep op elke oester een theelepel salsa.



GESTOOMDE ZWAARDSCHEDEN MET CITROEN, CHILIPEPER EN KRUIDEN

ZWAARDSCHEDEN HEBBEN EEN PRACHTIGE, GOUDGEEL MET BRUIN GESTREEPTE SCHELP EN VORMEN EEN HEERLIJK EN BIJZONDER VOORAFJE. HIER WORDEN ZE KORT GESTOOMD EN OMGESCHEPT MET EEN GEURIGE ITALIAANSE DRESSING VAN CHILIPEPER, CITROEN, KNOFLOOK EN PETERSELIE. GEEF ER KNAPPERIG BROOD BIJ OM DE DRESSING OP TE DEPPEN. VOOR EEN HOOFDGERECHT KUNT U DE HOEVEELHEID VERDUBBELEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 12 zwaardscheden
- 6-8 el extra vergine olijfolie
- geraspte schil en sap van 1 kleine citroen
- 2 teentjes knoflook, zeer fijn geraspt
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, zeer fijn gehakt
- 4 el gehakte bladpeterselie
- zout en versgemalen zwarte peper
- gemengde sla en knapperig brood, voor erbij

1 Was de zwaardscheden grondig onder koud stromend water. Laat ze uitlekken en verdeel de helft ervan over een stoommand, met het gewricht omlaag.



2 Breng een laag water van 5 cm in een wok aan de kook. Plaats de stoommand afgedekt boven het water. Laat de zwaardscheden 3-4 minuten stomen, tot ze open zijn.

3 Haal de zwaardscheden uit de stoommand en houd ze warm terwijl u de rest op dezelfde manier stoomt.



4 Meng in een kom olijfolie, citroenrasp, citroensap, knoflook, chilipeper en bladpeterselie.

5 Breng de dressing op smaak met flink wat zout en peper. Leg de zwaardscheden op borden en schep de dressing erover. Serveer met een gemengde salade en knapperig brood.

VENUSSCHELPEN met SINAASAPPEL

FRIS SINAASAPPELSAP, SCHERPE KNOFLOOK EN PITTIGE SJALOTJES GAAN VERRASSEND GOED SAMEN MET DEZE ZOET SMAKENDE SCHELPIEDIEREN. VERSE, STEVIGE VENUSSCHELPEN PRODUCEREN TIJDENS DE BEREIDING VOLOP SAPPEN, DUS SERVEER DIT PITTIGE GERECHT MET EEN LEPEL OF MET KNAPPERIG BROOD WAARMEE U DE HEERLIJKE SAUS KUNT OPDEPPEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 kg verse venusschelpen
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el fijngehakte knoflook
- 4 sjalotjes, gesnipperd
- 1 dl groente- of visbouillon
- geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
- zout en versgemalen zwarte peper
- handvol grof gehakte bladpeterselie

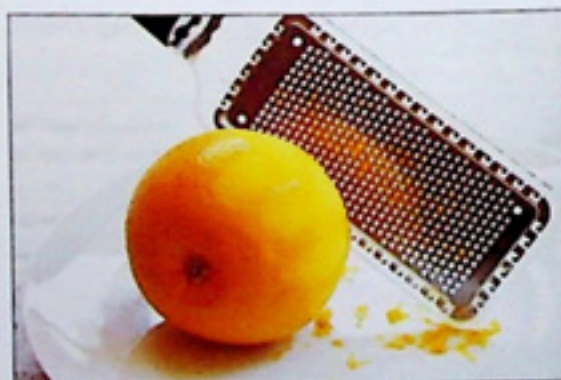
TIP

Het is belangrijk dat de venusschelpen voor het koken nog leven. Geef open schelpen een tik met het heft van een mes. Schelpen die niet sluiten, zijn dood; die moet u weggooien; ook schelpen die na het koken nog dicht zijn, moet u weggooien.



1 Was de venusschelpen onder koud water en boen ze schoon. Controleer ze goed en gooi schelpen die na een lichte tik met een mes niet sluiten weg.

2 Verwarm een wok op hoog vuur en voeg de zonnebloemolie toe. Laat hem heet worden, voeg de knoflook, sjalotjes en venusschelpen toe en roerbak ze 4-5 minuten.



3 Voeg de bouillon, de sinaasappelrasp en het sinaasappelsap toe en breng alles op smaak met flink wat zout en peper. Dek de pan af en laat de venusschelpen 3-4 minuten koken, tot ze open zijn. (Gooi ongeopende schelpen weg.)

4 Roer de bladpeterselie erdoor. Haal de pan van het vuur en serveer het gerecht.

DIM SUM VAN KRAB MET BIESLOOK

DEZE VERRUKKELIJKE CHINESE KNOEDELN HEBBEN EEN HEERLIJK KLEVERIGE TEXTUUR EN VORMEN EEN PERFECT VOORAFJE. U KUNT ZE VAN TEVOREN MAKEN EN TOT GEBRUIK IN DE KOELKAST BEWAREN. STOOM ZE VLAKE VOOR HET SERVEREN, EN GENIET VERVOLGENS VAN DE SMAAKSENSATIE ALS U IN HET ZACHTE DEEG EN DE VULLING HAPT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 150 g vers wit krabvlees
- 115 g varkensgehakt
- 2 el Chinees bieslook, in stukjes geknipt
- 1 el fijngehakte rode paprika
- 2 el zoete chilisaus
- 2 el hoisinsaus
- 24 verse knoedelvellen (verkrijgbaar in toko's)
- Chinees bieslook, als garnering
- chiliolie en sojasaus, voor erbij

1 Doe het krabvlees, gehakt en bieslook in een kom. Voeg de paprika, zoete chilisaus en hoisinsaus toe.

VARIATIE

Gebruik gehakte tijger- of jumbogarnalen in plaats van krab.



2 Werk met 2-3 deegvellen tegelijk. Schep op elk vel wat krabmengsel. Bestrijk de randen van het vel met water en vouw het vel tot een halvermaan. Druk de randen vast en maak het pakje iets platter. Dek de knoedels af met een schone, vochtige theedoek en maak de rest.

3 Verdeel de knoedels over drie licht met olie ingevette borden en plaats ze in drie lagen in een bamboestoommand.



4 Dek de stoommand af en plaats hem op een wok met zacht kokend water (het water mag de stoommand niet raken). Stoom de knoedels 8-10 minuten, tot ze gaar zijn en enigszins doorzichtig worden.

5 Verdeel de knoedels over vier borden. Garneer ze met wat sprietjes Chinees bieslook en serveer de chiliolie en sojasaus erbij als dip.



GARNALENPAKKETJES

DEZE SAPPIGE GARNALEN MET EEN GEURIG LAAGJE SPECERIJEN ZIJN EEN IDEAAL GERECHT VOOR EEN INFORMEEL ETENTJE. SERVEER DE GARNALEN IN DE PAPIEREN PAKKETJES EN LAAT UW GASTEN ZE AAN TAFEL OPENMAKEN, ZODAT ZE KUNNEN GENIETEN VAN HET AROMA VAN THAISE SPECERIJEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 stengels citroengras, zeer fijn gehakt
- 1 tl galangawortel, zeer fijn gehakt
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- geraspte schil en sap van 1 limoen
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- 2 tl palmsuiker
- 1 el sojasaus
- 1 tl Thaise vissaus
- 1 tl chiliolie
- 3 el gehakte verse koriander
- 2 el Thais basilicum, in stukjes gescheurd
- 1 kg rauwe tijgergarnalen, zonder kop en schaal, de staart intact
- basilicum en partjes limoen, als garnering

1 Doe citroengras, galangawortel, knoflook, limoenrasp, limoensap en lente-ui in een keukenmachine. Maal alles met tussenpozen tot een grove pasta.

2 Doe de pasta in een grote kom en voeg palmsuiker, sojasaus, vissaus, chiliolie, gehakte koriander en gescheurd basilicum toe. Meng goed.



3 Voeg de garnalen toe en schep ze goed door de pasta. Dek af en laat in de koelkast 30-60 minuten marineren.



4 Knip acht stukken bakpapier van 20 x 20 cm. Schep op het midden van elk stuk een achtste deel van het garnalenmengsel. Vouw de randen over de vulling en draai ze vast tot het geheel een pakketje vormt.

5 Plaats de pakketjes in een grote bamboestoommand. Dek hem af en stoom de garnalen 10 minuten boven een wok met zacht kokend water, tot ze net gaar zijn. Garneer ze met basilicum en partjes limoen.



GARNALENROLLETJES IN ZEEWIER

DE GEURIGE VULLING VAN GARNALEN, WATERKASTANJES EN VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN WORDT IN JAPANESE NORI GEWIKKELD OM DEZE MOOIE, GESTOOMDE ROLLETJES TE VORMEN. DE ROLLETJES ZIJN IDEEAAL VOOR EEN ETENTJE, OMDAT U ZE TOT HET STOMEN IN DE KOELKAST KUNT BEWAREN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

675 g rauwe tijgergarnalen, gepeld,
zwarte darmkanalen verwijderd
1 tl fijngehakte kaffir-limoenblaadjes
1 rode chilipeper, zonder zaadjes,
fijngesneden
1 tl geraspte knoflook
1 tl geraspte gemberwortel
1 tl geraspte limoenschil
4 el zeer fijn gehakte koriander
1 eiwit, losgeklopt
2 el gehakte waterkastanjes
4 norivellen
zout en versgemalen zwarte
peper
ketjap manis of sojasaus,
voor erbij



1 Doe de garnalen, kaffir-limoenblaadjes, chilipeper, knoflook, gember, limoenrasp en koriander in een keukenmachine. Maal alles tot een glad mengsel. Voeg het eiwit, de waterkastanjes en zout en peper toe en meng alles. Doe het mengsel in een kom, dek het af en zet het 3-4 uur in de koelkast.

2 Leg de norivellen op een schoon, droog werkblad en verdeel het mengsel erover, maar laat aan één kant een rand van 2 cm vrij. Rol alles strak op, wikkel de rolletjes in huishoudfolie en zet ze 2-3 uur in de koelkast.

3 Verwijder de folie en leg de rolletjes op een snijplank. Snijd ze met een scherp mes in stukken van 2 cm. Plaats de rolletjes in een met bakpapier beklede bamboestoommand. Zet hem afgedekt op een wok met zacht kokend water (de mand mag het water niet raken).

4 Stoom de rolletjes 6-8 minuten, tot ze gaar zijn. Serveer ze warm of op kamertemperatuur met een schaalje ketjap manis of sojasaus erbij om in te dippen.

VISPASTEI MET KRUIDEN EN CHILIPEPER

DEZE MOOIE PASTEITJES VORMEN EEN BIJZONDER, FRAAI GEPRESENTEERD EN EXOTISCH VOORGERECHT. ZE ZIJN HEEL GOED IN DE WOK TE BEREIDEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 dl kokoscrème
- 4 el gehakte verse koriander
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, in ringen
- 1 el fijngehakt citroengras
- 2 kaffir-limoenblaadjes, in stukjes gescheurd
- 2 el Thaise rode currypasta
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl geraspte gember
- 2 lente-uitjes, in dunne ringen
- 300 g gemengde stevige witvisfilet (kabeljauw, heilbot, schelvis), ontveld
- 200 g rauwe tijgergarnalen, gepeld, zwarte darmkanaal verwijderd
- 4-6 pandanbladeren
- zout en versgemalen zwarte peper
- geraspte komkommer, gestoomde rijst en sojasaus, voor erbij



1 Klop de eieren in een kom. Roer de kokoscrème, koriander, chilipeper, het citroengras, de kaffir-limoenblaadjes, currypasta, knoflook, gember en lente-uitjes door. Hak de vis fijn en de garnalen in grove stukken. Schep beide door het eimengsel en breng op smaak.

TIP

Door de pandanbladeren drogen de pasteitjes niet uit. De bladeren hebben een bloemige smaak die in het eten trekt, maar ze zijn niet eetbaar en moeten worden weggegooid.



2 Vet vier pasteibakjes in en bekleed ze met de pandanbladeren. Verdeel het vismengsel over de bakjes en zet ze in een bamboestoommand.

3 Giet een laag van 5 cm water in een wok en breng dat aan de kook. Plaats de stoommand op de wok, dek hem af en draai het vuur laag. Laat de pasteitjes 25-30 minuten stomen, tot de vis gaar is.

4 Serveer de pasteitjes direct, met geraspte komkommer, een beetje gestoomde rijst en sojasaus.

VISKOEKJES MET KOMKOMMERRELISH

DEZE FANTASTISCHE VISKOEKJES ZIJN EEN BEKEND EN ZEER GELIEFD VOORGERECHT IN THAILAND EN DE REST VAN ZUIDOOST-AZIË. ZE WORDEN MEESTAL GESERVEERD MET THAIS BIER.

VOOR CA. 12 STUKS

INGREDIËNTEN

- 8 kaffir-limoenblaadjes
- 300 g kabeljauwfilet, in stukken
- 2 el Thaise rode currypasta
- 1 ei
- 2 el Thaise vissaus
- 1 tl kristalsuiker
- 2 el maïzena
- 1 el gehakte verse koriander
- 50 g sperziebonen, in kleine stukjes
- plantaardige olie, om in te frituren
- Voor de komkommerrelish
- 4 el kokos- of rijstazijn
- 50 g kristalsuiker
- 4 el water
- 1 bol ingelegde knoflook
- stukje verse gemberwortel van 1 cm, geschild
- 1 komkommer, in dunne reepjes
- 4 sjalotjes, in dunne ringen

1 Maak de komkommerrelish. Meng de kokos- of rijstazijn, de suiker en het water in een steelpan. Verwarm alles op zacht vuur en blijf roeren tot de suiker is opgelost. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.



2 Haal de teentjes knoflook los. Hak de knoflook en gember fijn en doe ze in een kom. Voeg de komkommerreepjes en sjalotjes toe, giet het azijnmengsel erover en meng goed. Dek de relish af en zet hem apart.

3 Bewaar 5 kaffir-limoenblaadjes voor de garnering en snijd of scheur de rest in dunne reepjes. Doe de vis, currypasta en het ei in een keukenmachine en maal alles tot een gladde puree. Doe de vispuree in een kom en roer de vissaus, suiker, maïzena, kaffir-limoenblaadjes, koriander en sperziebonen erdoor. Meng alles goed en vorm van het mengsel circa twaalf koekjes van 5 mm dik en met een doorsnede van 5 cm.

4 Verhit de olie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de koekjes in porties 4-5 minuten, tot ze gaar en rondom bruin zijn.

5 Haal de viskoekjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Houd ze warm terwijl u de rest bakt. Garneer ze met de bewaarde kaffir-limoenblaadjes en serveer de komkommerrelish erbij.



VISKOEKJES MET ZALM EN GEMBER

DEZE VISKOEKJES GEUREN NAAR DE EXOTISCHE SMAKEN VAN LIMOEN, GEMBER EN SESAMZAAD. MET ALLEEN EEN PARTJE LIMOEN OM EROVER UIT TE KNIJPEN VORMEN ZE EEN BETOVEREND VOORGERECHT, MAAR MET EEN SALADE ZIJN ZE IDEEAAL VOOR EEN LICHT LUNCH OF AVONDMAALTIJD.

VOOR 25 STUKS

INGREDIËNTEN

500 g zalmfilet, zonder vel en graten
3 el paneermeel of broodkruim
2 el mayonaise
2 el sesamzaad
2 el lichte sojasaus
geraspte schil van 2 limoenen
2 tl geraspte verse gemberwortel
4 lente-uitjes, in dunne ringen
plantaardige olie, om in te bakken.
zout en versgemalen zwarte peper
lente-uitjes, als garnering
partjes limoen, voor erbij

1 Hak de zalm fijn en doe hem in een kom. Voeg het paneermeel of broodkruim, de mayonaise, het sesamzaad, de sojasaus, limoenrasp, gember en lente-uitjes toe en meng alles met uw vingers.

2 Verdeel het mengsel met natte handen in 25 porties en vorm van elke portie een rond koekje. Leg de koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Dek ze af en zet ze ten minste 2 uur in de koelkast (maximaal een nacht).

3 Verhit een laag plantaardige olie van 5 cm in een wok en bak de viskoekjes op matig vuur in porties 2-3 minuten aan elke kant.



4 Laat de viskoekjes goed uitlekken op keukenpapier. Serveer ze warm of op kamertemperatuur, met reepjes lente-ui en flink wat partjes limoen om erover uit te knijpen.



SLAPAKKETJES

DEZE POPULAIRE 'DOE-HET-ZELFHAPJES' WORDEN IN HONGKONG SANG CHOY GENOEMD. DE VULLING BESTAAT UIT EEN FANTASTISCHE MIX VAN SMAKEN EN TEXTUREN; DE KNAPPERIGE SLABLADEREN WORDEN BESMEERD MET HOISINSAUS EN ALS WRAP GEBRUIKT.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 ontbeende kippenborsten, totaal ca. 350 g
- 4 Chinese gedroogde paddenstoelen, 30 minuten geweekt in warm water waarin ze onderstaan
- 2 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 6 uitgelekte waterkastanjes uit blik, in dunne plakjes
- 2 el lichte sojasaus
- 1 tl szechuanpeperkorrels, geroosterd en gekneusd
- 4 lente-uitjes, fijngehakt
- 1 tl sesamololie
- plantaardige olie, om in te frituren
- 50 g cellofaanmie
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 krop knapperige sla
- en 4 el hoisinsaus, voor erbij



1 Verwijder het vel van de kip, dep het droog en zet het apart. Snijd de kip in dunne reepjes. Laat de geweekte paddenstoelen uitlekken. Verwijder de steel-tjes en snijd de hoedjes in dunne reepjes. Zet ze apart.

2 Verhit de olie in een wok. Voeg de knoflook en kip toe en roerbak de kip tot hij goed gaar is. De kip mag niet meer roze zijn; controleer dit door een dikker reepje doormidden te snijden.

3 Voeg de paddenstoelen, waterkastanjes, sojasaus en peperkorrels toe. Schep 2-3 minuten om en breng op smaak. Roer de helft van de lente-ui erdoor en dan de sesamololie. Haal de pan van het vuur en houd het mengsel warm.



4 Verhit de olie tot 190 °C. Snijd het vel van de kip in repen en frituur ze zeer krokant; laat ze uitlekken op keukenpapier. Doe de mie in de hete olie en frituur hem krokant. Leg de mie op een met keukenpapier bekleed bord.

5 Breek de mie in stukken en leg ze in een schaal. Verdeel het vel van de kip, het kipmengsel en het restant lente-ui erover. Haal de slabladeren los en leg ze op een groot bord.



6 Schep de kip en mie goed om. Neem een slablad, bestrijk dat met een beetje hoisinsaus en schep er wat van het kipmengsel op; vouw de rand van het slablad naar binnen en rol het blad op. De pakketjes kunt u gewoon met de hand eten.

GESTOOMDE VLEESBROODJES

DEZE GEVULDE BROODJES ZIJN IN HEEL CHINA EEN POPULAIRE STRAATSNAK. DE ZACHTE TEXTUUR VAN HET BROODJE VORMT EEN PRACHTIG CONTRAST MET DE PITTIGE VLEESVULLING. DE BROODJES ZIJN EEN BIJZONDER ALTERNATIEF VOOR RIJST, EN GARE BROODJES KUNNEN IN DE STOOMMAND GEWOON OPNIEUW WORDEN VERWARMD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el fijne tafelsuiker
- 2 tl gedroogde gist
- 300 g bloem
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl bakpoeder

Voor de vulling

- 250 g varkenssaucijsjes
- 1 el barbecuesaus
- 2 el oestersaus
- 1 el zoete chilisaus
- 1 el Chinese rijstwij
- 1 el hoisinsaus
- 1 tl chiliolie

1 Maak het deeg. Giet 2,5 dl warm water in een kom. Voeg de suiker toe en roer tot hij is opgelost. Roer de gist erdoor, dek de kom af en zet hem 15 minuten op een warme plaats.

2 Zeef de bloem boven een grote kom en maak in het midden een kuiltje. Voeg het gistmengsel en de zonnebloemolie toe. Roer het mengsel met uw vingers en leg het op een met bloem bestoven werkblad.



3 Kneed het deeg 8-10 minuten, tot het glad en elastisch is. Leg het in een licht met olie ingevette kom, dek het af met een theedoek en laat het op een warme plaats 3-4 uur rijzen.

4 Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Druk de lucht eruit en vorm van het deeg een cirkel. Bestrooi het midden met het bakpoeder. Vouw de randen steeds naar het midden en kneed het deeg zo 6-8 minuten. Verdeel in twaalf ballen, dek af met een schone, vochtige theedoek en zet apart.

5 Knijp boven een grote kom het worstvlees uit het omhulsel van de saucijsjes. Roer de barbecuesaus, oestersaus, zoete chilisaus, rijstwij, hoisinsaus en chiliolie erdoor. Meng alles goed met uw vingers.



6 Druk elke deegbal plat tot een cirkel van 12 cm. Schep een flinke lepel van het vleesmengsel in het midden van elke cirkel en vouw de randen omhoog, om de vulling heen. Knijp ze vast en vorm een broodje.

7 Verdeel de broodjes over meerdere lagen van een grote bamboestoommand. Dek de mand af en plaats hem op een wok met zacht kokend water. Stoom de broodjes 20-25 minuten, tot ze opgezwollen zijn en het vlees gaar is. Serveer ze direct.

VARIATIE

Vervang het worstvlees door eenzelfde hoeveelheid gare, gepelde garnalen. Doe ze met de andere ingrediënten in een keukenmachine en maal er een grove puree van.





GEVULDE THAISE OMELETTEN

OMELETTEN WORDEN MEESTAL IN EEN KOEKENPAN GEBAKKEN, MAAR IN EEN WOK GAAT HET OOK PRIMA. DE SCHERPE CHILIPEPER VORMT EEN INTERESSANT CONTRAST MET DE FIJNE SMAAK VAN HET EI.



3 Maak de omeletten. Doe de eieren en Thaise vissaus in een kom en klop ze losjes met een vork.



4 Verhit 1 el van de arachideolie in een koekenpan of wok op matig vuur. Wacht tot de olie zeer heet is maar nog niet walmt en giet dan de helft van het eimengsel erbij. Houd de pan of wok direct schuin, zodat het ei uitloopt tot een dunne, gelijkmatige laag. Bak de omelet op matig vuur tot hij net gaar en de onderkant goudbruin is.



VOOR 4 PERSONEN

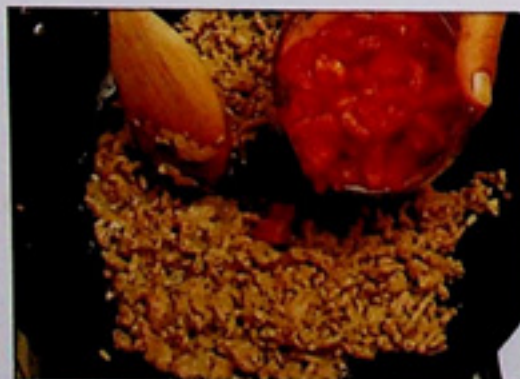
INGREDIËNTEN

- 2 el arachideolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 225 g varkensgehakt
- 2 el Thaise vissaus
- 1 tl kristalsuiker
- 2 tomaten, ontveld en fijngesneden
- 1 el gehakte verse koriander
- versgemalen zwarte peper
- takjes verse koriander en ringetjes rode chilipeper, als garnering

Voor de omeletten

- 5 eieren
- 1 el Thaise vissaus
- 2 el arachideolie

1 Verhit de olie in een wok. Voeg de knoflook en ui toe en bak ze op matig vuur in 3-4 minuten zacht. Voeg het gehakt toe en bak het lichtbruin.



2 Roer de vissaus, suiker en tomaten erdoor. Breng het mengsel op smaak met zwarte peper en laat het op laag vuur zacht inkoken. Meng de gehakte koriander erdoor. Haal de wok van het vuur, dek hem af en zet hem apart.

5 Schep de helft van de vulling in het midden van de omelet. Vouw de tegenoverliggende randen naar elkaar toe tot een mooi pakketje. Schuif het pakketje met de vouw omlaag op een schaal. Maak op dezelfde manier nog een omelet en pakketje. Garneer de pakketjes met takjes koriander en ringetjes chilipeper. Snijd elke omelet doormidden.

TIP

Het is gemakkelijker om de omelet in een wok te bakken, want door de schuine zijkant kunt u de omelet eenvoudig over de vulling heen vouwen.

GOUDGELE MAÏSKOEKJES MET AÏOLI

HET OOSTEN EN WESTEN ONTMOETEN ELKAAR IN DEZE HEERLIJKE, KROKANTE KOEKJES; ROMIGE GEITENKAAS EN PITTIGE MEDITERRANE PAPRIKA'S VINDEN ELKAAR IN DE AZIATISCHE WOK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 g verse maïskorrels
- 200 g ricotta
- 200 g geitenkaas, verkruimeld
- 2 el tijm
- 50 g bloem
- 1 groot ei, losgeklopt
- 150 g paneermeel
- plantaardige olie, om in te frituren
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor de aïoli

- 2 rode paprika's, gehalveerd, zonder zaadjes en zaadlijsten
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2,5 dl mayonaise



1 Maak de aïoli. Verwarm de grill voor tot matig heet en gril de paprika's (snijkant naar beneden) 8-10 minuten, tot de schil zwart begint te worden. Leg de paprika's 10 minuten in een plastic zak en trek dan de schil eraf. Doe het vruchtvlees, de knoflook en mayonaise in een keukenmachine en maal tot een gladde puree. Doe in een kom en zet in de koelkast.

2 Meng in een kom de maïs, ricotta, geitenkaas en tijm. Roer de bloem, het ei en flink wat zout en peper erdoor.

TIP

Als u weinig tijd heeft, kunt u de aïoli ook maken met paprika's uit een pot.



3 Doe het paneermeel op een bord. Rol van 1 el van het maïsmengsel een balletje, druk het iets platter en haal het door het paneermeel. Leg de koekjes op bakpapier 30 minuten in de koelkast.

4 Vul een wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Frituur de maïskoeckjes in porties in 1-2 minuten goudbruin. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze met de aïoli.

TIP

Als u regelmatig frituurt, leert u snel inschatten wanneer de olie de juiste temperatuur heeft bereikt. Als u het zeker wilt weten, kunt u een speciale thermometer kopen. De betrouwbaarste modellen zijn die die u aan de rand van de wok kunt klemmen.



THAISE TEMPÉKOEKJES MET DIPSAUS

TEMPÉ WORDT GEMAAKT VAN SOJABONEN. HET IS IDENTIEK AAN TOFOE, MAAR HEEFT EEN MEER NOOTACHTIGE SMAAK. HIER WORDT TEMPÉ GECOMBINEERD MET EEN GEURIGE MIX VAN CITROENGRAS, KORIANDER EN GEMBER; DE BIJBEHORENDE DIPSAUS MAAKT HET GEHEEL AF.

VOOR 8 STUKS

INGREDIËNTEN

- 1 stengel citroengras, buitenste bladeren verwijderd en de kern fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 lente-uitjes, fijngehakt
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngehakt
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, fijngehakt
- 4 el gehakte verse koriander, plus extra als garnering
- 250 g tempé, ontdooid indien bevroren, in reepjes
- 1 el vers limoensap
- 1 tl kristalsuiker
- 3 el bloem
- 1 groot ei, losgeklopt
- zout en gemalen zwarte peper
- plantaardige olie, om in te frituren

Voor de dipsaus

- 3 el mirin (zie Tip)
- 3 el wittewijnazijn
- 2 lente-uitjes, in dunne ringen
- 1 el kristalsuiker
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngehakt
- 2 el gehakte verse koriander
- flinke mespunt zout

1 Maak de dipsaus. Meng de mirin, azijn, lente-uitjes, suiker, chilipeper, koriander en het zout in een kleine kom. Dek de saus af met huishoudfolie en zet hem tot gebruik apart.

TIP

Mirin is een zoete rijstwijijn uit Japan. Hij heeft een fijne smaak en wordt in de keuken gebruikt. Rijstwijijn om te drinken, sake, is duurder. Beide soorten zijn verkrijgbaar bij toko's. Als u geen mirin kunt vinden, kunt u ook dry sherry gebruiken, hoewel het eindresultaat dan iets afwijkt.



2 Doe het citroengras, de knoflook, lente-uitjes, sjalotjes, chilipepers, gember en koriander in een keukenmachine en maal alles tot een grove pasta. Voeg de tempé, het limoensap en de suiker toe en meng alles goed. Voeg de bloem, het ei en zout en peper naar smaak toe. Meng alles tot een grove, kleverige puree.



3 Schep de puree in een kom. Verdeel het mengsel in acht porties en vorm van elke portie een afgeplat balletje.

4 Verhit een beetje olie in een wok en frituur de tempékoekjes in 5-6 minuten goudbruin; keer ze één keer om. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Leg ze op een schaal en serveer met de saus.

SCHOONZOONEIEREN

DIT GERECHT DANKT ZIJN FASCINERENDE NAAM AAN EEN VERHAAL OVER EEN AANSTAANDE BRUIDEGOM DIE INDRUK WILDE MAKEN OP ZIJN TOEKOMSTIGE SCHOONMOEDER EN EEN RECEPT BEDACHT DAT WAS GEBASEERD OP HET ENIGE GERECHT DAT HIJ KON KLAARMAKEN – GEKOOKTE EIEREN.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 6 sjalotjes, in dunne ringen
- 6 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 6 verse rode chilipepers, in ringetjes
- olie, om in te frituren
- 6 hardgekookte eieren, gepeld
- slablaadjes, voor erbij
- takjes verse koriander, als garnering

Voor de saus

- 6 el palm- of rietsuiker
- 5 el Thaise vissaus
- 6 el tamarindepasta gemengd met een beetje warm water

TIP

Hoe heet een chilipeper is, hangt af van de soort en of u de zaadjes wel of niet verwijdert.



1 Maak de saus. Doe suiker, vissaus en tamarinde in een pan. Breng aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Draai het vuur laag en laat het mengsel 5 minuten zachtjes koken. Proef en voeg indien nodig meer suiker, vissaus of tamarinde toe. Giet de saus in een kom.

2 Verhit de plantaardige olie in een koekenpan en bak de sjalotjes, knoflook en chilipepers 5 minuten. Doe in een kom.



3 Verhit de frituurolie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de eieren goudbruin. Haal ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

4 Snijd de eieren in vieren en leg ze op een bedje van slabladeren. Sprenkel de saus erover en bestrooi met het sjalotmengsel. Garneer tot slot met takjes koriander en serveer meteen.



PAKKETJES VAN RIJSTVELLEN MET CHOI SUM

DOORSCHIJNENDE RIJSTVELLEN VORMEN EEN PRACHTIG OMHULSEL VOOR EEN LICHT PITTIGE VULLING VAN GROENTE EN TOFOE. DE VELLEN ZIJN ERG TEER EN BESCHADIGEN SNEL, DUS WEES VOORZICHTIG.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 el zonnebloemolie
90 g shii-takes, steeltjes
verwijderd, fijngesneden
2 el gehakte knoflook
90 g waterkastanjes,
fijngesneden
90 g stevige tofoe,
fijngesneden
2 lente-uitjes, gesnipperd
½ rode paprika, zonder zaadjes,
fijngesneden
50 g peultjes, fijngesneden
1 el lichte sojasaus
1 el zoete chilisaus
3 el gehakte verse koriander
2 el gehakte verse munt
6 el bloem
12 middelgrote rijstvelen
zonnebloemolie, om in
te frituren
500 g chои sum of Chinese
bladgroente, grof gesneden
gebakken rijst met ei, voor erbij

1 Verhit de olie in een grote wok op hoog vuur en roerbak de shii-takes 3-4 minuten. Voeg de knoflook toe en roerbak hem 1 minuut mee.



2 Voeg de waterkastanjes, tofoe, lente-uitjes, paprika en peultjes toe en roerbak alles 2-3 minuten.

3 Voeg de sojasaus en zoete chilisaus toe. Haal de wok van het vuur en roer de gehakte koriander en munt door het mengsel. Laat helemaal afkoelen.

4 Doe de bloem in een kom en roer hem met 7 el water tot een dik, glad papje.

5 Vul een kom met warm water en dompel een rijstvel enkele minuten onder tot het zacht is. Haal het uit het water en laat het uitlekken op een theedoek.



6 Verdeel de vulling in twaalf porties en schep een portie op het zachte rijstvel. Vouw de randen naar binnen en rol het vel stevig op. Plak de randen vast met het bloempapje. Herhaal met de rest van de rijstvelen en vulling.

7 Vul de wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur 2-3 pakketjes tegelijk 3 minuten, tot ze krokant en lichtbruin zijn. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en houd ze warm.

8 Giet op 2 el na alle olie uit de wok. Zet de wok op matig vuur en roerbak de chои sum 3-4 minuten. Verdeel hem over vier warme kommen en leg de rijstvelpakketjes erop. Serveer direct met gebakken rijst met ei.





GEVOGELTE- GERECHTEN



De wok is bij uitstek geschikt voor gerechten met kip en gevogelte, omdat het vlees door de snelle bereiding zijn smaak behoudt en niet uitdroogt. Door de milde smaak kan deze bron van eiwitten goed worden gecombineerd met stevige oosterse specerijen en smaken. De recepten in dit hoofdstuk variëren van snelle en eenvoudige roerbakgerechten, zoals Kip met cashewnoten, tot stoofgerechten, zoals Kipcurry uit zuidelijk Thailand en Adobo van kip en varkensvlees. De wok fungeert als frituurpan als Citroen-sesamkip op het menu staat, en dient als stoompan voor Lotuspakketjes gevuld met kip, rijst en groenten of Piepkuikens met sinaasappel-honingglazuur, twee gerechten die niet misstaan tijdens een verfijnd diner.

CURRY VAN KIP EN CITROENGRAS

SNELLE CURRY'S, ZOALS DEZE THAISE SPECIALITEIT, ZIJN GOED IN DE WOK TE BEREIDEN, VOORAL IN EEN ELEKTRISCH APPARAAT, WAARVAN U DE TEMPERATUUR HEEL PRECIES KUNT INSTELLEN.

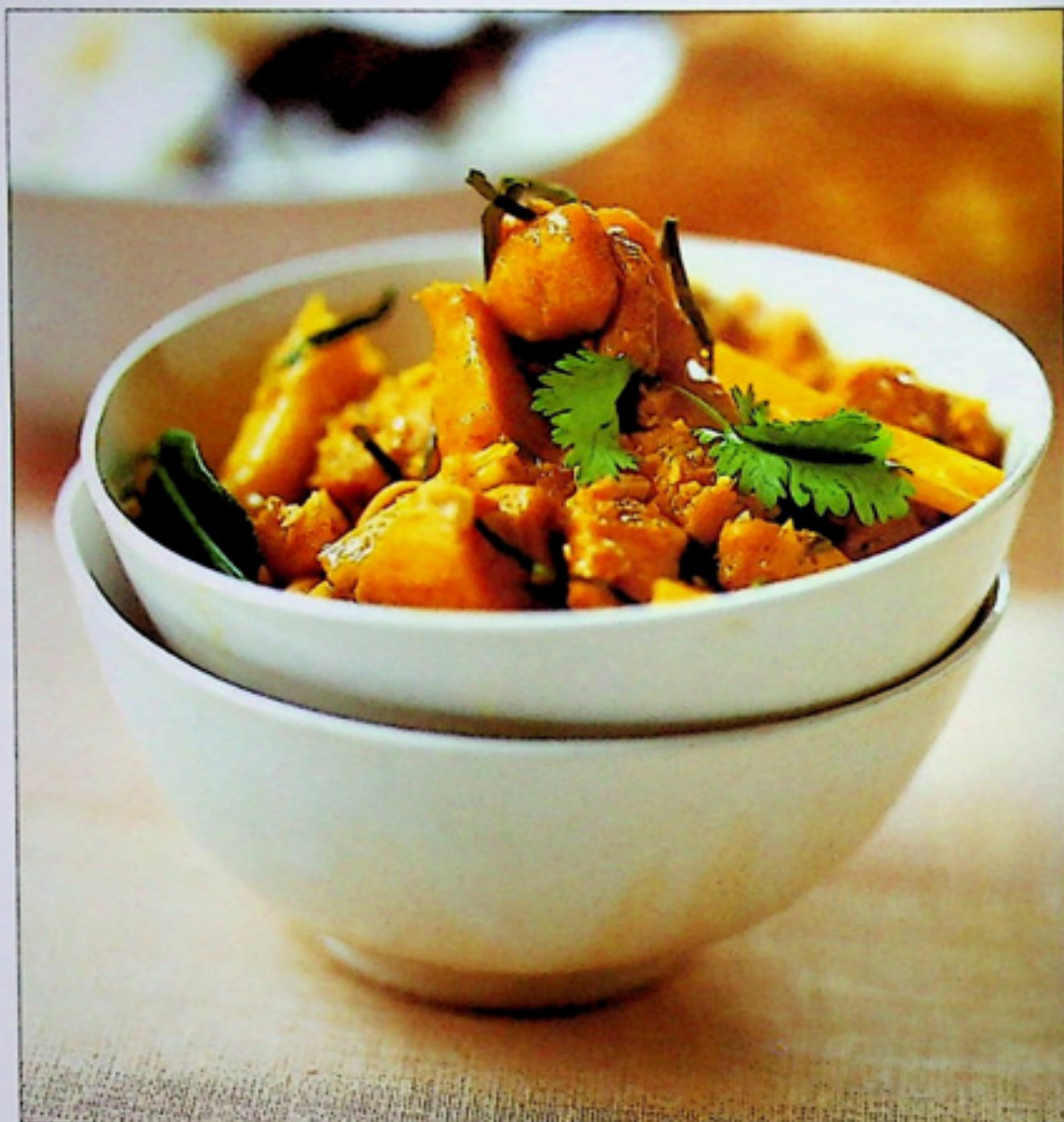
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 500 g kippendijen, zonder vel en bot, in kleine stukjes
- 3 el Thaise vissaus
- 1,2 dl kippenbouillon
- 1 tl kristalsuiker
- 1 stengel citroengras, in 4 stukken en licht gekneusd
- 5 kaffir-limoenblaadjes, opgerold en dun gesneden, plus extra als garnering
- gehakte geroosterde pinda's en gehakte verse koriander, als garnering

Voor de currypasta

- 1 stengel citroengras, grof gehakt
- stukje verse galangawortel van 2,5 cm, geschild en grof gehakt
- 2 kaffir-limoenblaadjes, fijngesneden
- 3 sjalotjes, grof gesnipperd
- 6 korianderwortels, grof gehakt
- 2 teentjes knoflook
- 2 verse groene chilipepers, zonder zaadjes, grof gehakt
- 1 tl garnalenpasta
- 1 tl gemalen kurkuma



1 Maak de currypasta. Doe alle ingrediënten in een grote vijzel of een keukenmachine en stamp of maal ze tot een gladde pasta.

2 Verhit de plantaardige olie in een wok of grote koekenpan met dikke bodem. Voeg de knoflook toe en roerbak hem op laag vuur goudbruin. Let op dat de knoflook niet verbrandt, want dan krijgt hij een onaangename bittere smaak. Voeg de currypasta toe en roerbak hem 30 seconden mee.

3 Voeg de stukken kip toe en roer ze goed door de currypasta, zodat ze er volledig mee bedekt zijn. Roer de Thaise vissaus, visbouillon en suiker erdoor. Blijf steeds goed roeren en laat het geheel 2 minuten koken.



4 Voeg citroengras en kaffir-limoenblaadjes toe. Draai het vuur laag en laat de curry 10 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig meer bouillon toe.

5 Verwijder het citroengras. Schep de curry in vier kommen, garneer hem met de kaffir-limoenblaadjes, pinda's en koriander en serveer direct.



GELE KIPCURRY

DE COMBINATIE VAN DE ENIGSZINS ZOETE KOKOSMELK EN VRUCHTEN MET DE HARTIGE KIP EN AROMATISCHE SPECERIJEN IS VERKWIKKEND, VERFRISSEND EN EXOTISCH.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 dl kippenbouillon
- 2 el tamarindepasta gemengd met een beetje warm water
- 1 el kristalsuiker
- 2 dl kokosmelk
- 1 groene papaja, geschild, pitten verwijderd, in dunne plakken
- 250 g kipfilet, in blokjes
- sap van 1 limoen
- schijfjes limoen, als garnering
- Voor de currypasta
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, grof gehakt
- 4 teentjes knoflook, grof gehakt
- 3 sjalotjes, grof gesnipperd
- 2 stengels citroengras, in plakjes
- stukje verse kurkuma van 5 cm, grof gehakt, of 1 tl gemalen kurkuma
- 1 tl garnalenpasta
- 1 tl zout



1 Maak de gele currypasta. Doe chilipeper, knoflook, sjalotjes, citroengras en kurkuma in een vijzel of keukenmachine. Voeg garnalenpasta en zout toe. Stamp of maal alles tot een pasta. Voeg indien nodig wat water toe.

TIP

Verse kurkuma behoort tot dezelfde familie als gemberwortel. Draag tijdens het schillen en snijden handschoenen, om vlekken op uw handen te voorkomen.



2 Giet de bouillon in een wok of middelgrote pan en breng hem aan de kook. Roer de currypasta erdoor. Breng weer aan de kook en voeg de tamarinde, de suiker en kokosmelk toe. Voeg de papaja en kip toe en laat alles op matig tot hoog vuur 15 minuten koken, tot de kip gaar is. Roer regelmatig.

3 Roer het limoensap erdoor, schep de curry in een schaal en garneer hem met schijfjes limoen. Serveer meteen.



KIPCURRY UIT ZUIDELIJK THAILAND

DEZE MILDE KOKOSCURRY WORDT OP SMAAK GEBRACHT MET KURKUMA, KORIANDER EN KOMIJNZAAD EN COMBINEERT CULINAIRE INVLOEDEN UIT MALEISIË EN HET NABURIGE THAILAND.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 el plantaardige olie
- 1 grote teen knoflook, geperst
- 1 kip van ca. 1,5 kg, in 12 grote stukken
- 4 dl kokoscrème
- 2,5 dl kippenbouillon
- 2 el Thaise vissaus
- 2 el suiker
- sap van 2 limoenen

Voor de garnering

- 2 kleine verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden
- 1 bosje lente-ui, in dunne ringen

Voor de currypasta

- 1 tl gedroogde chilivlokken
- ½ tl zout
- stukje verse kurkuma van 5 cm, of 1 tl gemalen kurkuma
- ½ tl korianderzaad
- ½ tl komijnzaad
- 1 tl garnalenpasta

1 Maak eerst de currypasta. Doe alle ingrediënten in een vijzel, keukenmachine of specerijenmolen en stamp of maal ze tot een gladde pasta.

2 Verhit de olie in een wok en bak de knoflook goudbruin. Voeg de kip toe en bak hem rondom goudbruin. Haal uit de pan en zet apart.



3 Verhit de olie opnieuw en voeg de currypasta en de helft van de kokoscrème toe. Laat even koken tot het gaat geuren.

4 Doe de kip weer in de wok. Voeg de bouillon toe en roer goed. Voeg de rest van de kokoscrème, de vissaus, suiker en het limoensap toe. Roer goed en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes koken.

5 Schep de curry in vier warme kommen en bestrooi hem met de fijngesneden chilipeper en ringetjes lente-ui. Serveer de curry direct.

TIP

Garnalenpasta heeft een erg krachtige smaak en moet voor het eten altijd worden gekookt of gebakken, dan wordt de sterke, zoutige smaak iets milder; gebruik met mate en bewaar goed ingepakt in de koelkast.



ROERBAKKIP MET CHILIPEPER

DIT SNELLE EN GEMAKKELIJKE KIPGERECHT UIT THAILAND DANKT ZIJN PITTIGE SMAAK AAN VERSE CHILIPEPERS EN PIKANT THAIS BASILICUM; HET HEERLIJKE AROMA DOET DENKEN AAN DROP.



VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 el plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 2-4 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden
- 450 g kipfilet, in stukjes
- 3 el Thaise vissaus
- 2 tl donkere sojasaus
- 1 tl kristalsuiker
- 10-12 verse blaadjes Thais basilicum
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden, en ca. 20 gefrituurde blaadjes Thais basilicum, als garnering



1 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan met dikke bodem. Roerbak de knoflook en chilipepers op matig vuur 2-3 minuten, tot de knoflook goudbruin is. Let op dat de knoflook niet verbrandt, want dan wordt hij bitter.



2 Voeg de stukken kip toe, indien nodig in porties, en roerbak ze tot ze van kleur veranderen.

3 Roer de vissaus, sojasaus en suiker erdoor. Roerbak het mengsel nog 3-4 minuten, tot de kip gaar en goudbruin is.



4 Roer het Thaise basilicum erdoor. Schep het mengsel op een warme schaal of aparte borden. Garneer met de chilipeper en het gefrituurde basilicum en serveer meteen.

TIP

Voordat u de blaadjes Thais basilicum gaat frituren, moet u zorgen dat ze goed droog zijn, anders gaat de olie spatten. Verhit plantaardige olie of arachideolie in een wok of frituurpan tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de blaadjes kort, tot ze knapperig en doorschijnend zijn – dit duurt maar 30-40 seconden, dus blijf opletten. Haal de blaadjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze tot gebruik uitlekken op keukenpapier.

KIP MET CASHEWNOTEN

EEN VAN DE POPULAIRSTE GERECHTEN OP DE MENUKAART VAN CHINESE RESTAURANTS, KIP MET CASHEWNOTEN, KUNT U EENVOUDIG ZELF MAKEN. HET IS BELANGRIJK DAT DE WOK ZEER HEET IS VOOR U DE KIP TOEVOEGT, ANDERS ZAL HIJ MEER STOVEN DAN BAKKEN. EEN WOK VAN KOOLSTOFSTAAL LEVERT GOEDE RESULTATEN.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g kipfilet
- 1 rode paprika
- 2 teentjes knoflook
- 4 gedroogde rode chilipepers
- 2 el plantaardige olie
- 2 el oestersaus
- 1 el sojasaus
- snufje kristalsuiker
- 1 bosje lente-uitjes, in stukken van 5 cm
- 175 g cashewnoten, geroosterd
- koriander, als garnering

1 Snijd al het overtollige vet, indien aanwezig, van de kipfilets. Snijd de kip vervolgens met een scherp mes in stukjes en zet ze apart.

2 Halveer de rode paprika en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 cm. Pel de knoflook en snijd hem in dunne plakjes. Hak de gedroogde rode chilipepers.

3 Verwarm een wok en verhit de olie. Dit kunt u het beste doen door de olie in een ronddraaiende beweging langs de rand te druppelen, zodat hij omlaag zakt en de hele wok bedekt. Beweeg de wok om de olie goed te verdelen.



4 Voeg de knoflook en chilipeper toe en roerbak ze op matig vuur tot ze goudbruin zijn. Laat de knoflook niet verbranden, want dan wordt hij bitter.

5 Voeg de kip toe en roerbak hem tot hij gaar is. Voeg de paprika toe. Schenk er een beetje water bij als het mengsel erg droog is.



6 Roer de oestersaus, sojasaus en suiker erdoor. Voeg de lente-uitjes en cashewnoten toe. Roerbak alles 1-2 minuten, tot het goed heet is. Schep het gerecht in een warme schaal, garneer het met koriander en serveer het direct.

TIP

De kasjoeboom draagt 'vruchten' waaronder de cashewnoten groeien. Hoewel deze zogenaamde vruchten 'cashew-appels' worden genoemd, zijn het feitelijk bolvormige delen van de stam. Ze zijn roze, rood of geel en het knapperige, zoete vruchtvlees kan rauw worden gegeten of worden verwerkt tot een verfrissend drankje. Cashewappels – en ongedroogde noten – zijn zelden verkrijgbaar buiten hun groeigebied.



KNAPPERIGE VIJFKRUIDENKIP

DE ZACHTE REPEN KIPFILET, BEDEKT MET EEN LAAGJE LICHT PITTIGE RIJSTEBLOEM, WORDEN HEERLIJK KNAPPERIG EN GOUDBRUIN ALS ZE IN EEN HETE WOK WORDEN GEBAKKEN. SERVEER ZE OP EEN BEDJE VAN GEROERBAKTE MIE MET ZOETE PAPRIKA EN BROCCOLI.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 200 g dunne eiermie
- 2 el zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook, in plakjes
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, in ringen
- ½ rode paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in zeer dunne reepjes
- 300 g wortels, geschild en in zeer dunne reepjes
- 300 g Chinees broccoli of Chinese bladgroente, grof gesneden
- 3 el hoisinsaus
- 3 el sojasaus
- 1 el fijne tafelsuiker
- 4 kipfilets, in reepjes
- 2 eiwitten, losgeklopt
- 115 g rijstbloem
- 1 el vijfkruidenpoeder
- zout en versgemalen zwarte peper
- plantaardige olie, om in te bakken



1 Laat de mie 2-4 minuten koken in water of volg de aanwijzingen op de verpakking. Giet hem af en zet hem apart.

2 Verwarm een wok. Voeg de zonnebloemolie toe en laat hem heet worden. Voeg de knoflook, chilipeper, paprika, wortel en broccoli of bladgroente toe. Roerbak alles 2-3 minuten op hoog vuur.

3 Voeg de sauzen en suiker toe en bak alles nog 2-3 minuten. Voeg de uitgelekte mie toe, schep alles om en haal de pan van het vuur. Dek het mengsel af en houd het warm.



4 Haal de repen kip door het eiwit. Meng rijstbloem en vijfkruidenpoeder in een ondiepe schaal en voeg zout en peper toe. Schep de kiprepen door het bloem-mengsel tot ze helemaal zijn bedekt.

5 Verhit een laag van 2,5 cm olie in een schone wok. Bak de kipreepjes 3-4 minuten, tot ze knapperig en goudbruin zijn.

6 Verdeel het miemengsel over warme borden of kommen, schep de kip erop en serveer.

VARIATIE

De gekruide rijstbloem is ook lekker op dunne reepjes vis. Bak in dat geval niet meer dan enkele reepjes tegelijk, zodat de olie heet blijft. Hang een rekje aan de rand van de wok en laat elke portie uitlekken terwijl u de volgende bakt.

CITROEN-SESAMKIP

DEZE KIPREEPJES SMAKEN HET LEKKERST ALS U ZE EEN HELE NACHT LAAT MARINEREN, ZODAT ZE ALLE SMAKEN GOED KUNNEN OPNEMEN. DE SUBTIELE GEUR VAN CITROEN IS EEN PERFECTE AANVULLING OP DE VOLLE SMAAK VAN GEBAKKEN KIP EN DE NOOTACHTIGE SESAMZAADJES.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 grote kipfilets, in reepjes
- 1 el lichte sojasaus
- 1 el Chinese rijstwij
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tl geraspte verse gemberwortel
- 1 ei, losgeklopt
- 150 g maïzena
- zonnebloemolie, om in te frituren
- geroosterd sesamzaad, om te bestrooien
- rijst of mie, voor erbij

Voor de saus

- 1 el zonnebloemolie
- 2 lente-uitjes, in dunne ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 tl maïzena
- 6 el kippenbouillon
- 2 tl geraspte citroenschil
- 2 el citroensap
- 2 tl suiker
- ½ tl sesamol
- zout



1 Doe de kipreepjes in een grote, niet-metalen schaal. Meng de lichte sojasaus, rijstwij, knoflook en gember en giet de marinade over de kip. Schep de kip goed om.

2 Dek de schaal af met huishoudfolie en zet hem 8-10 uur, of een hele nacht, in de koelkast.

3 Voeg voor het bakken het losgeklopte ei toe aan de kip en meng goed. Doe het mengsel in een vergiet, zodat overtollige marinade en ei kan uitlekken.

4 Doe de maïzena in een grote plastic zak en voeg de kipreepjes toe. Schud de zak goed heen en weer, zodat alle kipreepjes worden bedekt.

5 Vul een wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.

6 Frituur de kip in porties 3-4 minuten. Schep de reepjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit de olie opnieuw en frituur de kipreepjes nogmaals, nu 2-3 minuten. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat weer uitlekken op keukenpapier. Giet de olie uit de wok en veeg hem schoon met keukenpapier.



7 Maak de saus. Verwarm de wok en voeg de zonnebloemolie toe. Laat de olie heet worden. Roerbak de lente-uitjes en knoflook 1-2 minuten. Meng maïzena, bouillon, citroenschil, citroensap, suiker, sesamol en zout en giet dit mengsel in de wok.

8 Laat de saus op hoog vuur 2-3 minuten koken, tot hij dik is. Voeg de kipreepjes toe en schep ze door de saus. Bestrooi de kip met geroosterd sesamzaad en serveer dan met rijst of mie.



SZechuankip met KUNG-POSAUS

DIT RECEPT, DAT AFKOMSTIG IS UIT DE REGIO SZECHUAN IN WEST-CHINA, IS EEN VAN DE KLASSIEKE RECEPTEN UIT DE CHINESE KEUKEN GEWORDEN. DE COMBINATIE VAN GELE GEZOUTEN BONEN, HOISIN EN PITTIGE CHILIPEPER LEVERT EEN SMAAKVOLLE, PIKANTE SAUS.

VOOR 3 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2-3 kipfilets, in blokjes
- 1 eiwit
- 2 tl maïzena
- ½ tl zout
- 2 el gele gezouten bonen
- 1 el hoisinsaus
- 1 tl lichtbruine suiker
- 1 el rijstwijn of medium dry sherry
- 1 el wijnazijn
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1,5 dl kippenbouillon
- 3 el zonnebloemolie
- 2-3 gedroogde chilipepers, in kleine stukjes gebroken
- 115 g geroosterde cashewnoten
- verse koriander, als garnering



1 Doe het eiwit in een kom en klop het losjes. Klop de maïzena en het zout erdoor en schep de kip er goed doorheen.

TIP

Dit gerecht bevat traditioneel pinda's, maar cashewnoten smaken beter en zijn populair geworden bij thuishokers en in restaurants. U kunt ook geroosterde pinda's gebruiken.



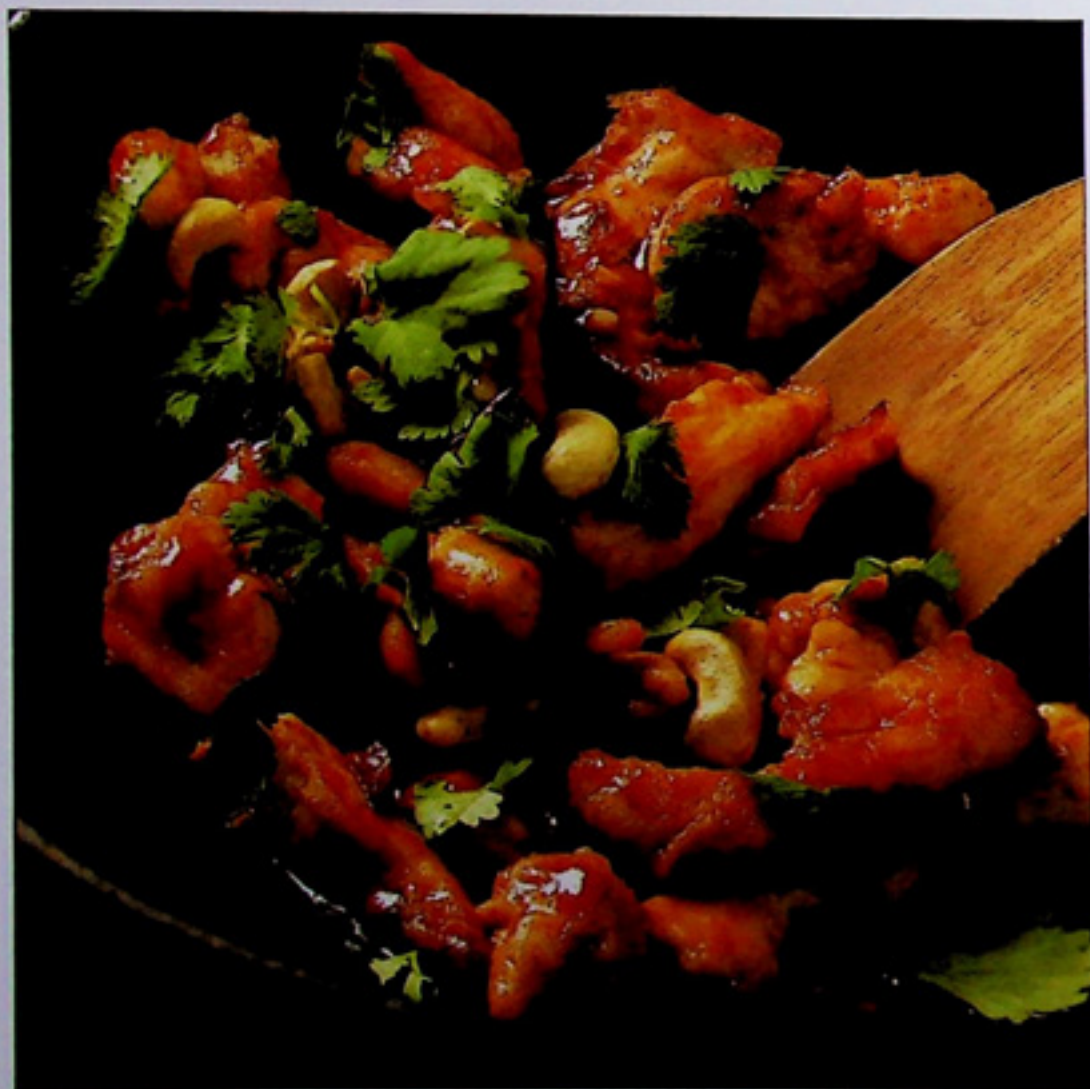
2 Doe de gele bonen in een andere kom en pureer ze met een lepel. Roer de hoisinsaus, suiker, rijstwijn of sherry, azijn, knoflook en bouillon erdoor.



3 Verwarm een wok en verhit de olie. Roerbak de kip 2 minuten, tot hij zacht is. Laat de kip boven een kom uitlekken en vang de overtollige olie op, of schep de blokjes met een schuimspaan uit de wok zodat de olie achterblijft.



4 Verhit de olie weer en bak de stukjes chilipeper 1 minuut. Doe de kip terug in de wok en schep het bonenmengsel erbij. Breng aan de kook en roer de cashewnoten erdoor. Schep in een schaal en garneer met koriander.



GEURIGE DRAGONKIP

DE SMAAK VAN KIPPENDIJEN BLIJFT GOED OVEREIND TUSSEN DE KRACHTIGE INGREDIËNTEN IN DIT GERECHT. SLECHTS WEINIG MENSEN DENKEN ERAAN DE WOK TE GEBRUIKEN VOOR SMOORGERECHTEN, MAAR DAT GAAT ERG GOED, MITS U EEN GOED PASSEND DEKSEL HEEFT.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 bollen knoflook, teentjes losgehaald maar niet gepeld
- 2 uien, in vieren
- 8 kippendijen
- 6 el gehakte verse dragon
- 8 kleine ingelegde citroenen
- 2-3 el olijfolie
- 7,5 dl dessertwijn
- 2,5 dl kippenbouillon
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- gebakken aardappelen en gestoomde boter- of sperziebonen, voor erbij



1 Verdeel de teentjes knoflook en stukken ui over de bodem van een grote wok en leg de kippendijen daar in een enkele laag op. Bestrooi de kip met de dragon, flink wat zout en zwarte peper en druppel er tot slot nog de olijfolie over.



2 Snijd de citroenen in stukken en doe ze in de wok. Giet de wijn en bouillon erbij en breng aan de kook. Dek de wok af, draai het vuur laag en laat de kip 1½ uur smoren. Haal de wok van het vuur en laat afgedekt 10 minuten staan. Serveer de kip met gebakken aardappelen en gestoomde bonen.

PITTIGE KOKOSKIP met KARDEMOM

VOOR DEZE KIPCURRY MOET U PLANNEN. DE DRUMSTICKS MOETEN EEN NACHT MARINEREN IN EEN AROMATISCH MENGSEL VAN YOGHURT EN SPECERIJEN EN DAARNA MOET HET VLEES LANGZAAM GAAR STOVEN IN ROMIGE KOKOSMELK MET GROENE CHILIEPERS. GEEF ER RIJST BIJ.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1,6 kg kipdrumsticks
- 2 el zonnebloemolie
- 4 dl kokosmelk
- 4-6 grote groene chilipepers, gehalveerd
- 3 el fijngehakte koriander
- zout en versgemalen zwarte peper
- yoghurt, om te besprenkelen

Voor de marinade

- 1 el kardemompeulen
- 1 el geraspte verse gember
- 2 tl geperste knoflook
- 1 dl yoghurt
- 2 verse groene chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen kurkuma
- geraspte schil en sap van 1 limoen



1 Maak de marinade. Stamp de kardemompeulen kapot in een vijzel en haal de zaden eruit. Doe de kardemomzaadjes, gember, knoflook, de helft van de yoghurt, chilipeper, komijn, koriander, kurkuma, limoenrasp en het limoensap in een keukenmachine. Maal tot een glad mengsel, breng op smaak en giet het in een grote, glazen schaal.

2 Voeg de kip toe en schep hem door de marinade. Dek de schaal af en zet hem 6-8 uur, of een nacht, in de koelkast.



3 Verhit de olie in een grote wok met antiaanbaklaag op laag vuur. Voeg de kip toe en bewaar de marinade. Bak de kip rondom bruin. Voeg de kokosmelk, de rest van de yoghurt, de marinade en de chilipepers toe en breng het mengsel aan de kook.

4 Draai het vuur laag en laat de curry zonder deksel 30-35 minuten pruttelen. Proef en breng op smaak. Roer de koriander erdoor, schep de curry in kommen en sprenkel de yoghurt erover.

ADOBO VAN KIP EN VARKENSVLEES

VIER INGREDIËNTEN ZIJN ONMISBAAR IN EEN ADOBO, EEN VAN DE MEEST GELIEFDE GERECHTEN UIT DE FILIPPIJNSE KEUKEN: AZIJN, KNOFLOOK, PEPERKORRELS EN LAURIERBLAADJES. DE BANANENCHIPS HOREN TRADITIONEEL BIJ DIT GERECHT, MAAR ZOETE AARDAPPELCHIPS ZIJN OOK LEKKER.

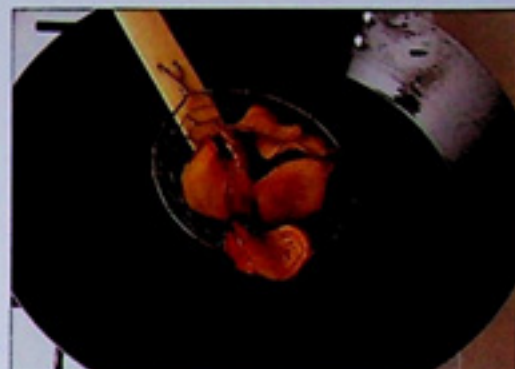
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 kip van ca. 1,5 kg, of
- 4 kippenpoten
- 350 g hamlappen (met zwaard)
- 2 tl suiker
- 4 el zonnebloemolie
- 5 el wijn- of ciderazijn
- 4 grote tenen knoflook, geperst
- ½ tl zwarte peperkorrels, licht gekneusd
- 1 el lichte sojasaus
- 4 laurierblaadjes
- ½ tl anattozaadjes, geweekt in 2 el kokend water, of ½ tl gemalen kurkuma
- zout

Voor de bananenchips

- 1-2 grote bakbananen en/of
- 1 zoete aardappel
- plantaardige olie, om in te frituren



3 Voeg de azijn, knoflook, peperkorrels, sojasaus en laurier toe en roer goed. Zeef het vocht van de anattozaadjes en giet dat in de wok, of voeg de kurkuma toe. Voeg zout naar smaak toe. Breng alles aan de kook. Dek de wok af, draai het vuur lager en laat de kip 30-35 minuten stoven. Kijk of de kip gaar is en laat de saus onafgedekt in 10 minuten iets inkoken.

4 Maak intussen de bananenchips. Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 195 °C. Pel de bananen en snijd ze in plakjes. Frituur ze, indien nodig in porties, tot ze gaar maar niet bruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit voor het serveren de olie weer en frituur de chips tot ze krokant zijn – dit duurt enkele seconden. Laat ze uitlekken en geef ze bij de adobo.



1 Veeg de kip schoon en snijd hem in acht even grote stukken, of halveer de kippenpoten. Snijd de hamlappen in stukken. Spreid al het vlees op een snijplank uit, bestrooi het licht met suiker en zet het apart.

2 Verhit de olie in een wok en bak het vlees, indien nodig in porties, tot het rondom goudbruin is.

TIP

Door de kip met suiker te bestrooien, kleurt het vel tijdens het bakken mooi bruin, maar pas op: als de olie te heet is, wordt het snel te bruin.



RENDANG VAN KIP

DIT PITTIGE RECEPT IS EEN GEWELDIG BUFFETGERECHT. SERVEER DE RENDANG MET KROEPOEK OF GEKOOKTE RIJST EN GEFRITUURDE ANSJOVIS, ATJAR OF VERSCHILLENDE SOORTEN SAMBAL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 kip van ca. 1,4 kg
- 1 tl suiker
- 75 g kokosrasp
- 4 kleine rode of witte uien, grof gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en in plakjes
- 1-2 stengels citroengras, onderkant afgesneden
- stukje verse galangawortel van 2,5 cm, geschild en in plakjes
- 5 el arachideolie of plantaardige olie
- 2-3 tl chilipoeder, of naar smaak
- 4 dl kokosmelk uit blik
- 2 tl zout
- vers bieslook en gefrituurde ansjovis, als garnering

1 Verdeel de kip in acht stukken en verwijder het vel. Bestrooi het vlees met suiker en laat het 1 uur staan.



2 Bak het kokos in een droge wok op matig tot laag vuur. Blijf roeren tot het krokant en goudbruin is. Doe het gebakken kokos in een keukenmachine en maal het tot een olieachtige pasta. Doe hem in een schaal en zet hem apart.

3 Doe de ui, knoflook en gember in de keukenmachine. Snijd de onderste 5 cm van het citroengras, hak het fijn en doe het met de galangawortel in de keukenmachine. Maal alles tot een fijne pasta.



4 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en bak de pasta enkele minuten. Draai het vuur laag. Roer het chilipoeder erdoor en roerbak alles 2-3 minuten. Voeg 1,2 dl kokosmelk en zout naar smaak toe.

5 Wacht tot het mengsel borrelt en voeg dan de stukken kip toe. Schep ze goed door de specerijen. Giet de resterende kokosmelk erbij en blijf roeren om klonten te voorkomen.

6 Kneus de bovenkant van de stengels citroengras en voeg ze toe aan de saus. Dek de pan af en laat de kip 40-45 minuten stoven, tot hij zacht is.

7 Roer vlak voor het opdienen de kokospasta erdoor. Breng de saus tot net onder het kookpunt en laat hem 5 minuten pruttelen. Schep de rendang in een schaal en garneer hem met vers bieslook en gefrituurde ansjovis.

PIKANTE KIPSALADE

IN EEN WOK IS DE BEREIDING VAN DIT FRISSE EN KLEURRIJKE GERECHT EEN FLUITJE VAN EEN CENT. DE SALADE IS IDEEAAL ALS LICHT LUNCH OP EEN WARME ZOMERDAG. DE DRESSING IS VERRUKKELIJK.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 kipfilets
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 el sojasaus
- 2 el plantaardige olie
- 115 g waterkastanjes, in plakjes
- 50 g cashewnoten, geroosterd en grof gehakt
- 4 sjalotjes, in dunne ringen
- 4 kaffir-limoenblaadjes, in dunne reepjes
- 1 stengel citroengras, in dunne ringen
- 1 tl gehakte verse galangawortel
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
- 2 lente-uitjes, in dunne ringen
- 10-12 verse muntblaadjes, gescheurd
- 1 krop sla, bladeren losgehaald, voor erbij
- 2 verse rode chilipepers, als garnering

Voor de dressing

- 1,2 dl kokoscrème
- 2 el Thaise vissaus
- sap van 1 limoen
- 2 el palm- of rietsuiker

3 Verwarm in een pan kokoscrème, vis-saus, limoensap en suiker. Roer tot de suiker is opgelost en zet apart.



4 Scheur de gare kip in repen en doe ze in een kom. Voeg waterkastanjes, cashewnoten, sjalotjes, kaffir-limoenblaadjes, citroengras, galangawortel, chilipeper, lente-uitjes en munt toe.

5 Giet de kokosdressing over het kipmengsel en schep alles goed om. Serveer de kip op een bedje van sla en gar-neer hem met ringetjes chilipeper.



1 Leg de kipfilets in een grote schaal. Wrijf ze in met de knoflook en sojasaus en besprenkel ze met 1 el van de olie. Dek af en laat 1-2 uur marineren.

2 Verhit de resterende olie in een wok en roerbak de kip 3-4 minuten aan elke kant, tot hij gaar is. Haal hem uit de pan en laat hem afkoelen.



LOTUSPAKKETJES GEVULD MET KIP, RIJST EN GROENTEN

HET LOTUSBLAD GEEFT EEN HEERLIJKE, ROKERIGE SMAAK AAN DE RIJST. DE GEDROOGDE BLADEREN ZIJN VERKRIJGBAAR IN DE TOKO. DE PAKKETJES ZIJN HEERLIJK ALS LUNCH OF AVOND-MAALTIJD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 grote lotusbladeren
- 300 g Thaise jasmijnrijst
- 4 dl groente- of kippenbouillon
- 8 gedroogde shii-takes
- 1 el zonnebloemolie
- 200 g kipfilet zonder vel, in blokjes
- 50 g pancetta, in blokjes
- 3 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 2 tl geraspte verse gemberwortel
- 50 g wortels, in zeer dunne reepjes
- 50 g peultjes, in de lengte doormidden gesneden
- 4 el lichte sojasaus
- 1 el Chinese rijstwijijn
- 1 tl maïzena

1 Leg de lotusbladeren in een grote kom en giet er heet water over tot ze onderstaan. Laat ze 1½ uur weken. Giet ze af, halveer ze en zet ze apart.

2 Doe de rijst in de wok en giet de bouillon erover. Breng hem aan de kook. Draai het vuur laag, dek de pan af en laat de rijst 10 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur.



3 Laat de shii-takes 15 minuten weken in kokend water. Knijp het vocht uit de shii-takes en snijd de hoedjes in dunne reepjes (bewaar het weekvocht).

4 Giet de olie in een schone wok en zet hem op hoog vuur. Voeg de kip en pancetta toe en roerbak ze in 2-3 minuten lichtbruin. Voeg de knoflook, gember, wortel, peultjes en shii-takes toe en roerbak alles 30 seconden.

5 Voeg de helft van de sojasaus, de rijstwijijn en 4 el van het bewaarde weekvocht toe.

6 Meng de maïzena met 1 el koud water. Giet het papje in de wok en laat de saus in enkele minuten iets inkoken. Voeg de rijst en resterende sojasaus toe en meng alles goed.



7 Leg de lotusbladeren op een schoon werkblad (met de bruine kant omlaag) en verdeel het kipmengsel erover. Vouw de zijken naar binnen en rol de bladeren op. Leg de pakketjes, met de naad omlaag, in een met bakpapier beklede bamboestoommand.

8 Dek de stoommand af en plaats hem 20 minuten op een wok met zacht kokend water. Vul het water in de wok indien nodig aan. Serveer de pakketjes direct en maak ze aan tafel open.

VARIATIE

Gebruikt gare tuinbonen in plaats van peultjes. Verwijder de vliesjes voor u ze toevoegt.



GEURIGE KIPPAKKETJES

DEZE IN BLADEREN GEWIKKELDE KIPHAPJES ZIJN UITERST GERAFFINEERD EN VERRASSEND EENVOUDIG TE MAKEN: ZE HOEVEN SLECHTS ENKELE MINUTEN IN DE WOK TE WORDEN GEFRITUURD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

400 g kippendijen, zonder vel en bot
3 el sojasaus
2 el geraspte knoflook
1 el komijn
1 el gemalen koriander
1 el fijne tafelsuiker
1 tl geraspte verse gemberwortel
1 verse hete chilipeper
2 el oestersaus
1 el Thaise vissaus
1 bosje pandanbladeren, als wikkels
plantaardige olie, om in te frituren
zoete chilisaus, voor erbij

1 Snijd de kip met een hakmes of scherp mes in stukken en doe die in een grote kom.



2 Doe de sojasaus, knoflook, komijn, koriander, suiker, gember, chilipeper, oestersaus en vissaus in een keukenmachine en maal alles tot een gladde marinade. Giet de marinade over de kip. Dek hem af en zet hem 6-8 uur in de koelkast.

3 Haal de kip uit de marinade en wikkel elk stuk in een pandanblad (u moet de bladeren op maat snijden). Zet het blad vast met een cocktailprikker.



4 Vul een wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Voeg de kippakketjes met 3-4 tegelijk toe en frituur ze in 3-4 minuten gaar. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met de chilisaus. (De bladeren zijn niet eetbaar!)

TIP
Pandanbladeren zijn verkrijgbaar in de toko.



HIJIKI-ZEEWIER MET KIP

DE SMAAK VAN HIJIKI LIGT TUSSEN RIJST EN GROENTE IN. HET SMAAKT GOED BIJ VLEES OF TOFOEPRODUCTEN, VOORAL ALS HET EERST IN EEN BEETJE OLIE IN DE WOK WORDT GEROERBAKT.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 90 g gedroogde hijiki
- 150 g kippenborst
- ½ kleine wortel, ca. 5 cm
- 1 el plantaardige olie
- 1 dl instant dashipoeder
plus ¼ tl dashi-no-moto
- 2 el sake
- 2 el fijne tafelsuiker
- 3 el shoyu
- snufje cayennepeper

1 Laat de hijiki 30 minuten weken in koud water (dan kunt u het straks tijdens de bereiding gemakkelijk verkruimelen tussen uw vingers). Leg het zeewier in een zeef en was het onder koud stromend water. Laat uitlekken.



2 Trek het vel van de kip en blancheer het 1 minuut in kokend water. Laat het uitlekken. Schraap met een scherp mes al het gele vet van het vel. Verwijder ook het vlies tussen het vet en het vel. Snijd het vel in dunne reepjes van 5 mm breed en 2,5 cm lang. Snijd het vlees in stukjes.

3 Schil de wortel en snijd hem in lange, dunne reepjes.

4 Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de reepjes vel 5 minuten, tot ze goudbruin zijn en omkrullen. Voeg het vlees toe en blijf roeren tot het begint te kleuren.



5 Verkruimel het zeewier en voeg samen met de wortel toe; roerbak 1 minuut. Voeg overige ingrediënten toe. Schep op laag vuur 5 minuten om.

6 Haal de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan. Serveer het gerecht in aparte kommen. Bestrooi het met cayennepeper.

TIP

Het vel van kip wordt soms weggegooid vanwege de vele calorieën. In dit recept wordt echter het gele vet verwijderd, waardoor het vetgehalte aanzienlijk daalt. Het vel krult na het bakken om en wordt knapperig. Het smaakt goed, maar kan naar wens ook worden weggelaten.

CHIANG MAI-MIE

DIT FRAAIE MIEGERECHT UIT THAILAND COMBINEERT ZACHTE, GEKOOKTE MIE MET KROKANTE, GEFRITUURDE MIE EN BEVAT HET KLASSIEKE THAISE CONTRAST VAN ZOETE, HETE EN ZURE SMAKEN.



3 Voeg de stukjes kip toe en roerbak ze tot ze rondom zijn aangebakken. Voeg de sojasaus en paprika toe en roerbak alles 3-4 minuten. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de kip 10-15 minuten zacht stoven, tot hij gaar is.



4 Maak intussen de garnering. Verhit de olie in een wok tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Breek de gedroogde mie doormidden en verdeel hem in vier porties. Frituur niet meer dan één portie tegelijk. De mie zet direct uit. Wacht tot de mie krokant is en haal hem dan met een schuimspaan uit de olie; laat uitlekken op keukenpapier.

5 Breng in een grote pan water aan de kook en kook de verse mie volgens de aanwijzingen op de verpakking tot hij zacht is. Laat hem goed uitlekken en verdeel hem over vier warme borden. Schep de curry erover. Garneer elk bord met wat gefrituurde mie. Bestrooi het gerecht met de ingelegde knoflook en gehakte koriander en serveer meteen. Geef er partjes limoen bij om erover uit te knippen.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2,5 dl kokoscrème
- 1 el magic paste (zie Tip)
- 1 tl Thaise rode currypasta
- 450 g vlees van kippendijen, in stukjes
- 2 el donkere sojasaus
- 2 rode paprika's, zonder zaadjes en zaadlijsten, in stukjes
- 6 dl kippen- of groentebouillon
- 90 g verse of gedroogde rijstmie
- Voor de garnering
- plantaardige olie, om in te frituren
- 90 g gedroogde fijne rijstmie
- 2 ingelegde teentjes knoflook, gehakt
- klein bosje verse koriander, gehakt
- 2 limoenen, in partjes



1 Giet de kokoscrème in een wok en breng hem op matig vuur aan de kook. Laat hem onder regelmatig roeren 8-10 minuten doorkoken, tot de melk zich begint af te scheiden en een olieachtige glans op het oppervlak verschijnt.

2 Voeg de magic paste en rode currypasta toe en verwarm ze 3-5 minuten terwijl u blijft roeren.

TIP

Magic paste is een commercieel product dat in toko's wordt verkocht. Het is een mengsel van knoflook, korianderwortel en witte peper. Deze combinatie van smaken wordt veel gebruikt in de Thaise keuken. Samen met de rode currypasta geeft magic paste deze combinatie van kip, rode paprika en mie een geweldige smaak.

ZUIDELIJKE MIECURRY

VOOR DIT SMAAKVOLLE GERECHT KUNT U KIP OF VARKENSVLEES GEBRUIKEN. OMDAT HET ZO SNEL EN GEMAKKELIJK TE BEREIDEN IS, IS HET EEN IDEALE SNACK VOOR MENSEN DIE EEN DRUK LEVEN LEIDEN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 2 tl magic paste
(zie Tip blz. 106)
- 1 stengel citroengras, fijngehakt
- 1 tl Thaise rode currypasta
- 90 g kipfilet of varkenshaas, in
dunne reepjes
- 2 el lichte sojasaus
- 4 dl kokosmelk
- 2 kaffir-limoenblaadjes, opgerold
en dun gesneden
- 250 gedroogde middeldikke
eiermie
- 90 g Chinese kool, fijngesneden
- 90 g spinazie of waterkers,
fijngesneden
- sap van 1 limoen
- klein bosje verse koriander, gehakt



1 Verhit de olie in een wok of grote kokenpan met dikke bodem. Voeg de magic paste en het citroengras toe en roerbak ze 4-5 seconden op matig vuur, tot ze beginnen te geuren.

2 Roer de currypasta erdoor en voeg daarna het vlees toe. Roerbak het 2 minuten op matig vuur tot het helemaal is bedekt met de currypasta en rondom is aangebakken.



3 Voeg de sojasaus, kokosmelk en kaffir-limoenblaadjes toe. Breng alles op laag vuur aan de kook en voeg de mie toe. Laat de curry 4 minuten zacht sudderen. Schep hem regelmatig om, zodat de mie gelijkmatig gaar wordt.

4 Voeg de Chinese kool en spinazie of waterkers toe. Roer goed. Voeg het limoensap toe. Schep de curry in kommen en bestrooi met koriander.



KIPCURRY met RIJST

DIT EENVOUDIGE EENPANSGERECHT IS IDEAAAL VOOR EEN INFORMEEL ETENTJE. U KUNT VRIJWEL ELKE SOORT MALS VLEES EN ELKE SOORT ROERBAKGROENTE GEBRUIKEN DIE U WILT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 el plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kip (ca. 1,5 kg) of
stukken kip, zonder vel en bot,
in stukjes
- 1 tl garam masala
- 450 g jasmijnrijst, afgespoeld
en uitgelekt
- 2 tl zout
- 1 l kippenbouillon
- klein bosje verse koriander,
gehakt, als garnering

TIP

De kip moet waarschijnlijk in porties bruin worden gebakken, dus voeg niet te veel tegelijk toe.

1 Verhit de olie in een wok of braadpan met deksel. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak hem op matig vuur mooi goudbruin. Voeg de kip toe, draai het vuur hoog en bak de stukken rondom bruin (zie Tip).



2 Voeg de garam masala toe en schep de kip goed door deze specerij heen. Doe de uitgelekte rijst in de wok of pan, voeg het zout toe en meng goed.



3 Giet de bouillon erbij en roer goed. Dek de wok of pan af en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat alles 10 minuten zachtjes koken, tot de rijst gaar en zacht is.

4 Haal de pan van het vuur, maar laat het deksel er nog 10 minuten op liggen. Roer de rijstkorrels los met een vork en schep de curry in een schaal. Bestrooi met koriander en serveer meteen.



THAISE GEBAKKEN RIJST

DIT VOEDZAME, SMAKELIJKE GERECHT BEVAT IN KOKOSMELK GEKOOKTE THAISE JASMIJNRIJST. DE BLOKJES KIP, REEPJES RODE PAPRIKA EN DE MAÏS GEVEN HET GERECHT KLEUR EN EXTRA SMAAK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4,75 dl water
- 50 g kokosmelkpoeder
- 350 g Thaise jasmijnrijst, afgespoeld
- 2 el arachideolie
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 kleine ui, gesnipperd
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en geraspt
- 225 g kipfilet, in blokjes van 1 cm
- 1 rode paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in reepjes
- 115 g maïskorrels uit blik, uitgelekt
- 1 tl chiliolie
- 1 tl heet kerriepoeder
- 2 eieren, geklopt
- zout
- reepjes lente-ui, als garnering



1 Giet het water in de pan en klop het kokosmelkpoeder erdoor. Voeg de rijst toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag, dek de pan af en kook de rijst 12 minuten, tot hij zacht is en het vocht heeft opgenomen. Spreid de rijst uit op een bakplaat en laat koud worden.

2 Verhit de olie in een wok. Voeg de knoflook, ui en gember toe en roerbak ze 2 minuten op matig vuur.

TIP
Het is belangrijk dat de rijst helemaal koud is voor u hem gaat bakken.



3 Duw het ui-knoflookmengsel naar de zijkant van de wok en schep de kip in het midden. Roerbak hem 2 minuten. Voeg de rijst toe en schep alles goed om. Roerbak alles 3 minuten op hoog vuur tot de kip gaar is.



4 Roer de paprika, maïs, chiliolie, het kerriepoeder en zout naar smaak erdoor. Schep alles 1 minuut om. Roer de geklopte eieren erdoor en bak alles nog 1 minuut. Garneer het gerecht met de lente-ui en serveer het.

PIEPKUIKENS MET SINAASAPPEL-HONINGGLAZUUR

DEZE SAPPIGE PIEPKUIKENS MET EEN PITTIG SINAASAPPEL-HONINGGLAZUUR IS EEN GEWELDIG ALTERNATIEF VOOR EEN TRADITIONEEL BRAADSTUK. PLAN ALLES WEL GOED, WANT DE KUIKENS MOETEN TEN MINSTE 6 UUR MARINEREN VOOR ZE IN DE WOK KUNNEN WORDEN BEREID.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 piepkuijken à 300-350 g
- sap en geraspte schil van 2 sinaasappels
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 el geraspte verse gemberwortel
- 6 el sojasaus
- 5 el heldere honing
- 2-3 stuks steranijs
- 2 el Chinese rijstwijjn
- ca. 20 kaffir-limoenblaadjes
- flinke bos lente-ui, in dunne reepjes
- 4 el boter
- 1 grote sinaasappel, in partjes

1 Leg de piepkuijken in een diepe, niet metalen schaal. Meng de sinaasappel-rasp, het sap, de knoflook, gember, de helft van de sojasaus, de helft van de honing, de steranijs en rijstwijjn en giet het mengsel over het vlees. Keer de kuien, zodat ze helemaal met de marinade bedekt raken. Dek de schaal af met huishoudfolie en zet hem ten minste 6 uur in de koelkast.

2 Bekleed een groot vuurvast bord met de kaffir-limoenblaadjes en de reepjes lente-ui. Haal de piepkuijken uit de marinade en leg ze erbovenop. Gooi de marinade niet weg maar bewaar haar in een kan.



3 Plaats een driepoot of stoomrekje op de bodem van een grote wok en giet in de wok een laag water van 5 cm. Breng het aan de kook en plaats het bord met de piepkuijken op de driepoot of het rekje. Dek het af en draai het vuur laag. Laat de kuien 45-60 minuten stomen, tot ze gaar en zacht zijn. (Controleer regelmatig de hoeveelheid water en vul het zonodig aan.)



4 Haal de piepkuijken uit de wok en houd ze warm terwijl u het glazuur maakt. Veeg de wok schoon en giet de marinade, de boter en de resterende sojasaus en honing erin. Breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat alles 10-15 minuten zachtjes koken, tot het mengsel indikt.

5 Schep het honingglazuur over de piepkuijken en garneer ze met de partjes sinaasappel.

TIP

Dit gerecht kan ook voor minder personen worden gemaakt. Gebruik één piepkuijken en pas de hoeveelheid glazuur aan. Een vogel kunt u bereiden in een met bananbladeren beklede stoommand.

JUNGLECURRY met PARELHOEN

DEZE TRADITIONELE PLATTELANDSCURRY MET WILDE INGREDIËNTEN UIT NOORD-THAILAND KAN WORDEN GEMAAKT MET ELKE SOORT WILD, VIS OF KIP. PARELHOEN IS GEEN TYPISCH THAIS INGREDIËNT, MAAR IN HET WESTEN EEN POPULAIRE, GOED VERKRIJGBARE SOORT VEDERWILD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

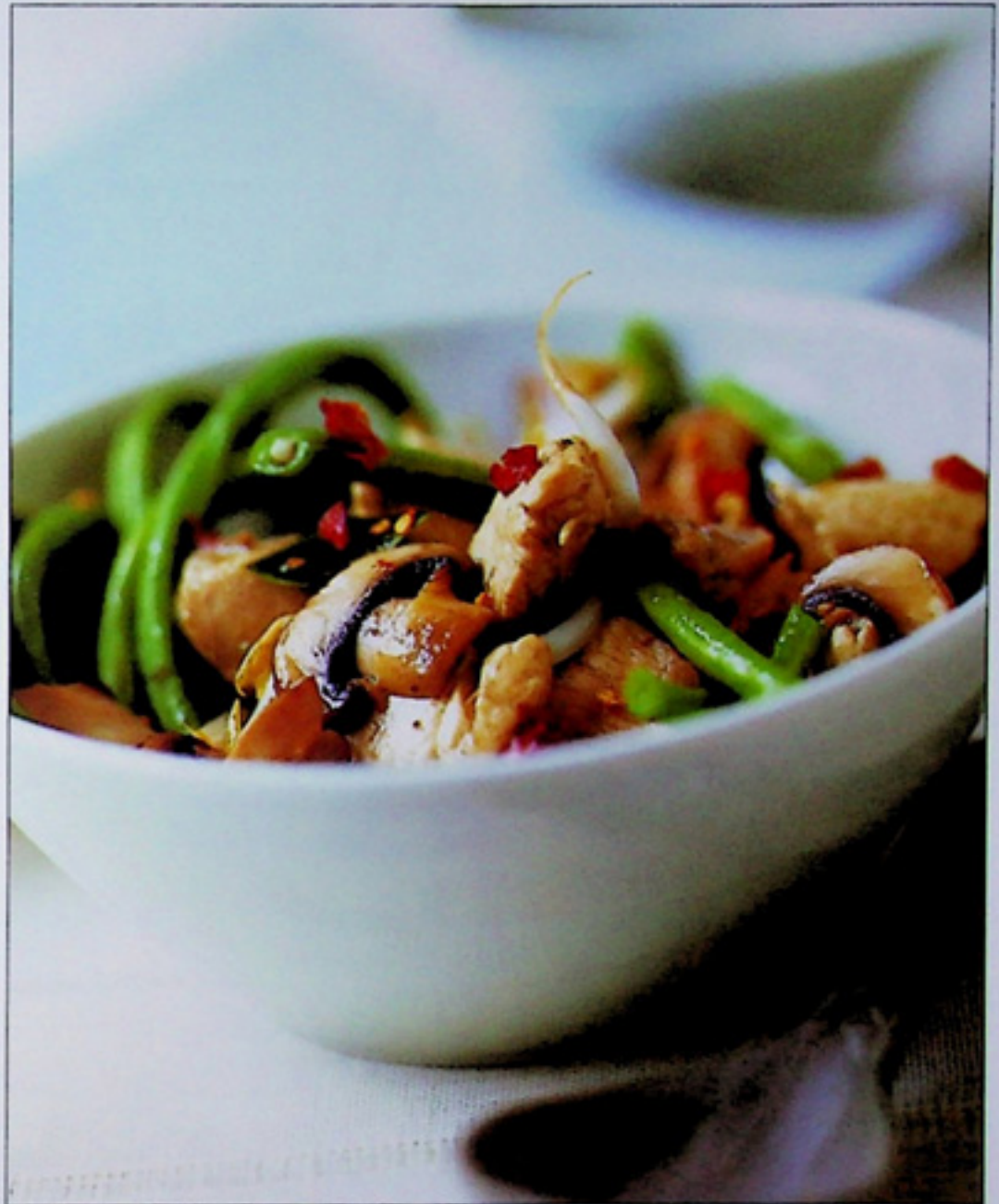
- 1 parelhoen of vergelijkbare soort vederwild
- 1 el plantaardige olie
- 2 tl Thaise groene currypasta
- 1 el Thaise vissaus
- stukje verse galangawortel van 2,5 cm, geschild en fijngehakt
- 1 el verse groene peperkorrels
- 3 kaffir-limoenblaadjes, gescheurd
- 1 el whisky, bij voorkeur Mekhong
- 3 dl kippenbouillon
- 50 g sperziebonen of kousenband, in stukken van 2,5 cm
- 225 g kastanjechampignons, in plakjes
- 1 stukje uitgelekte bamboescheut uit blik, zeer fijn gesneden
- 1 tl gedroogde chilivlokken, als garnering (naar keuze)

1 Snijd het parelhoen in stukken, verwijder het vel en haal al het vlees van de botten. Snijd het vlees in stukjes en zet het apart.

2 Verhit de olie in een wok of koekenpan en voeg de currypasta toe. Roerbak hem 30 seconden op matig vuur tot hij begint te geuren.



3 Voeg de vissaus en het vlees toe en roerbak het vlees tot het rondom bruin is. Voeg de galangawortel, peperkorrels, kaffir-limoenblaadjes en whisky toe en giet de bouillon erbij.



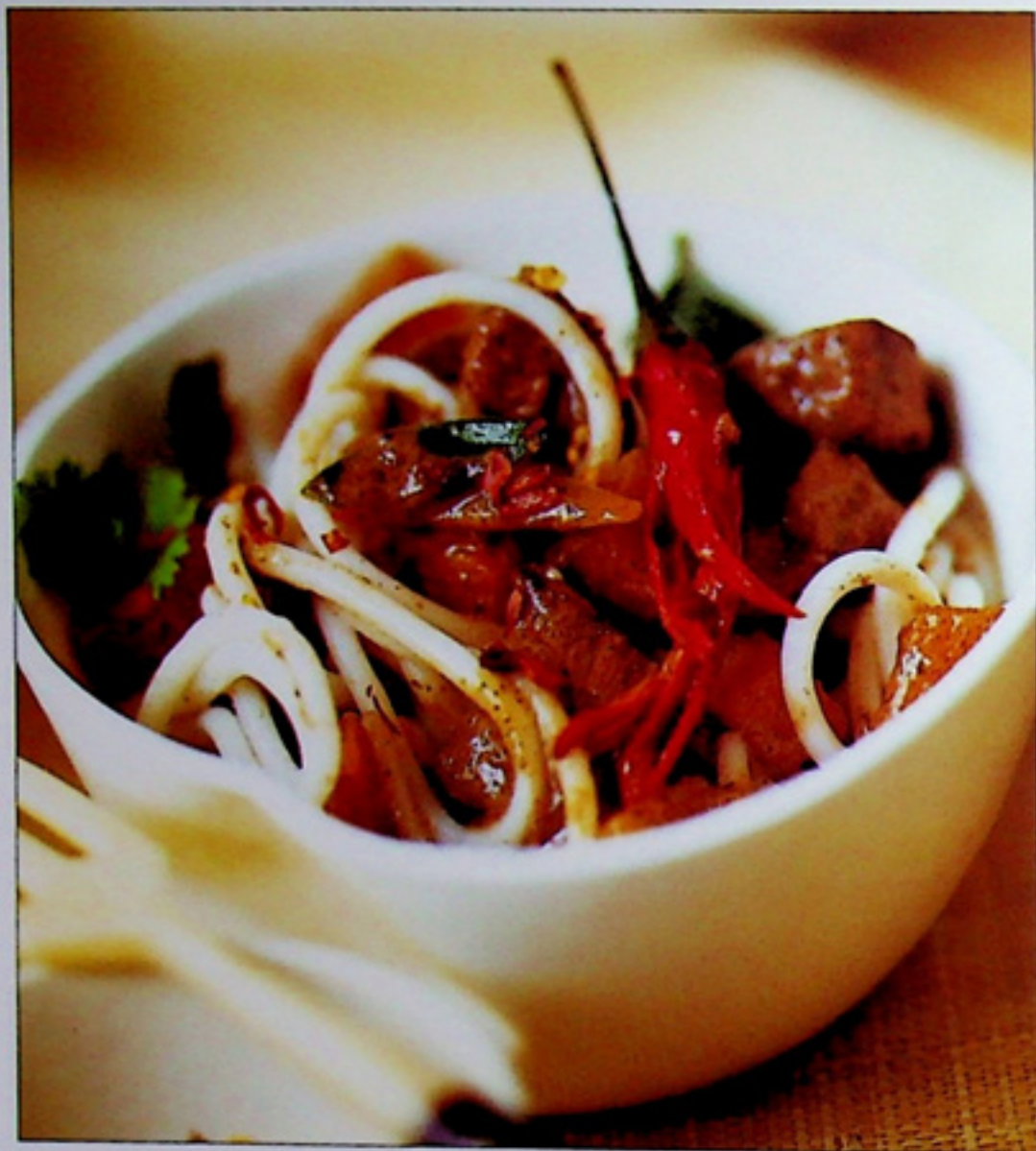
4 Breng aan de kook. Voeg de groenten toe, breng weer aan de kook en laat alles 2-3 minuten stoven tot de groenten net gaar zijn. Schep de curry in een schaal en bestrooi hem eventueel met chilivlokken.

TIP

- Het parelhoen komt uit West-Afrika en werd als vederwild beschouwd. De laatste 500 jaar wordt het in Europa echter ook gefokt. Parelhoenders variëren in gewicht van 675 g tot 2 kg, maar wegen gemiddeld zo'n 1,2 kg.
- Verse groene peperkorrels zijn feitelijk onrijpe bessen. Ze worden aan takjes verkocht en zien eruit als kleine spruitjes. Als u in de toko of supermarkt geen verse korrels kunt krijgen, kunt u ook groene peperkorrels uit pot gebruiken. Spoel deze voor gebruik goed af en laat ze uitlekken.

CHINESE CURRY VAN EEND

DEZE CURRY VOL SPECERIJEN TOONT HOE HARMONIEUS VIJFKRUIDENPOEDER KAN SAMENGAAN MET DE SMAKEN VAN EEND, GEMBER EN BOTERPOMPOEN. U KUNT DE EEND HET BESTE ZO LANG MOGELIJK LATEN MARINEREN, MAAR HIJ SMAAKT OOK AL LEKKER ALS DAAR MAAR WEINIG TIJD VOOR IS.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 eendenborstfilets, zonder vel
- 2 el vijfkruidenpoeder
- 2 el sesamololie
- geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
- 1 middelgrote boterpompoen, geschild en in blokjes
- 2 tl Thaise rode currypasta
- 2 el Thaise vissaus
- 1 el palm- of rietsuiker
- 3 dl kokosmelk
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes
- 4 kaffir-limoenblaadjes, gescheurd
- klein bosje koriander, gehakt, als garnering



1 Snijd de eend in stukjes en doe ze in een kom met het vijfkruidenpoeder, de sesamololie, de sinaasappelrasp en het sap. Roer goed om alles te mengen en de eend met de marinade te bedekken. Dek de kom af met huishoudfolie en zet hem ten minste 15 minuten op een koele plaats.

2 Breng in een pan water aan de kook. Laat de pompoen 10-15 minuten koken, tot hij net zacht is. Laat hem goed uitlekken en zet hem apart.

3 Giet de marinade van de eend in de wok en breng aan de kook. Roer de currypasta erdoor en laat alles 2-3 minuten koken, tot het begint te geuren. Voeg de eend toe en roerbak hem 3-4 minuten, tot hij rondom bruin is.



4 Voeg de vissaus en suiker toe en roerbak alles nog 2 minuten. Roer de kokosmelk erdoor tot het mengsel glad is en voeg de gekookte pompoen, chilipepers en kaffir-limoenblaadjes toe.

5 Laat alles 5 minuten stoven onder regelmatig roeren. Schep de curry in een schaal en bestrooi hem met de koriander. Geef er mie bij.



RODE EENDCURRY MET MINI-AUBERGINES

DEZE SMAAKVOLLE CURRY MOET OP HEEL LAAG VUUR STOVEN EN VERVOLGENS EEN POOS BLIJVEN STAAN, ZODAT ALLE SMAKEN ZICH GOED KUNNEN MENGEN. GEBRUIK INDIEN MOGELIJK EEN ELEKTRISCHE WOK, ZODAT U DE TEMPERATUUR CONSTANT KUNT HOUDEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 eendenborstfilets
- 4 dl kokosmelk uit blik
- 2 dl kippenbouillon
- 2 el Thaise rode currypasta
- 8 lente-uitjes, in dunne ringen
- 2 tl geraspte verse gemberwortel
- 2 el Chinese rijstwij
- 1 el vissaus
- 1 el sojasaus
- 2 stengels citroengras, in de lengte doormidden
- 3-4 kaffir-limoenblaadjes
- 300 g mini- of stekelaubergines
- 2 tl suiker
- zout en versgemalen zwarte peper
- 10-12 blaadjes vers basilicum en verse munt, als garnering
- gestoomde jasmijnrijst, voor erbij



1 Snijd het vlees met een scherp mes in even grote stukjes.

2 Zet een wok op laag vuur en doe de kokosmelk, bouillon, currypasta, lente-uitjes, gember, rijstwij, vissaus, sojasaus, het citroengras en de kaffir-limoenblaadjes erin. Meng alles goed en breng het op matig vuur aan de kook.

3 Voeg het vlees, de aubergines en suiker toe en laat alles 25-30 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren.

4 Haal de wok van het vuur en laat hem 15 minuten afgedekt staan. Voeg zout en peper naar smaak toe.

5 Schep de eendcurry in ondiepe kommen en garneer hem met basilicum en munt. Geef de gestoomde jasmijnrijst erbij.

TIP

De mini-aubergines zijn verkrijgbaar in de toko. Mochten ze niet voorradig zijn, snijd dan gewone aubergines in stukjes.



SALADE VAN EEND EN MIE

DEZE PIKANTE SALADE KAN DIENEN ALS EEN VERRUKKELIJK VOORGERECHT OF ALS EEN LICHT HOOFDGERECHT. DE GEMARINEERDE EEND IS HEERLIJK SAPPIG DOORDAT HIJ IN DE WOK IS GESTOOMD. HIJ SMAAKT GEWELDIG MET DE VERSE RAUWE GROENTEN, MIE EN EEN PITTIGE DRESSING.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 eendenborstfilets
- 2 el Chinese rijstwij
- 2 tl geraspte verse gemberwortel
- 4 el sojasaus
- 1 el sesamol
- 1 el heldere honing
- 2 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- geroosterd sesamzaad, om te bestrooien

Voor de mie

- 150 g cellofaanmie
- handvol verse munt
- handvol verse koriander
- 1 rode paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in dunne reepjes
- 4 lente-uitjes, gesnipperd of in dunne ringen
- 50 g gemengde slabladeren

Voor de dressing

- 3 el lichte sojasaus
- 2 el mirin
- 2 tl fijne tafelsuiker
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 tl chiliolie



1 Leg de eendenborstfilets in een niet-metalen schaal. Meng de rijstwij, gember, sojasaus, sesamol, honing en het vijfkruidenpoeder. Schep de eend door de marinade, dek af en zet 3-4 uur in de koelkast.

VARIATIE

In plaats van reepjes eend kunt u ook reepjes kipfilet gebruiken.



2 Vouw een groot stuk aluminiumfolie dubbel. Leg de folie op een groot vuurvast bord, leg de eendenborstfilets erop en schep vervolgens de marinade erover. Vouw de folie dicht en knijp de randen samen.

3 Plaats een driepoot of stoomrekje in een wok en giet in de wok een laagje water van 5 cm. Breng aan de kook en plaats het bord op de driepoot of het rekje. Dek de wok goed af, draai het vuur laag en laat de eend 50-60 minuten stomen. Haal het bord uit de wok en laat de eend 15 minuten rusten.

4 Doe de mie in een grote kom en giet er kokend water bij tot hij onderstaat. Dek de kom af en laat de mie 5-6 minuten weken. Giet hem af, spoel hem af met koud water en laat hem uitlekken. Doe de mie, munt, koriander, paprika, lente-ui en sla in een kom.

5 Meng alle ingrediënte voor de dressing. Verwijder het vel van de eendenborstfilets en scheur het vlees in grove repen. Verdeel de miesalade over vier borden en verdeel de eend erover. Schep de dressing erover en bestrooi de salade met sesamzaad.

GEROERBAKTE EEND MET SESAMZAAD

DIT RECEPT IS AFKOMSTIG UIT NOORD-THAILAND EN WORDT BEREID VAN WILDE EEND, AANGEZIEN TAMME EEND TE VEEL VET BEVAT. GEBRUIK DUS ALS HET KAN WILDE EEND, OF PATRIJS, FAZANT OF DUIF. ALS U TAMME EEND GEBRUIKT, MOET U HET VEL EN DE VETLAAG VERWIJDEREN.

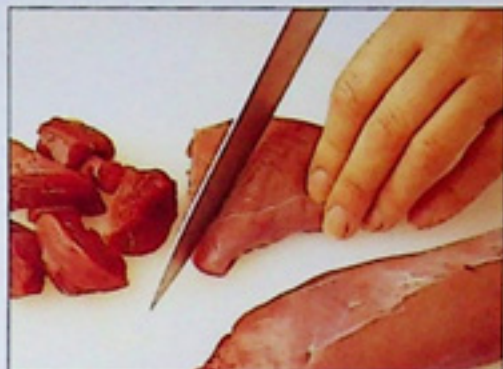
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 250 g wilde eend, zonder bot
- 1 el sesamololie
- 1 el plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- 1 el Thaise vissaus
- 1 el lichte sojasaus
- 1,2 dl water
- 1 stronk broccoli, in roosjes
- koriander en 1 el geroosterd sesamzaad, als garnering

VARIATIE

In plaats van broccoli kunt u paksoi of choi sum gebruiken.



1 Snijd het vlees in stukjes. Verwarm de wok, voeg de twee soorten olie toe en laat ze heet worden. Roerbak de knoflook op matig vuur tot hij goudbruin is – laat hem niet verbranden. Voeg de eend toe en roerbak hem 2 minuten, tot het vlees bruin begint te kleuren.



2 Roer de chilivlokken, vissaus, sojasaus en het water erdoor. Voeg de broccoli toe en roerbak alles nog 2 minuten, tot de eend net gaar is.

3 Serveer het gerecht op warme borden en garneer het met koriander en sesamzaad.





VLEES- GERECHTEN



Vleescurry's en stoofgerechten lenen zich uitstekend voor een bereiding in de wok. Ingrediënten als chilipepers, knoflook, sjalotjes, gember en galangawortel geven deze gerechten hun volle smaak. Vaak bevatten ze ook vers citroengras en koriander, terwijl romige, zoete kokosmelk wordt gebruikt om al deze krachtige smaken te verenigen en temmen. De Rendang van rundvlees in dit hoofdstuk is zo'n gerecht met intense smaken, maar er zijn ook mildere gerechten, zoals Gebakken rijst met varkensvlees, dat ook nog snel en gemakkelijk te maken is.

RUNDVLEESCURRY MET THAISE AUBERGINES

GEbruik voor deze snelle curry vlees van goede kwaliteit. Entrecote is het beste, maar u kunt ook malse lendenbiefstuk gebruiken. Als u kant-en-klare currypasta gebruikt, heeft u verder weinig werk, maar u kunt hem natuurlijk ook zelf maken.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g entrecote
- 1 el plantaardige olie
- 3 el Thaise groene currypasta
- 6 dl kokosmelk
- 4 kaffir-limoenblaadjes, gescheurd
- 1-2 el Thaise vissaus
- 1 tl palm- of rietsuiker
- 150 g kleine Thaise aubergines, gehalveerd
- handvol vers Thais basilicum
- 2 verse groene chilipepers, als garnering



1 Snijd het vet van het vlees en snijd het vlees met een scherp mes in lange, dunne repen. Dit gaat het beste als het vlees goed koud is. Zet het apart.

2 Verhit de olie in een wok. Bak de currypasta 1-2 minuten, tot hij begint te geuren.

3 Roer de helft van de kokosmelk geleidelijk door de currypasta. Laat hem onder regelmatig roeren 5-6 minuten koken, tot er een olieachtige glans op het oppervlak verschijnt.

4 Voeg het vlees, de kaffir-limoenblaadjes, vissaus, suiker en aubergines toe. Laat alles 2-3 minuten stoven. Roer de overgebleven kokosmelk erdoor.

5 Breng de curry weer aan de kook en laat hem sudderen tot vlees en aubergines zacht zijn. Roer het basilicum er vlak voor het opdienen door. Snijd de chilipepers fijn en garneer de curry ermee.

GROENE CURRYPASTA

U kunt de currypasta ook zelf maken. Doe 15 groene chilipepers, 2 gehakte stengels citroengras, 3 fijngesneden sjalotjes, 2 teentjes knoflook, 1 el gehakte galangawortel, 4 gescheurde kaffir-limoenblaadjes, ½ tl geraspte schil van een kaffir limoen, 1 tl gehakte korianderwortel, 6 zwarte peperkorrels, 1 tl geroosterd korianderzaad, 1 tl geroosterd komijnzaad, 1 el kristalsuiker, 1 tl zout en 1 tl garnalenpasta in een keukenmachine en maal alles tot een gladde pasta. Schenk er geleidelijk 2 el plantaardige olie bij en blijf mengen.



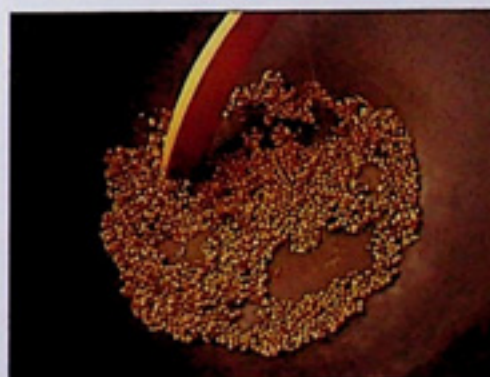
DROGE RUNDVLEESCURRY MET PINDAKAAS

DAT DIT EEN DROGE CURRY IS, BETEKENT ALLEEN MAAR DAT DE INGREDIËNTEN NIET IN HET VOCHT ZWEMMEN. DOOR DE BEREIDING IN DE WOK KAN HET RUNDVLEES HET MENGSEL VAN KOKOSMELK EN PINDAKAAS GOED OPNEMEN EN BLIJFT HET SAPPIG.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 400 g kokosmelk uit blik
- 900 g stoofvlees, in blokjes
- 3 dl runderbouillon
- 2 el pindakaas met stukjes noot
- sap van 2 limoenen
- schijfjes limoen, fijngesneden
- koriander en ringetjes rode chilipeper, als garnering
- Voor de rode currypasta
- 2 el korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- zaadjes uit 6 groene kardemompeulen
- ½ tl geraspte of gemalen nootmuskaat
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- ½ tl kaneel
- 4 tl paprikapoeder
- schil van 1 mandarijn, fijngehakt
- 4-5 kleine verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngehakt
- 1 ½ tl kristalsuiker
- ½ tl zout
- 1 stengel citroengras van 10 cm lang, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- stukje verse galangawortel van 2 cm, geschild en fijngehakt
- 4 rode sjalotjes, gesnipperd
- 1 blokje garnalenpasta van 2 x 2 cm
- 50 g korianderwortel of -stengel, gehakt
- sap van ½ limoen
- 2 el plantaardige olie



1 Giet de kokosmelk door een zeef in een kom, zodat het dikke, romiger deel achterblijft.

2 Giet de dunne kokosmelk uit de kom in een grote pan met dikke bodem. Voeg de helft van het romiger deel uit de zeef en het vlees toe. Giet de bouillon erbij en breng deze aan de kook. Draai het vuur laag en laat het vlees 50 minuten stoven.

3 Maak de currypasta. Rooster alle zaadjes 1-2 minuten. Doe ze in een kom. Voeg nootmuskaat, kruidnagel, kaneel, paprikapoeder en mandarijnrasp toe. Stamp de chilipepers fijn met de suiker en het zout. Voeg specerijenmengsel, citroengras, knoflook, galanga, sjalotjes en garnalenpasta toe en stamp tot een pasta. Meng koriander, limoensap en olie erdoor.

4 Giet het vlees af en bewaar het vocht. Giet een kopje van het vocht in de wok. Roer er 2-3 el currypasta door. Laat het mengsel flink koken tot al het vocht is verdampt. Roer het restant dikke, romige kokosmelk (uit de zeef), de pindakaas en het vlees erdoor. Laat alles 15-20 minuten stoven. Voeg iets meer kookvocht toe als de curry aanbakt, maar houd hem vrij droog.

5 Roer vlak voor het opdienen het limoensap erdoor. Doe de curry in kommen en garneer met schijfjes limoen, koriander en rode chilipeper.

VARIATIE

De curry is ook heerlijk met magere lamsbout of lamsschouder.

GEROERBAKT RUNDVLEES IN OESTERSAUS

ALWEER EEN EENVOUDIG TE BEREIDEN MAAR HEERLIJK GERECHT. HET WORDT VAAK GEMAAKT MET MAAR ÉÉN SOORT PADDENSTOEL, ZOALS OESTERZWAMMEN, MAAR VERSCHILLENDE SOORTEN MAKEN HET GERECHT INTERESSANTER. OESTERSAUS GEEFT HET GERECHT MEER SMAAK.



VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g lendenbiefstuk of entrecote
- 2 el sojasaus
- 1 el maïzena
- 3 el arachideolie of plantaardige roerbakolie
- 1 el gehakte knoflook
- 1 el gehakte verse gemberwortel
- 225 g gemengde paddenstoelen, zoals shii-takes, oesterzwammen en beurszwammen
- 2 el oestersaus
- 1 tl kristalsuiker
- 4 lente-uitjes, in stukjes versgemalen zwarte peper
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in reepjes, als garnering



1 Leg het vlees 30-40 minuten in de diepvries, tot het stevig is. Snijd het dan met een scherp mes schuin op de draad in lange, dunne repen.

2 Meng de sojasaus en maïzena in een grote kom. Roer het vlees erdoor tot het goed is bedekt. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het vlees op kamertemperatuur 1-2 uur marinieren.

3 Verhit de helft van de olie in een wok of grote pan met dikke bodem. Bak de knoflook en gember 1-2 minuten, tot ze geuren. Giet het vlees af, doe het in de wok of pan en roer goed om de reepjes los te maken. Roerbak het vlees 1-2 minuten, tot het rondom bruin en zacht is. Haal het uit de pan en zet het apart.



4 Verhit de rest van de olie. Voeg de paddenstoelen toe. Roerbak ze op matig vuur tot ze goudbruin zijn.

5 Doe het vlees weer in de wok of pan en schep het door de paddenstoelen. Voeg de oestersaus en suiker toe en meng goed. Breng op smaak met zwarte peper. Schep de ingrediënten goed.

6 Roer de lente-uitjes door het paddenstoelen-vleesmengsel. Schep het gerecht in een schaal en garneer het met reepjes rode chilipeper.



THAISE KROKANTE MIE MET RUNDVLEES

RIJSTVERMICELLI IS ZIJN GELD ZEKER WAARD – ALS HIJ AAN DE HETE OLIE WORDT TOEGEVOEGD, NEEMT HIJ WEL VIER KEER IN OMVANG TOE. DE SLIERTJES WORDEN LEKKER KROKANT, WAT ZORGT VOOR EEN OPVALLEND CONTRAST MET HET GEROERBAKTE RUNDVLEES EN DE GEROERBAKTE GROENTEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

450 g lendenbiefstuk
teriyakisaus, om te bestrijken
175 g rijstvermicelli
arachideolie, om in te frituren
en roerbakken
8 lente-uitjes, diagonaal
gesneden
2 teentjes knoflook, geperst
4-5 wortels, julienne gesneden
1-2 verse rode chilipepers, zonder
zaadjes, in dunne ringen
2 kleine courgettes, in diagonale
plakken
1 tl geraspte verse gemberwortel
4 el rijstazijn
6 el lichte sojasaus
ca. 4,75 dl runderbouillon

1 Sla het vlees plat tot het 2,5 cm dik is. Leg het in een ondiepe schaal, bestrijk het met de teriyakisaus en laat het 2-4 uur marineren.

2 Verdeel de rijstvermicelli in kleinere porties. Giet in een grote wok een laag olie van 5 cm en verhit hem tot een sliert vermicelli direct wordt gefrituurd als hij in de olie wordt gehouden.



3 Laat een portie vermicelli in de olie zakken. Keer hem vrijwel direct om de andere kant te frituren. Haal hem uit de olie en laat hem uitlekken op keukenpapier. Herhaal met de rest van de mie. Leg de gefrituurde mie in een diepe kom en houd hem warm.

4 Giet de olie uit de wok in een vuurvaste kom en zet hem apart. Giet 1 el olie in een schone wok. Wacht tot hij gaat sissen en bak dan het vlees 30 seconden aan elke kant, tot het bruin is. Leg het op een snijplank en snijd het in dikke plakken. Het vlees moet vanbuiten goed bruin maar vanbinnen nog roze zijn. Zet apart.

5 Giet wat extra olie in de wok. Voeg de lente-uitjes, knoflook en wortel toe en roerbak ze op matig vuur 5-6 minuten, tot de wortel iets zachter en glazig is. Voeg de chilipeper, courgette en gember toe en roerbak alles 1-2 minuten.

6 Roer de rijstazijn, sojasaus en bouillon erdoor. Laat de saus 4 minuten koken tot hij iets dikker is. Doe het vlees weer in de wok en laat het nog 1-2 minuten stoven.

7 Schep het vlees, de groenten en de saus over de mie en schep alles losjes om. Serveer het gerecht direct.

TIP

Als u het vleesmengsel op de mie schept, wordt de mie door de saus meteen zacht. Als u ook krokante mie wilt hebben, kunt u enkele slierten bovenop leggen, zodat die niet in aanraking komen met de saus.



RENDANG VAN RUNDVLEES

DIT PITTIGE GERECHT KOMT UIT INDONESIË, WAAR HET VLEES GEWOONLIJK VRIJ DROOG BLIJFT. ALS U LIEVER MEER SAUS HEEFT, VOEGT U IETS MEER WATER TOE ALS U DE AARDAPPELEN ERDOOR ROERT. DE GEFRITUURDE UITJES, DIE TRADITIONEEL BIJ HET RUNDVLEES WORDEN GESERVEERD, ZORGEN VOOR EEN KROKANT CONTRAST.

VOOR 6-8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 uien of 5-6 sjalotjes, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, gehakt
- stukje verse galangawortel van 2,5 cm, geschild en in plakjes, of 1 el galangapasta
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en in plakjes
- 4-6 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, grof gehakt
- onderste deel van 1 stengel citroengras, in plakjes
- stukje verse kurkuma van 2,5 cm, geschild en in plakjes, of 1 tl gemalen kurkuma
- 1 kg runderbraadstuk, aan één stuk
- 1 tl korianderzaad, geroosterd
- 1 tl komijnzaad, geroosterd
- 2 kaffir-limoenblaadjes, gescheurd
- 2 x 4 dl kokosmelk uit blik
- 3 dl water
- 2 el donkere sojasaus
- 1 tl geperste tamarinde, geweekt in 4 el warm water
- 8-10 kleine nieuwe aardappelen, schoongeboend en pitten verwijderd
- zout en versgemalen zwarte peper
- gefrituurde uitjes (zie onder), ringetjes verse rode chilipeper en lente-ui, als garnering

1 Doe de uien of sjalotjes in een keukenmachine. Voeg knoflook, galangawortel, gember, chilipeper, citroengras en verse of gemalen kurkuma toe. Maal alles tot een fijne pasta. (U kunt natuurlijk ook een vijzel gebruiken.)



2 Snijd het vlees met een groot, scherp mes in blokjes en doe ze in een kom.

3 Maal het koriander- en komijnzaad. Doe dit poeder, de ui-knoflookpasta en de kaffir-limoenblaadjes bij het vlees en roer goed. Dek de kom af en laat het vlees op een koele plaats marineren terwijl u de overige ingrediënten voorbereidt.

TIP

Dit gerecht wordt nog lekkerder als u het een dag of twee van tevoren bereidt. Dan worden de smaken heerlijk mild. Voeg de aardappelen toe als u het vlees opwarmt en laat alles pruttelen tot ze gaar zijn.



4 Giet de kokosmelk en het water in de wok. Roer het vlees en de sojasaus erdoor. Zeef de tamarinde en giet het opgevangen vocht in de wok. Blijf op matig vuur roeren tot het vocht kookt. Laat half afgedekt 1½ uur stoven.



5 Voeg de aardappelen toe en laat alles 20-25 minuten stoven, tot vlees en aardappelen zacht zijn. Voeg eventueel meer water toe. Breng op smaak met zout en peper en garneer met gefrituurde uitjes, chilipeper en lente-ui.

GEFRITUURDE UITJES

DEZE TRADITIONELE GARNERING, BEKEND ALS BAWANG GORENG, WORDT BIJ VEEL INDONESISCHE GERECHTEN GEGEVEN. TOKO'S VERKOPEN DEZE UITJES KANT-EN-KLAAR, MAAR U KUNT ZE OOK ZELF MAKEN. DE KLEINE RODE UITJES UIT DE TOKO ZIJN IDEEAAL, WANT DIE BEVATTEN MINDER WATER.

VOOR 450 G

INGREDIËNTEN

- 450 g uien
- plantaardige olie, om in te frituren

1 Snijd de uien met een scherp mes of in een keukenmachine in dunne ringen. Verdeel de uiringen in een enkele laag over enkele vellen keukenpapier en laat ze op een lichte plaats 30 minuten tot 2 uur drogen.

2 Verhit de olie in een wok tot 190 °C. Frituur de uien in porties tot ze krokant en goudbruin zijn; keer ze tijdens het frituren steeds om. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Laat ze afkoelen en bewaar ze in een luchtdicht afgesloten bakje.



RUNDVLEES MET BOTERPOMPOEN

GEROERBAKT RUNDVLEES EN ZOETE, ORANJE POMPOEN, OP SMAAK GEBRACHT MET WARME SPECERIJEN, OESTERSAUS EN VERSE KRUIDEN, VORMEN EEN STEVIG HOOFDGERECHT MET RIJST OF MIE. DE TOEVOEGING VAN CHILIPEPER EN VERSE GEMBERWORTEL GEEFT HET GERECHT EEN HEERLIJKE, KRACHTIGE BEET.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 2 uien, in dikke ringen
- 500 g boterpompoen, geschild, zonder pitten, in dunne repen
- 675 g ossenhaas
- 4 el sojasaus
- 90 g fijne tafelsuiker
- 1 verse scherpe chilipeper, zonder zaadjes, gehakt
- 1 el geraspte verse gemberwortel
- 2 el Thaise vissaus
- 1 tl gemalen steranijs
- 1 tl vijfkruidenpoeder
- 1 el oestersaus
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- handvol zoete basilicumblaadjes
- handvol muntblaadjes

1 Verwarm een wok op matig vuur. Druppel de olie langs de rand, zodat het hele oppervlak wordt bedekt. Laat de olie heet worden en roerbak de uien en pompoen 2-3 minuten. Draai het vuur vervolgens laag, dek de pan af en laat de ui en pompoen nog 5-6 minuten bakken, tot ze net zacht zijn.



2 Leg het vlees tussen twee vellen huishoudfolie en sla het plat met een houten hamer of deegroller. Snijd het met een scherp mes in dunne repen.

3 Meng in een andere wok sojasaus, suiker, chilipeper, gember, vissaus, steranijs, vijfkruidenpoeder en oestersaus. Roer alles 3-4 minuten.

4 Voeg het vlees toe aan het sojasausmengsel in de wok en bak het 3-4 minuten op hoog vuur. Haal de wok van het vuur. Voeg de ui, pompoen, lente-ui en kruiden toe en schep alles goed om. Serveer het gerecht meteen.



PITTIGE RUNDVLEESREEPJES

DE ESSENTIE VAN DIT RECEPT IS DAT HET VLEES VOOR HET ROERBAKKEN IN ZEER DUNNE REEPJES WORDT GESNEDEN. DIT GAAT GEMAKKELIJKER ALS U HET 30 MINUTEN IN DE DIEPVRIES LEGT, ZODAT HET STEVIG IS ALS U HET MET EEN SCHERP MES GAAT SNIJDEN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 225 g lendenbiefstuk
- 1 el lichte sojasaus en
- 1 el donkere sojasaus
- 1 el rijstwyn of medium dry sherry
- 1 tl donkerbruine basterdsuiker of kristalsuiker
- 6 el plantaardige olie
- 1 grote ui, in dunne ringen
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en geraspt
- 1-2 wortels, julienne gesneden
- 2-3 verse of gedroogde chilipepers, gehalveerd, zaadjes verwijderd (naar keuze), fijngesneden
- zout en versgemalen zwarte peper
- vers bieslook, als garnering



1 Snijd het goed gekoelde vlees met een scherp mes in dunne plakken. Snijd elke plak in dunne reepjes.

2 Meng in een kom de lichte en donkere sojasaus met de rijstwyn of sherry en suiker. Voeg de reepjes vlees toe en roer goed (het vlees moet gelijkmatig bedekt zijn met de marinade).

TIP

Verwijder de zaadjes uit de chilipepers voor u ze fijnsnijdt – tenzij u van zeer pittig eten houdt, natuurlijk. In dat geval kunt u alle zaadjes of een deel ervan samen met de fijngesneden peper toevoegen.



3 Verwarm een wok en verhit de helft van de olie. Roerbak de ui en gember 3-4 minuten en schep het mengsel op een bord. Roerbak de wortel 3-4 minuten, tot hij iets zacht begint te worden. Schep hem op een bord en houd hem warm.

4 Verhit de rest van de olie in de wok. Voeg snel het vlees en de marinade toe en daarna de chilipepers.



5 Roerbak het vlees 2 minuten op hoog vuur. Voeg de gebakken ui en gember toe en roerbak ze 1 minuut mee.

6 Breng het vlees op smaak met zout en peper. Dek de pan af en laat alles nog 30 seconden bakken. Schep het vlees in twee kommen en voeg de reepjes wortel toe. Garneer met vers bieslook en serveer.



PITTIGE GEHAKTBALLETJES

EEN WOK IS IDEEAAL VOOR HET BAKKEN VAN GEHAKTBALLETJES, WANT DE GARE BALLETJES KUNT U NAAR DE ZIJKANT SCHUIVEN. CHILISAMBAL IS EXTREEM HEET, DUS GEBRUIK HEM MET MATE.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

blokje garnalenpasta van 1 cm
1 grote ui, grof gesnipperd
1-2 verse rode chilipepers, zonder
zaadjes, fijngesneden
2 teentjes knoflook, geperst
1 el korianderzaad
1 tl komijnzaad
450 g mager rundergehakt
2 tl donkere sojasaus
1 tl donkerbruine suiker
sap van 1½ citroen
een beetje losgeklopt ei
plantaardige olie, om in te bakken
zout en versgemalen zwarte peper
1 groene en 2 verse rode chilipepers,
als garnering
chilisambal, voor erbij

1 Wikkel het blokje garnalenpasta in aluminiumfolie en verwarm het 5 minuten in een koekenpan terwijl u het enkele malen keert. Verwijder de folie en doe het blokje in een keukenmachine.

TIP

Maal de garnalenpasta (trassi), ui, chilipeper en knoflook niet te lang in de keukenmachine, anders wordt de ui te nat en kunnen de gehaktballen later uiteenvallen.



2 Voeg de ui, chilipeper en knoflook toe en maal alles fijn. Zet het mengsel apart. Rooster het koriander- en komijnzaad 1 minuut in een droge, goed hete koekenpan tot het aroma vrijkomt. Doe de zaadjes in een vijzel en stamp ze fijn tot poeder.



3 Doe het gehakt in een grote kom en roer het ui-knoflookmengsel erdoor. Voeg het koriander-komijnpoeder, de sojasaus, suiker, het citroensap en losgeklopte ei toe en breng op smaak met zout en peper.

4 Vorm van het mengsel kleine, even grote balletjes. Zet ze 5-10 minuten in de koelkast om stevig te worden.



5 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en bak de gehaktballen 4-5 minuten. Keer ze regelmatig om, tot ze gaar en bruin zijn. Bak ze indien nodig in porties.

6 Laat de gehaktballetjes uitlekken op keukenpapier en leg ze op een warme schaal of in een grote kom. Snijd de groene chilipeper en een van de rode chilipepers in dunne ringen en bestrooi de gehaktballetjes hiermee. Garneer ze eventueel met de tweede rode chilipeper. Serveer de chilisambal (zie onder) er apart bij.

VARIATIE

Voor dit gerecht wordt vanouds rundergehakt gebruikt, maar ook andere soorten gehakt zijn geschikt.

CHILISAMBAL

DEZE HETE SMAAKMAKER IS TE KOOP ALS 'SAMBAL OELEK', MAAR U KUNT HEM OOK ZELF MAKEN (IN DE KOELKAST ENKELE WEKEN HOUDBAAR). GEBRUIK VOOR DE SAMBAL EEN ROESTVRIJSTALEN OF PLASTIC LEPEL; ALS U SAUS OP UW VINGERS KRIJGT, WAS ZE DAN METEEN MET WATER EN ZEEP.

VOOR 450 G

INGREDIËNTEN

450 g verse rode chilipepers, zonder
zaadjes
2 tl zout

1 Breng in een pan water aan de kook. Voeg de chilipepers toe en laat ze 5-8 minuten koken.

2 Giet de chilipepers af en maal ze in een keukenmachine tot een niet al te gladde massa. Roer het zout erdoor.

3 Schep de sambal in aparte schaaltes en zet die op tafel. Gebruikt u de sambal niet meteen, doe hem dan in een glazen pot. Dek die af met vetvrij papier of huishoudfolie en schroef het deksel op de pot. De sambal blijft in de koelkast 3 weken goed.



GEBAKKEN RIJST MET RUNDVLEES

EEN VAN DE GENEUGTEN VAN HET WOKKEN ZIJN HET GEMAK EN DE SNELHEID WAARMEE U EEN ECHT GOEDE MAALTIJD KAN BEREIDEN. DIT ROERBAKGERECHT MET RIJST EN RUNDVLEES STAAT IN 15 MINUTEN OP TAFEL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 200 g biefstuk, gekoeld
- 1 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ei
- 250 g gare jasmijnrijst
- ½ middelgrote stronk broccoli, in grove stukken
- 2 el donkere sojasaus
- 1 el lichte sojasaus
- 1 tl palm- of rietsuiker
- 1 el Thaise vissaus
- versgemalen zwarte peper
- chilisaus, voor erbij



1 Verwijder overtollig vet van het vlees. Snijd het vlees in zeer dunne repen.

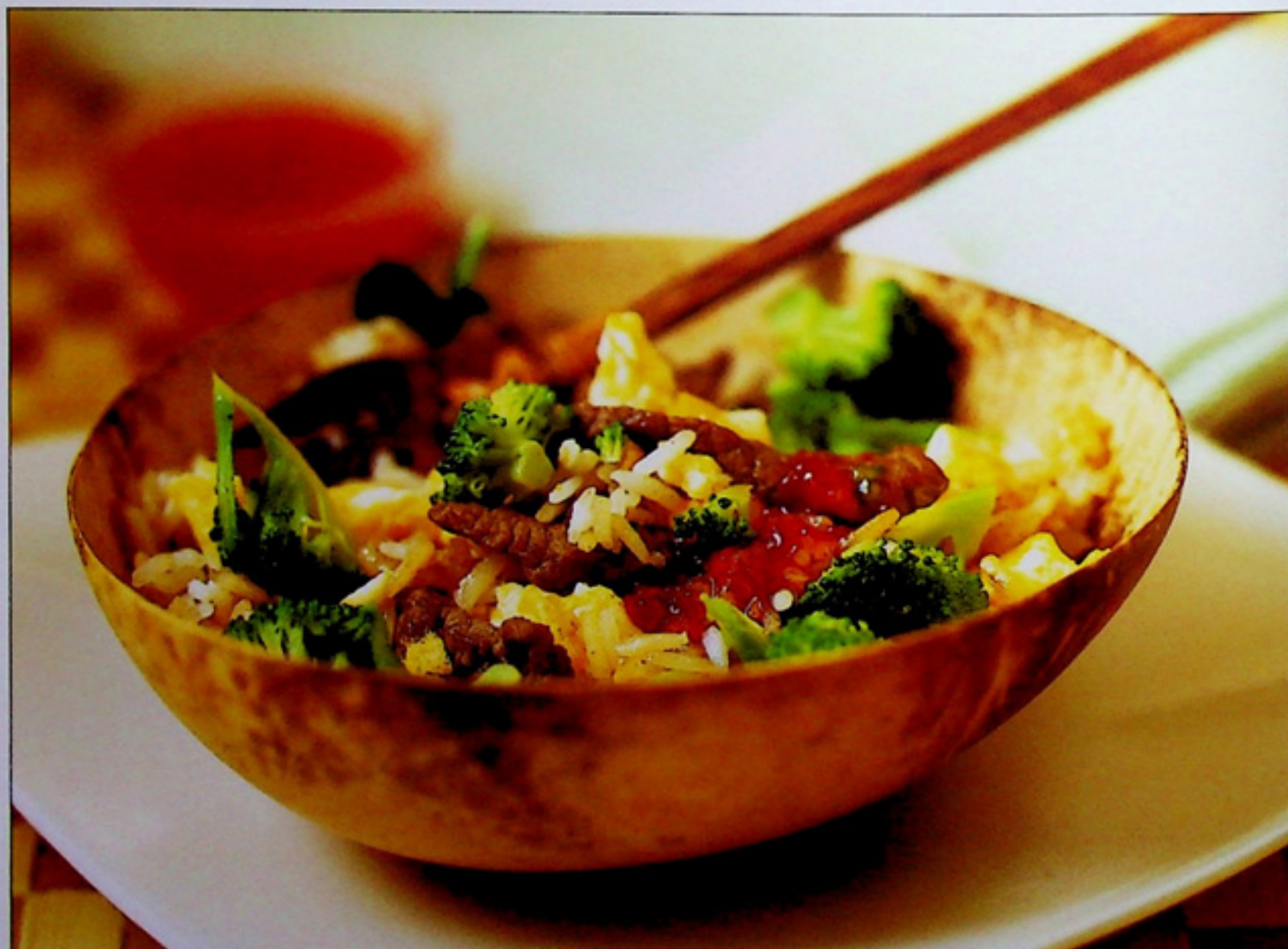
2 Verhit de olie in een wok of koekenpan en bak de knoflook op laag tot matig vuur tot hij goudbruin is. Laat hem niet verbranden. Draai het vuur hoog, voeg het vlees toe en roerbak het 2 minuten.

3 Schuif het vlees naar de rand van de wok of pan en breek het ei in het midden. Wacht tot het ei begint te stollen en roerbak het dan samen met het vlees.

4 Voeg de rijst toe en schep alles door elkaar. Schraap ook goed over de bodem. Voeg de broccoli, sojasauzen, suiker en vissaus toe en roerbak alles nog 2 minuten. Breng de rijst op smaak met peper en serveer hem met de chilisaus.

TIP

Sojasaus wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Het eerste extract wordt verkocht als lichte sojasaus en heeft een zachte, 'boonachtige' geur. Donkere sojasaus heeft langer kunnen rijpen.



GEBAKKEN RIJST MET VARKENSVLEES

DIT GEWELDIGE RECEPT IS PERFECT OM RESTJES RIJST TE VERWERKEN, MAAR DIE MOET VOOR DE VEILIGHEID WEL SNEL ZIJN AFGEKOELD EN IN DE KOELKAST ZIJN BEWAARD. LAAT DE RIJST GOED WARM WORDEN.



VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 el plantaardige olie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el gehakte knoflook
- 115 g varkensvlees, in blokjes
- 2 eieren, losgeklopt
- 500 g gare rijst
- 2 el Thaise vissaus
- 1 el donkere sojasaus
- ½ tl fijne tafelsuiker
- 4 lente-uitjes, in dunne ringen, ringetjes verse rode chilipeper en 1 limoen, in partjes, voor erbij

TIP

Voor 1 kg gare rijst heeft u ongeveer 400 g ongekookte rijst nodig.

1 Verhit de olie in een wok of grote kokenpan. Bak de ui en knoflook 2 minuten, tot ze zacht zijn.

2 Voeg het vlees toe. Roerbak het net zolang tot het van kleur verandert en gaar is.



3 Voeg de eieren toe en bak ze tot ze wat op roerei lijken.

4 Voeg de rijst toe en blijft alles roeren en omscheppen, zodat alles met olie wordt bedekt en niet aanbakt.



5 Voeg de vissaus, sojasaus en suiker toe en roer goed. Blijf de rijst roerbakken tot hij goed heet is. Schep het gerecht in afzonderlijke warme kommen en garneer het met ringetjes lente-ui en chilipeper en partjes limoen.

VARKENSFILET met WEIDECHAMPIGNONS

HET VLEES EN DE PADDENSTOELEN WORDEN OP DE BARBECUE OF GRILLPLAAT GEBAKKEN, TERWIJL DE WOK WORDT GEBRUIKT VOOR DE SNELLE, GEMAKKELIJKE SAUS DIE EROVERHEEN WORDT GESCHEPT. SERVEER HET VLEES EN DE PADDENSTOELEN OP MIE OF MET THAISE JASMIJNRIJST.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 varkensfiletlapjes
- 4 grote weidechampignons (portobello's)
- 3 el plantaardige olie
- 4 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne ringen
- 3 el Thaise vissaus
- 6 el vers limoensap
- 4 sjalotjes, gesnipperd
- 1 tl geroosterde gemalen rijst
- 2 el lente-ui, gehakt, plus gesnipperde lente-ui als garnering
- koriander, als garnering

Voor de marinade

- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 el kristalsuiker
- 1 el Thaise vissaus
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamololie
- 1 el whisky of dry sherry
- 2 stengels citroengras, fijngehakt
- 2 lente-uitjes, gesnipperd

1 Maak de marinade. Meng knoflook, suiker, vissaus, sojasaus, olie en whisky of sherry in een grote, ondiepe kom. Roer het citroengras en de lente-ui erdoor.

2 Leg de filetlapjes erin en zorg dat ze helemaal worden bedekt met marinade. Dek af en laat 1-2 uur marineren.



3 Haal het vlees uit de marinade en leg het op een rooster boven hete kooltjes of op een grillplaat. Voeg de paddenstoelen toe en bestrijk ze met 1 el van de olie. Rooster het vlees 4-5 minuten aan elke kant en de paddenstoelen ca. 2 minuten. Bestrijk het vlees en de paddenstoelen in tussentijd een paar keer met de marinade.



4 Verhit de overgebleven olie in een wok of kleine koekenpan. Haal de pan van het vuur en roer de chilipepers, vissaus, het limoensap, de sjalotjes, gemalen rijst en gehakte lente-uitjes erdoor. Leg het vlees en de paddenstoelen op een grote schaal en schep de saus erover. Garneer tot slot met de koriander en gesnipperde lente-ui.



VARKENSVLEESCURRY met INGELEGDE KNOFLOOK

DEZE RIJKELIJK GEVULDE CURRY SMAAKT HET LEKKERST MET WITTE RIJST EN WELLICHT EEN LICHT GROENTEGERECHT. MET EEN GROENTECURRY IS HET GENOEG VOOR VIER PERSONEN. INGELEGDE KNOFLOOK IS BIJ DE TOKO TE KOOP. HET IS DE MOEITE WAARD EEN POT TE KOPEN, WANT DE SMAAK IS HEERLIJK ZOET.



VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 130 g magere varkenslappen
- 2 el plantaardige olie
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 el Thaise rode currypasta
- 1,3 dl kokoscrème
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, fijngehakt
- 2 el groente- of kippenbouillon
- 2 el Thaise vissaus
- 1 tl kristalsuiker
- ½ tl gemalen kurkuma
- 2 tl citroensap
- 4 ingelegde teentjes knoflook, fijngehakt
- reepjes citroen- en limoenschil, als garnering

1 Leg de varkenslappen 30-40 minuten in de diepvries tot ze stevig zijn. Snijd ze met een scherp mes in fijne reepjes en verwijder overtollig vet.



2 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan met dikke bodem en bak de knoflook op laag tot matig vuur tot hij goudbruin is. Laat hem niet verbranden. Voeg de currypasta toe en roer goed.



3 Voeg de kokoscrème toe en roer tot het mengsel begint in te koken. Roer het vlees erdoor. Bak het in 2 minuten gaar.

4 Voeg de gember, bouillon, vissaus, suiker en kurkuma toe terwijl u blijft roeren. Voeg het citroensap en de ingelegde knoflook toe en laat alles heet worden. Serveer de curry in kommen en garneer hem met reepjes citrusschil.

ZOETZUUR VARKENSVLEES

DIT KLASSIEKE CHINESE GERECHT, MET ZIJN PRACHTIGE KLEUREN, PIKANTE ZOETZURE SAUS EN HEERLIJK KLEVERIGE TEXTUUR, IS EEN SMAAKVOL HOOFDGERECHT. GEEF ER GEBAKKEN RIJST EN GESTOOMDE AZIATISCHE BLADGROENTE BIJ VOOR EEN AUTHENTIEKE CHINESE MAALTIJD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 4 lente-uitjes
- 3 el lichte sojasaus
- 1 el Chinese rijstwij
- 1 el sesamol
- 1 tl versversgemalen zwarte peper
- 500 g varkenslende, in blokjes van 1 cm
- 9 el maïzena
- 9 el bloem
- 1 tl zuiveringszout
- zonnebloemolie, om in te frituren
- 2 tl geraspte knoflook
- 1 tl geraspte verse gemberwortel
- 4 el tomatenketchup
- 2 el fijne tafelsuiker
- 1 el rijstazijn
- 1 el maïzena, gemengd met 1,2 dl water
- mie of gebakken rijst met ei, voor erbij
- zout



2 Meng in een grote kom 1 el van de sojasaus met de rijstwij, sesamol en zwarte peper. Voeg het vlees toe en schep het er goed door. Dek het vlees af en zet het 3-4 uur in de koelkast.

4 Vul een wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Haal de blokjes vlees los van elkaar en frituur ze in porties 1-2 minuten, tot ze goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.



1 Halveer de wortel met een scherp mes of hakmes en snijd hem in luciferdunne reepjes. Snijd de paprika in stukken en vervolgens in even grote reepjes. Halveer de lente-uitjes en snijd elke helft in reepjes.



3 Meng in een kom de maïzena, de bloem en het zuiveringszout. Voeg een snufje zout toe en meng alles met 1,5 dl koud water tot een dik beslag. Haal het vlees met uw handen door het beslag tot het gelijkmatig is bedekt.

5 Meng de knoflook, gember, tomatenketchup, suiker, overgebleven sojasaus, rijstazijn en het maïzenapapje. Zet een kleine pan op matig vuur. Voeg het tomatenketchupsmengsel toe en verwarm het 2-3 minuten, tot het dik is. Voeg de wortel, paprika en lente-ui toe, roer alles en haal de pan van het vuur.

6 Verhit de olie in de wok weer tot 180 °C en frituur het vlees in porties nogmaals 1-2 minuten, tot het goudbruin en knapperig is. Laat het uitlekken en schep het door de saus. Serveer het vlees met mie of gebakken rijst met ei.

ZOETZUUR THAIS VARKENSVLEES

DE CHINEZEN ZIJN DE BEDENKERS VAN ZOETZURE GERECHTEN, MAAR DE THAI ZIJN ER OOK ERG BEDREVEN IN. DEZE VERSIE HEEFT EEN FRISSERE EN PUURDERE SMAAK DAN HET ORIGINEEL. IN COMBINATIE MET RIJST IS HET EEN VOEDZAME MAALTIJD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 350 g mager varkensvlees
- 2 el plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 1 kleine rode ui, in ringen
- 2 el Thaise vissaus
- 1 el kristalsuiker
- 1 rode paprika, zonder zaadjes, in blokjes
- ½ komkommer, zonder zaadjes, in plakjes
- 2 pruimtomaten, in partjes
- 115 g verse ananas, in stukjes
- 2 lente-uitjes, in stukjes
- versgemalen zwarte peper
- koriander en gesnipperde lente-ui, als garnering



1 Leg het vlees 30-40 minuten in de diepvries tot het stevig is. Snijd het met een scherp mes in dunne repen.

2 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan. Bak de knoflook op matig vuur tot hij goudbruin is. Voeg het vlees toe en roerbak het 4-5 minuten. Voeg de ui toe en schep alles om.

3 Voeg de vissaus, de suiker en zwarte peper naar smaak toe. Schep het mengsel nog 3-4 minuten om.



4 Roer de paprika, komkommer, tomaten, ananas en lente-uitjes erdoor. Roerbak alles 3-4 minuten. Schep het mengsel in een kom en garneer het met de koriander en lente-ui.



VARKENSVLEES MET GEDROOGDE GARNALEN

U zou misschien verwachten dat de gedroogde garnalen dit gerecht een vissmaak geven, maar ze zorgen juist voor een heerlijk hartige smaak die goed past bij het varkensvlees en de groente. Het gerecht is compleet, maar kan ook worden geserveerd met mie of jasmijnrijst.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 250 g varkenshaas,
in plakken
- 2 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook,
fijnggehakt
- 3 el gedroogde garnalen
- 2 tl gedroogde-garnalenpasta
- 2 el sojasaus
- sap van 1 limoen
- 1 el palm- of rietsuiker
- 1 verse rode of groene
chilipeper, zonder zaadjes,
fijnggehakt
- 4 struikjes paksoi of
450 g koolbladeren,
fijngesneden

1 Leg het vlees 30 minuten in de diepvries tot het stevig is. Snijd het met een scherp mes in dunne plakken.



2 Verhit de olie in een wok of koekenpan en bak de knoflook tot hij goudbruin is. Voeg het vlees toe en roerbak het in 4 minuten net gaar.



3 Voeg de gedroogde garnalen toe en roer de garnalenpasta, de sojasaus, het limoensap en de suiker erdoor. Voeg de chilipeper en paksoi of kool toe en schep alles om tot de groente begint te slinken.

4 Schep het gerecht in warme kommen en serveer het direct.



VARKENSVLEES met CITROENGRAS

CHILIPEPER EN CITROENGRAS GEVEN DIT ROERBAKGERECHT SMAAK, TERWIJL DE GEHAKTE, ONGEZOUTEN PINDA'S VOOR EEN AANGENAAM CONTRAST IN TEXTUUR ZORGEN. KOOP EENS EEN POT GEHAKT CITROENGRAS, DAT KAN VAN PAS KOMEN ALS ER GEEN VERS CITROENGRAS VOORHANDEN IS; HET KAN IN DE KOELKAST BEWAARD WORDEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

675 g varkenslende
zonder bot
2 stengels citroengras,
fijngenhakt
4 lente-uitjes, in dunne
ringen
1 tl zout
12 zwarte peperkorrels,
grof gekneusd
2 el arachideolie
2 teentjes knoflook, gehakt
2 verse rode chilipepers,
zonder zaadjes, fijngesneden
1 tl lichtbruine basterdsuiker
2 el Thaise vissaus
25 g geroosterde ongezouten
pinda's, gehakt
versgemalen zwarte peper
grof gescheurde koriander,
als garnering
gare rijstmie, voor erbij



1 Verwijder overtollig vet van het vlees en snijd het vlees tegen de draad in plakken van 5 mm dik. Snijd elke plak in repen van 5 mm. Doe het vlees in een kom, voeg citroengras, lente-uitjes, zout en peperkorrels toe en meng goed. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het vlees op een koele plaats 30 minuten marineren.

2 Verwarm een wok en verhit daarna de olie. Roerbak het vleesmengsel 3 minuten op matig vuur tot het vlees rondom bruin is.



3 Voeg de knoflook en chilipeper toe en roerbak alles nog 5-8 minuten op matig vuur tot het vlees gaar en zacht is.

4 Voeg de suiker, vissaus en gehakte pinda's toe en schep alles om. Breng het gerecht op smaak met zwarte peper. Serveer het vlees op een bedje van rijstmie en garneer het met grof gescheurde koriander.

TIP

De meest intense hitte van chilipepers zit in de zaadlijsten, dus zorg ervoor dat u die verwijdt.



VARKENSVLEES met GEMBERSAUS

DIT GERECHT, MET DE NAAM BUTA-NIKU SHOGA YAKI, ZOU IN DE JAREN ZEVENTIG ZIJN VERZONNEN DOOR EEN KANTINEJUFFROUW VAN EEN UNIVERSITEIT IN TOKIO EN IS ERG GELIEFD BIJ DE JEUGD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g varkensfiletlapjes, overtollig vet verwijderd
- 1 el plantaardige olie
- 1 kleine ui, in dunne reepjes
- 50 g taugé
- 50 g peultjes, afgehaald
- zout

Voor de marinade

- 1 el shoyu
- 1 el sake
- 1 el mirin
- stukje verse gemberwortel van 4 cm, geraspt, plus het sap

1 Wikkel het vlees in huishoudfolie en leg het 2 uur in de diepvries. Snijd het in plakken van 3 mm dik en vervolgens in repen van 4 cm breed.

2 Maak de marinade. Meng alle ingrediënten in een plastic bak. Voeg het vlees toe en laat het 15 minuten marineren.

3 Verhit de olie in een wok op matig vuur. Voeg de ui toe en roerbak hem 3 minuten.

4 Haal de helft van de reepjes varkensvlees uit de marinade en bak ze in de wok. Breng eventueel op smaak met zout. Schep ze op een bord zodra ze beginnen te kleuren; dit duurt 2-3 minuten. Doe hetzelfde met de rest van het vlees en bewaar de marinade. Schep al het gebakken vlees en de ui op het bord.



5 Giet de marinade in de wok en laat hem tot een derde inkoken. Voeg de taugé en peultjes toe en vervolgens het vlees. Draai het vuur hoger en laat alles 2 minuten bakken.

6 Verdeel de taugé over vier borden en verdeel het vlees, de uien en peultjes daar weer over. Serveer het gerecht meteen.

GEFRITUURD VARKENSVLEES

DIT VERKWIKKENDE JAPANESE GERECHT IS ZO LEKKER DAT SOMMIGE RESTAURANTS NIETS ANDERS SERVEREN. HET VLEES WORDT ALTIJD GEGARNEERD MET EEN BERGJE GESCHAAFDE WITTEKOOL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 wittekool
 - 4 varkensfiletlapjes
 - bloem, om te bestuiven
 - plantaardige olie, om in te frituren
 - 2 eieren, geklopt
 - 50 g droog witbroodkruim
 - zout en versgemalen gemengde peper
 - scherpe mosterd, als garnering
 - Japans tafelzuur, voor erbij
- Voor de saus
- 4 el worcestersaus
 - 2 el goede tomatenketchup
 - 1 tl shoyu



1 Snijd de kool in vieren en verwijder de harde kern. Schaaf of snijd de parten in zeer fijne reepjes.

2 Maak enkele diepe inkepingen in het vet van het vlees. Dit voorkomt dat het vlees tijdens het frituren omkrult. Wrijf het vlees in met wat zout en peper en bestrooi het met de bloem. Schud overtollige bloem af.

3 Verhit de olie tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.

4 Haal het vlees door het geklopte ei en vervolgens door het broodkruim. Frituur twee stukken tegelijk 8-10 minuten, tot ze goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op een rooster of op keukenpapier. Frituur al het vlees op deze manier.

5 Leg op vier afzonderlijke borden een bergje wittekool. Snijd het vlees overdwars in repen van 2 cm dik en verdeel ze over de kool.

6 Maak de *tonkatsu*-saus. Meng in een kom de worcestersaus, ketchup en shoyu. Serveer het vlees en de kool direct en geef de saus, mosterd en het tafelzuur erbij. U kunt het tafelzuur ook in aparte schaaltjes serveren.



GESMOORDE VARKENSBUIK MET BLADGROENTEN

DE VARKENSBUIK WORDT HEERLIJK MALS OMDAT HIJ LANGZAAM SMOORT MET SINAASAPPEL, KANEEL, STERANIJS EN GEMBER. DE AFZONDERLIJKE SMAKEN VERSMELTEN EN WORDEN ZACHTER EN GEVEN ZO EEN VOLLE, COMPLEXE SMAAK. SERVEER HET VLEES MET RIJST EN GESTOOMDE BLADGROENTE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

800 g varkensbuik, schoongemaakt
en in 12 stukken
4 dl runderbouillon
5 el sojasaus
geraspte schil en sap van
1 grote sinaasappel
1 el geraspte verse gemberwortel
2 teentjes knoflook, in plakjes
1 el heet chilipoeder
1 el rietsuiker
3 kaneelstokjes
3 kruidnagels
10 zwarte peperkorrels
2-3 stuks steranijs
gestoomde bladgroente en rijst,
voor erbij



1 Leg het vlees in een wok en zet het onder water. Breng het water aan de kook. Dek de pan af, draai het vuur laag en laat het vlees 30 minuten zachtjes koken. Giet het vlees af en doe het weer in de wok. Voeg bouillon, sojasaus, sinaasappelrasp, sinaasappelsap, gember, knoflook, chilipoeder, suiker, kaneel, kruidnagels, peperkorrels en steranijs toe.

2 Giet er water bij tot het vlees net onderstaat en breng het mengsel vervolgens op hoog vuur aan de kook.



3 Dek de wok goed af met een deksel en draai het vuur laag. Laat het vlees 1½ uur zacht sudderen. Roer af en toe om te voorkomen dat het vastbakt aan de bodem.



VARKENSVLEES MET BASILICUM

DE COMBINATIE VAN SAPPIG VARKENSVLEES MET PADDENSTOELEN, KNAPPERIGE GROENE PEULTJES EN GEURIG BASILICUM IN DIT ROERBAKGERECHT MET GEMBER EN KNOFLOOK IS WERKELIJK VERRUKKELIJK. MET GESTOOMDE JASMIJNRIJST IS HET EEN PERFECTE SNELLE DOORDEWEEKSE MAALTIJD.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 40 g maïzena
- 500 g varkenshaas,
in dunne plakken
- 1 el zonnebloemolie
- 2 tl sesamololie
- 1 el geraspte verse
gingerwortel
- 3 teentjes knoflook,
in dunne plakjes
- 200 g peultjes, in de
lengte gehalveerd
- 300 g gemengde paddenstoelen,
zoals shii-takes, champignons
en oesterzwammen, grote
in plakjes
- 1,2 dl Chinese kookwijn
- 3 el sojasaus
- handvol zoet basilicum
- zout en versgemalen zwarte peper
- gestoomde jasmijnrijst, voor erbij



1 Doe de maïzena in een plastic zak. Voeg flink wat zout en peper en het vlees toe. Schud de zak tot het vlees met maïzena is bedekt. Haal het vlees uit de zak en schud overtollige maïzena af. Zet apart.

2 Verwarm de wok op hoog vuur en laat de zonnebloemolie en sesamololie zeer heet worden. Roerbak de ginger en knoflook 30 seconden. Voeg het vlees toe en bak het 5 minuten op hoog vuur tot het is dichtgeschroeid.

3 Voeg de peultjes en paddenstoelen toe en roerbak alles 2-3 minuten. Voeg de kookwijn en sojasaus toe, roerbak alles 2-3 minuten en haal de wok dan van het vuur.

4 Roer vlak voor het serveren het basilicum erdoor. Geef er gestoomde jasmijnrijst bij.



CELLOFAANMIE MET VARKENSVLEES

EENVOUDIG, SNEL EN LEKKER – DIT IS HET SOORT GERECHT WAARVOOR DE WOK IS BEDOELD. HET ZIET ER FANTASTISCH UIT, MET DE DOORSCHIJNENDE, GLASACHTIGE MIE DIE OM HET KLEURRIJKE GROENTEMENGSEL KRULT. DIT POPULAIRE THAISE GERECHT WORDT NU WERELDWIJD GESERVEERD.



VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 200 g cellofaanmie
- 2 el plantaardige olie
- 1 el magic paste
(zie Tip blz. 106)
- 200 g varkensgehakt
- 1 verse groene of
rode chilipeper, zonder
zaadjes, fijngehakt
- 300 g taugé
- bosje lente-uitjes, gesnipperd
- 2 el sojasaus
- 2 el Thaise vissaus
- 2 el zoete chilisaus
- 1 el palm- of rietsuiker
- 2 el rijstazijn
- 2 el geroosterde pinda's, gehakt,
en een klein bosje verse
koriander, gehakt,
als garnering

1 Doe de mie in een grote kom. Giet er zoveel kokend water bij dat hij onderstaat en laat hem 10 minuten weken. Giet de mie af en zet hem apart.



2 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan met dikke bodem. Roerbak de magic paste 2-3 seconden en voeg het gehakt toe. Roer het rul met een houten spatel en roerbak het 2-3 minuten, tot het bruin is.

3 Voeg de gehakte chilipeper toe en roerbak alles 3-4 seconden. Voeg de taugé en lente-uitjes toe en roerbak na elke toevoeging enkele seconden.

4 Knip de mie in stukken van 5 cm en doe ze bij het vlees. Voeg de sojasaus, Thaise vissaus, zoete chilisaus, suiker en rijstazijn toe.

5 Schep de ingrediënten om tot alles goed gemengd en de mie goed heet is. Schep de mie in een schaal of een grote kom. Bestrooi het gerecht met de pinda's en koriander en serveer het meteen.

VARIATIE

Dit gerecht smaakt ook erg lekker met kip. Vervang het varkensgehakt door een zelfde hoeveelheid kipgehakt.

VIJFSMAKENMIE

DE JAPANESE NAAM VOOR DIT GERECHT BETEKENT LETTERLIJK 'VIJF VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN'; LAAT U ER ECHTER NIET VAN WEERHOUDEN OM ZOVEEL VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN TE GEBRUIKEN ALS U WILT VOOR EEN SMAKELIJK ROERBAKGERECHT. DE KRUIDENMIX GEEFT HET EEN HEERLIJKE SMAAK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 g gedroogde Chinese dunne eiermie of 500 g verse yakisoba-mie
- 200 g mager varkensvlees zonder bot, in dunne plakken
- 4 el zonnebloemolie
- 10 g geraspte verse gemberwortel
- 1 teentje knoflook, geperst
- 200 g groene kool, grof gehakt
- 115 g taugé
- 1 groene paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in dunne reepjes
- 1 rode paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in dunne reepjes
- zout en versgemalen zwarte peper
- 4 tl ao-norizeewier, als garnering (naar keuze)

Voor de kruidenmix

- 4 el worcestersaus
- 1 el Japanse sojasaus
- 1 el oestersaus
- 1 el suiker
- ½ tl zout
- versgemalen witte peper

1 Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat hem goed uitlekken en zet hem apart.



2 Snijd het vlees in repen van 3-4 cm en bestrooi ze met zout en peper.

VARIATIE

Gebruik eens reepjes malse kippenborst in plaats van varkensvlees.



3 Verhit 1½ tl van de olie in een wok. Roerbak het varkensvlees tot het net gaar is en schep het uit de pan. Zet het apart.

4 Veeg de wok schoon met keukenpapier en verhit het restant olie. Roerbak de gember, knoflook en groene kool 1 minuut.



5 Voeg de taugé toe en roerbak tot hij zacht is. Voeg de paprika's toe en roerbak alles nog 1 minuut.

6 Doe het vlees weer in de wok met de mie. Roer alle ingrediënten van de kruidenmix erdoor en roerbak nog 2-3 minuten. Bestrooi het gerecht eventueel met ao-norizeewier en serveer meteen.



PITTIGE GEBAKKEN MIE

DIT IS EEN HEERLIJK VEELZIJDIG GERECHT DAT U KUNT AANPASSEN AAN UW FAVORIETE INGREDIËNTEN – ZOLANG DE SMAKEN, TEXTUREN EN KLEUREN MAAR IN BALANS BLIJVEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 225 g dunne eiermie
- 4 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 175 g varkenshaas, in dunne repen
- 1 kipfilet (ca. 175 g), in dunne repen
- 115 g gare gepelde garnalen
- sap van ½ citroen
- 3 el Thaise vissaus
- 2 el lichtbruine basterdsuiker
- 2 eieren, geklopt
- ½ verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngenhakt
- 50 g taugé
- 4 el geroosterde pinda's, gehakt
- 3 lente-uitjes, in stukjes van 5 cm lang
- 3 el gehakte verse koriander

1 Breng in een grote pan water aan de kook. Voeg de mie toe, haal de pan van het vuur en laat hem 5 minuten staan.

2 Verhit intussen 3 el van de olie in een wok of grote koekenpan. Bak de knoflook 30 seconden. Voeg het varkensvlees en de kip toe en roerbak het vlees tot het lichtbruin is. Voeg de garnalen toe en roerbak alles nog 2 minuten.



3 Voeg het citroensap toe en vervolgens de vissaus en suiker. Roerbak alles tot de suiker is opgelost.

4 Giet de mie af en doe hem met de overgebleven eetlepel olie in de wok of koekenpan. Schep alle ingrediënten om.



5 Giet de geklopte eieren over de mie en roerbak ze tot ze bijna zijn gestold. Voeg de chilipeper en taugé toe.

6 Verdeel de geroosterde pinda's, lente-uitjes en koriander in twee porties. Doe een van de porties in de pan en roerbak het geheel 2 minuten.

7 Schep de mie in een schaal en bestrooi hem met de overgebleven pinda's, lente-uitjes en gehakte koriander.

TIP

Bewaar taugé in de koelkast en gebruik hem binnen een dag na aankoop, omdat taugé vrij snel slap en slijmerig wordt. De scheuten van mungbonen zijn het bekendst, maar u kunt ook andere soorten taugé gebruiken.



NASI GORENG

DIT IS EEN VAN DE POPULAIRSTE EN BEKENDSTE GERECHTEN UIT INDONESIË, EN EEN UITSTEKENDE MANIER OM RESTJES RIJST, KIP OF VARKENSVLEES OP TE MAKEN.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

350 g basmatirijst (droog gewicht),
gekookt en afgekoeld
2 eieren
2 el water
7 el zonnebloemolie
225 g varkenshaas of ossenhaas
2-3 verse rode chilipepers
2 tl garnalenpasta
2 teentjes knoflook, geperst
1 ui, in ringen
115 g gare, gepelde garnalen
225 g gare kip, in stukjes
2 el donkere sojasaus
zout en versgemalen zwarte peper
gefrituurde uitjes, voor erbij
(zie blz. 122)



1 Maak de korrels gare rijst los met een vork. Dek af en zet apart. Klop de eieren met het water en voeg zout en peper toe.



2 Verhit 1 el van de olie in een koekenpan of wok. Giet de helft van het ei erbij en bak het zonder roeren tot het ei is gestold. Rol de omelet op en schuif hem op een bord. Snijd hem in repen en zet deze apart. Bak zo nog een omelet.



3 Snijd de varkens- of ossenhaas in mooie reepjes. Snijd een van de chilipepers fijn en zet hem apart.

4 Doe de garnalenpasta in een keukenmachine. Voeg de overige chilipeper(s), de knoflook en ui toe en maal alles tot een pasta.

5 Verhit het restant olie in een wok. Bak de pasta zonder hem bruin te laten worden, tot er een pittig aroma vrijkomt.

6 Voeg de reepjes vlees toe en schep ze op hoog vuur om; het vlees schroeit dicht, zodat de sappen in het vlees blijven. Roerbak het vlees 2 minuten.



7 Voeg de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee. Voeg de kip, rijst, sojasaus en zout en peper naar smaak toe; blijf roeren. Serveer de nasi goreng in kommen en garneer hem met reepjes omelet, fijn-gesneden chilipeper en gefrituurde uitjes.

POPIAH

DIT IS DE MALEISCHE VERSIE VAN DE LOEMPIA. LAAT U NIET AFSCHRIKKEN DOOR HET GROTE AANTAL INGREDIËNTEN; HET DUURT EVEN VOOR U ALLES HEEFT VERZAMELD, MAAR ALS HET OP TAFEL STAAT, KAN DE KOK ONTSPANNEN TOEKIJKEN HOE DE GASTEN ZELF HUN LOEMPIA'S MAKEN.

VOOR CA. 20 STUKS

INGREDIËNTEN

40 g maïzena
215 g bloem
zout
4,5 dl water
6 eieren, geklopt
reuzel (wit bakvet), om in te bakken

Voor de gebakken vulling

2 el plantaardige olie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
115 g gaar varkensvlees, fijngesneden
115 g krabvlees of gepelde gare garnalen, ontdooid indien bevroren
115 g bamboescheuten uit blik, uitgelekt, in dunne reepjes
1 kleine yamboom, geschild en geraspt, of 12 uitgelekte waterkastanjes uit blik, fijngesneden
1-2 el gele gezouten bonen
1 el lichte sojasaus
versgemalen zwarte peper

Voor de verse vulling

2 hardgekookte eieren, in stukjes
2 Chinese worstjes, gestoomd en in plakjes
115 g gebakken tofoe, elk stuk gehalveerd
225 g taugé
115 g krabvlees of gepelde gare garnalen
½ komkommer, in luciferdunne reepjes
klein bosje lente-uitjes, fijngesneden
20 slabladeren, gewassen en gedroogd
takjes verse koriander, als garnering
diverse smaakmakers, zoals hoisin-saus, gehakte chilipeper en gehakte knoflook (uit fles of pot), voor erbij

TIP

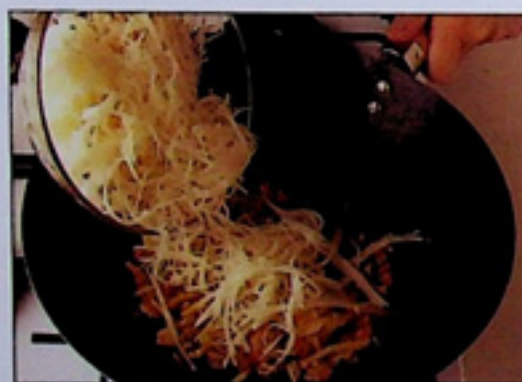
Yambonen zijn grote knollen met een milde, zoete textuur die lijkt op die van waterkastanjes.

1 Zeef maïzena, bloem en zout boven een kom. Voeg het water en de eieren toe en meng alles tot een glad beslag.



2 Vet een koekenpan met zware bodem in met reuzel. Verwarm de pan en giet overtollige reuzel eruit. Giet zo veel beslag in de pan dat de bodem net is bedekt.

3 Wacht tot het beslag is gestold en keer de pannenkoek. De pannenkoeken moeten vrij dun zijn. Herhaal dit met de rest van het beslag en bak in totaal zo'n 20 pannenkoeken. Leg de pannenkoeken op elkaar met steeds een vel vetvrij papier ertussen. Wikkel ze vervolgens in huishoudfolie en houd ze warm in een oven op de laagste stand.



4 Maak de gebakken vulling. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en de knoflook 5 minuten, tot ze zacht maar niet bruin zijn.

5 Voeg het varkensvlees, het krabvlees of de garnalen, de bamboescheuten en de yamboom of de waterkastanjes toe. Roerbak het mengsel 2-3 minuten op matig vuur.



6 Voeg de gezouten gele bonen, sojasaus en zwarte peper naar smaak toe. Dek de wok af en laat alles 15-20 minuten zacht sudderen. Voeg wat water toe als het mengsel te droog wordt. Schep het mengsel in een schaal en laat het afkoelen.

7 Leg intussen de stukjes hardgekookt ei, plakjes Chinese worst, stukken tofoe, taugé, het krabvlees of de garnalen, de komkommer, lente-uitjes en slabladeren in bergjes op een grote schaal of in afzonderlijke kommen. Schep de smaakmakers (gehakte chilipepers, gehakte knoflook en hoisin-saus) in kommetjes.

8 Ieder maakt zijn eigen popiah. Verdeel een beetje gehakte chilipeper, gehakte knoflook of hoisin-saus over een pannenkoek. Leg er een slablad op en bedek dat met wat gebakken en wat verse vulling. Gebruik niet te veel vulling.

9 Vouw de randen naar binnen en rol de pannenkoek als een loempia op, of rol de pannenkoek gewoon op, zodat de vulling nog zichtbaar is. Eet de popiah met de hand.

VARIATIE

U kunt de popiah ook vullen en oprollen voor uw gasten arriveren. Garneer ze dan met takjes koriander. Het is echter leuker om uw gasten ze zelf te laten vullen en oprollen.



GEBAKKEN RIJST UIT GEURIGE HAVEN

DE CHINESE NAAM VOOR HONGKONG IS GEURIGE HAVEN, EEN VERZAMELPLAATS VOOR VEEL VERSCHILLENDE KOOKSTIJLEN. GEBAKKEN RIJST IS ERG POPULAIR ALS MANIER OM VAN RESTJES EEN WAAR FEESTMAAL TE MAKEN. KOOK DE RIJST INDIEN MOGELIJK EEN DAG VAN TEVOREN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

225 g langkorrelige rijst
6 el plantaardige olie
2 eieren, geklopt
4 Chinese gedroogde paddenstoelen,
30 minuten geweekt in zo veel
water dat ze onderstaan
8 sjalotjes of 2 kleine uien, in ringen
115 g gepelde gare garnalen,
ontdooit indien bevroren
3 teentjes knoflook, geperst
115 g gaar varkensvlees, in dunne
reepjes
115 g Chinese worst, gebakken en
in schuine plakken
2 el lichte sojasaus
115 g diepvriesdoperwten, ontdooit
2 lente-uitjes, gesnipperd
1-2 verse of gedroogde rode chilipe-
pers, zonder zaadjes (naar keuze)
zout en versgemalen zwarte peper
koriander, als garnering

1 Breng in een pan licht gezouten water aan de kook. Kook de rijst in 12-15 minuten net zacht. Giet af en laat snel afkoelen. Doe hem in een schaal en zet in de koelkast. Gebruik de rijst bij voorkeur pas de volgende dag.

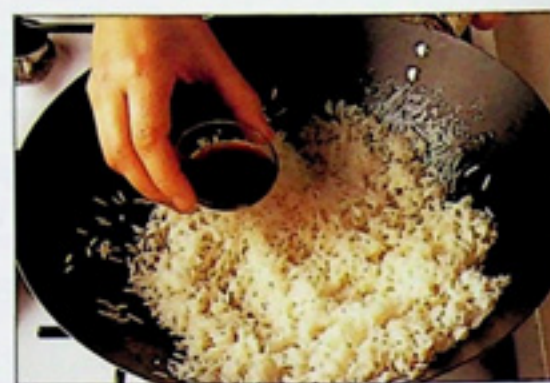
2 Verhit 1 el van de olie in een wok op matig vuur. Giet de geklopte eieren erbij en laat ze stollen zonder te roeren. Laat de omelet op een bord glijden, rol hem op en snijd hem in dunne repen. Zet deze apart.

3 Giet de paddenstoelen af. Verwijder de steeltjes en snijd de hoedjes in dunne reepjes. Verwarm een wok, voeg 1 el olie toe en laat hem heet worden. Roerbak de sjalotjes of uien tot ze knapperig en goudbruin zijn. Haal ze met een schuimspaan uit de wok en zet ze apart.

4 Doe de garnalen en knoflook in de wok, en eventueel nog wat olie, en bak ze 1 minuut.

5 Haal de garnalen en knoflook uit de wok en zet ze apart. Druppel nog 1 el olie in de wok.

6 Roerbak het varkensvlees en de paddenstoelen 2 minuten. Voeg de gare Chinese worst toe en verwarm alles nog 2 minuten. Schep alles uit de wok en houd het warm.



7 Veeg de wok schoon. Verhit het restant olie en roerbak de rijst. Voeg indien nodig meer olie toe. Roer de sojasaus, wat zout en peper en de helft van de gare ingrediënten erdoor.

8 Voeg de doperwten en de helft van de lente-uitjes toe en schep ze erdoor tot de doperwten gaar zijn.

9 Schep de rijst op een warme schaal en verdeel de overgebleven gare ingrediënten en de rest van de lente-uitjes erover. Voeg eventueel de chilipeper toe en garneer de rijst met korianderblaadjes.

TIP

Er bestaan verschillende theorieën over de beste manier om rijst te koken. Deze methode geeft altijd goede resultaten: doe 225 g langkorrelige rijst in een zeef en was hem met koud water. Doe de rijst in een kom, voeg zout naar smaak toe en giet er iets minder dan 6 dl kokend water bij. Dek de kom af met magnetronfolie, maar zorg voor een opening. Laat de rijst in de magnetron op 675 watt in 10 minuten gaar worden. Laat hem 5 minuten staan en dan afkoelen. Maak de rijst los met een eetstokje.



KNAPPERIGE THAISE MIESALADE

DOOR RIJSTMIE TE FRITUREN, ZWELT HIJ OP EN WORDT HIJ LICHT EN KNAPPERIG. HET IS EEN HEERLIJKE BASIS VOOR DEZE GEURIGE SALADE. SERVEER HEM ALS TUSSENDORTJE OF ALS LICHTE MAALTIJD EN GENIET VAN DE COMBINATIE VAN PITTIGE CHILIEPERS, GEURIG VARKENSVLEES EN KNAPPERIGE MIE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- zonnebloemolie, om in te frituren
- 115 g rijstvermicelli
- 3 el arachideolie
- 2 eieren, losgeklopt met 1 el water
- 2 el palmsuiker
- 2 el Thaise vissaus
- 1 el rijstwijnazijn
- 2 el tomatenketchup
- 1 verse rode chilipeper, in dunne ringetjes
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl geraspte verse gemberwortel
- 200 g varkensgehakt
- 400 g gare gepelde tijgergarnalen
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- 4 el gehakte koriander



1 Vul een wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Frituur de vermicelli in porties 10-20 seconden, tot hij is opgewollen. Haal hem met een schuimspaan uit de wok en laat hem uitlekken op keukenpapier.

2 Giet de olie uit de wok en veeg de wok schoon. Verhit 1 el van de arachideolie. Voeg de helft van het eimengsel toe en draai de wok rond, zodat u een dunne omelet krijgt. Laat het ei 2-3 minuten op laag vuur bakken, tot het net is gestold. Leg de omelet op een bord.



3 Verhit weer 1 el arachideolie en bak van het restant ei nog een omelet. Leg de tweede omelet op de eerste en rol ze samen op. Snijd de omeletten met een scherp mes overdwars in dunne reepjes. Leg ze op een bord.

4 Meng de palmsuiker, vissaus, rijstwijnazijn, tomatenketchup, chilipeper, knoflook en gember. Roer de helft van het mengsel door het varkensgehakt.

5 Verhit de laatste eetlepel arachideolie in de wok. Roerbak het gehakt in 4-5 minuten gaar. Voeg de garnalen toe en roerbak ze 1-2 minuten mee.

6 Haal de wok van het vuur en voeg het overgebleven suikermengsel, de gefrituurde vermicelli, lente-uitjes en koriander toe en schep alles om.

7 Haal de wok van het vuur en voeg het overgebleven suikermengsel, de gefrituurde vermicelli, lente-uitjes en koriander toe en schep alles om.

MIESALADE MET LAMSVLEES EN MUNT

DEZE THAISE SALADE BEVAT DUNNE REEPJES GEROERBAKT LAMSVLEES, KORT GEBAKKEN VERSE GROENTEN EN RIJSTMIE. ALLES WORDT OMGESCHEPT MET EEN HEERLIJK GEURENDE, AROMATISCHE, AZIATISCHE DRESSING EN VERVOLGENS OP AFZONDERLIJKE BORDEN GESERVEERD.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el rode Thaise currypasta
- 4 el zonnebloemolie
- 750 g lamsnekfilet, in dunne plakken
- 250 g sugar snaps
- 500 g verse rijstmie
- 1 rode paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in zeer dunne repen
- 1 komkommer, met een dunschiller in zeer dunne plakjes gesneden
- 6-7 lente-uitjes, in schuine ringen
- handvol verse munt
- Voor de dressing
 - 1 el zonnebloemolie
 - sap van 2 limoenen
 - 1 teentje knoflook, geperst
 - 1 el suiker
 - 1 el Thaise vissaus
 - 2 el sojasaus

1 Meng in een ondiepe schaal de currypasta met de helft van de olie. Schep het lamsvlees erdoor. Dek het af en laat het in de koelkast maximaal 24 uur marinieren.

2 Blancheer de sugar snaps 1-2 minuten in licht gezouten kokend water. Giet ze af, spoel ze af met koud water en laat ze goed uitlekken. Doe ze in een grote kom.

3 Doe de mie in een aparte kom. Giet er kokend water bij tot hij helemaal onderstaat. Laat hem 5-10 minuten weken, tot hij zacht is. Giet hem goed af en maak met uw vingers de aan elkaar klevende slierten los.

4 Voeg de mie toe aan de sugar snaps. Doe de rode paprika, komkommer en lente-uitjes erbij en schep alles losjes om.



5 Verwarm een wok op hoog vuur en verhit het restant zonnebloemolie. Roerbak het vlees in twee porties in 3-4 minuten gaar. Voeg het vlees toe aan de andere ingrediënten.

6 Doe de ingrediënten voor de dressing in een pot met schroefdeksel en schud ze goed. Giet de dressing over de warme salade, bestrooi alles met de munt en schep het goed om. Serveer de salade direct.

LAMSVLEES MET KOKOS OP PAPADUMS

DE KROKANTE, VERFIJNDE MINIPAPADUMS ZIJN EEN HEERLIJKE BASIS VOOR DEZE VERRUKKELIJKE HAPJES. GARNEER ZE MET WAT YOGHURT EN EEN SCHEP MANGOCHUTNEY EN SERVEER ZE DIRECT. GEBRUIK EENS KIP- OF VARKENSGEHAKT VOOR EEN MINSTENS NET ZO LEKKERE VARIANT.

VOOR 25 STUKS

INGREDIËNTEN

2 el zonnebloemolie
4 sjalotjes, gesnipperd
2 el medium currypasta
300 g lamsgehakt
6 el tomatenpuree
1 tl fijne tafelsuiker
2 dl kokoscrème
sap van 1 limoen
4 el gehakte verse munt
plantaardige olie, om
in te frituren
zout en versgemalen
zwarte peper
25 minipapadums
yoghurt en mangochutney
1 rode chilipeper,
gesnipperd, en muntblaadjes,
als garnering



1 Verhit de olie in een wok op matig vuur en roerbak de sjalotjes 4-5 minuten. Voeg de currypasta toe en roerbak hem 1 minuut mee. Voeg het gehakt toe. Roerbak alles op hoog vuur 4-5 minuten. Roer de tomatenpuree, suiker en kokoscrème erdoor.

2 Laat het gehakt 25-30 minuten zacht bakken tot al het vocht is opgenomen. Breng op smaak en roer limoensap en munt erdoor. Draai het vuur uit en laat afgedekt staan.



3 Vul een wok voor een derde met de plantaardige olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Frituur de papadums 30-40 seconden. Laat uitlekken op keukenpapier.

4 Leg de papadums op een schaal. Schep op elke papadum een lepel gehakt en daarop een beetje yoghurt en mangochutney. Garneer ze met rode chilipeper en munt en serveer ze direct.





ZEEVRUCHTEN EN VIS



Enkele van de beste wokrecepten bevatten zeevruchten en vis, en dat is niet vreemd, want stomen, roerbakken en frituren zijn ideale bereidingswijzen voor deze ingrediënten. Of u nou houdt van een stevige vissoep of iets met een knapperig korstje, zoals Gefrituurde rog vleugels met wasabi of luxe Langoustine met citroengrassotto, de wok is er de ideale pan voor. Als uw wok groot genoeg is, kunt u zelfs een hele vis stomen, gewikkeld in bananenbladeren om de heerlijke smaken vast te houden. Voor kleinere porties vis kunt u een bamboestoommand gebruiken, of opgestapelde manden, zodat u ook meteen groente kunt stomen.

ZEEVRUCHTENCURRY MET KOKOSMELK

DEZE SNELLE CURRY IS GEBASEERD OP EEN KLASSIEK THAIS RECEPT. DE FIJNGESNEDEN CHILIPEPER EN VERSE KRUIDEN DIE OP HET LAATST WORDEN TOEGEVOEGD, GEVEN HEM EEN MOOIE GROENE KLEUR.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 225 g kleine schoongemaakte pijlinktvis
- 225 g rauwe tijgergarnalen
- 4 dl kokosmelk
- 2 kaffir-limoenblaadjes, fijngesneden
- 2 el Thaise vissaus
- 450 g stevige witvisfilet, zonder vel en graten, in stukken
- 2 verse groene chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden
- 2 el gescheurd vers basilicum of koriander
- kneepje vers limoensap
- gare Thaise jasmijnrijst, voor erbij
- Voor de currypasta
- 6 lente-uitjes, grof gehakt
- 4 verse korianderstengels, grof gehakt, plus 3 el gehakte verse koriander
- 4 kaffir-limoenblaadjes, gescheurd
- 8 verse groene chilipepers, zonder zaadjes, grof gehakt
- 1 stengel citroengras, grof gehakt
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en grof gehakt
- 3 el vers basilicum, in stukjes gescheurd
- 1 el plantaardige olie

1 Maak de currypasta. Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een keukenmachine en meng ze tot een pasta. U kunt de pasta ook in een vijzel maken. Roer de olie erdoor.



2 Spoel de inktvis schoon en dep hem droog. Snijd het lichaam in ringen en halveer zonnig de tentakels.



3 Verwarm een wok tot hij heet is. Roerbak de garnalen zonder olie 4 minuten tot ze roze kleuren.



4 Haal de garnalen uit de wok en laat ze iets afkoelen. Pel ze, maar laat enkele garnalen ongepeld voor de garnering. Snijd elke garnaal over de rug in en verwijder het zwarte darmkanaal.



5 Giet de kokosmelk in de wok en breng hem op matig vuur aan de kook terwijl u blijft roeren. Voeg 2 el van de currypasta toe. Roer dan de kaffir-limoenblaadjes en vissaus erdoor. Draai het vuur laag en laat de saus 10 minuten zachtjes koken.

6 Voeg de inktvis, garnalen en stukken witvis toe en laat alles 2 minuten koken tot de zeevruchten gaar zijn. Laat de inktvis niet te lang koken, anders wordt hij taai.



7 Roer vlak voor het serveren de chilipeer en het basilicum of de koriander erdoor. Breng de curry op smaak met wat limoensap. Garneer hem met de ongepelde garnalen en geef er Thaise jasmijnrijst bij.

VARIATIE

- U kunt elke willekeurige soort stevige witvis gebruiken, zoals zeeduivel, kabeljauw, schelvis of zonnevis.
- U kunt de pijlinktvis vervangen door sint-jakobsschelpen zonder schelp. Halveer ze in de lengte en voeg ze tegelijk met de garnalen toe. Ook de sint-jakobsschelpen mogen niet te lang koken.





GEROERBAKTE GARNALEN MET TAMARINDE

DIT GERECHT LAAT GOED ZIEN HOE VEELZIJDIG DE WOK IS. HIJ WORDT EERST GEBRUIKT VOOR HET FRITUREN, DAN OM DE CHILIPEPERS TE ROOSTEREN EN DAN OM DIT HEERLIJKE GERECHT TE ROERBAKKEN. LAAT ENKELE GARNALEN ONGEPELD VOOR EEN FRAAI EFFECT.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el gehakte knoflook
- 2 el sjalotjes, in ringen
- plantaardige olie, om in te frituren
- 6 gedroogde rode chilipepers
- 2 el plantaardige olie
- 2 el gesnipperde ui
- 2 el palm- of rietsuiker
- 2 el kippenbouillon of water
- 1 el Thaise vissaus
- 6 el tamarindesap, gemaakt door een stukje geperste tamarinde te weken in warm water en dat te zeven
- 450 g garnalen, gepeld
- 2 lente-uitjes, fijngesneden, als garnering

1 Frituur de gehakte knoflook en sjalotringen. Laat ze op keukenpapier uitlekken en zet ze apart. Giet de olie uit de wok en veeg de wok schoon.

2 Rooster de gedroogde chilipepers in een droge wok. Druk ze met een spatel tegen het oppervlak van de wok en keer ze af en toe. Pas op dat ze niet verbranden. Laat ze iets afkoelen.

3 Verhit de olie in de wok. Voeg de gesnipperde ui toe en bak hem 2-3 minuten op matig vuur tot hij zacht en goudbruin is. Voeg de suiker, bouillon of het water, de vissaus, geroosterde chilipepers en het tamarindesap toe. Blijf roeren tot de suiker is opgelost.

4 Breng het mengsel aan de kook en draai het vuur iets lager.



5 Voeg de garnalen en gefrituurde knoflook en sjalotten toe. Schep alles 3-4 minuten om tot de garnalen roze en gaar zijn. Garneer de garnalen met de lente-uitjes en serveer ze.



GEURIGE TIJGERGARNALEN MET DILLE

DIT VERFIJNDE GERECHT HEEFT EEN FRISSE, LICHTE SMAAK EN IS LEKKER ALS EENVOUDIGE AVONDMAALTIJD OF VOOR EEN DINERTJE. DE FIJNE TEXTUUR VAN VERSE GARNALEN PAST ERG GOED BIJ DE MILDE KOMKOMMER EN GEURIGE DILLE. SERVEER ER RIJST OF MIE BIJ.



VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

500 g rauwe tijgergarnalen, koppen en schalen verwijderd, de staarten intact
 500 g komkommer
 2 el boter
 1 el olijfolie
 1 el fijngehakte knoflook
 3 el gehakte verse dille
 sap van 1 citroen
 zout en versgemalen zwarte peper
 gestoomde rijst of mie, voor erbij

1 Gebruik een klein, scherp mes om elke garnaal aan de achterkant in te snijden en met de punt het zwarte darmkanaal te verwijderen. Zet de garnalen apart.



2 Schil de komkommer en halveer hem in de lengte. Schep met een theelepel voorzichtig de zaadjes uit de kern. Snijd de komkommer in repen van 4 x 1 cm.

3 Verwarm een wok op hoog vuur. Voeg de boter en olie toe. Wacht tot de boter is gesmolten en voeg dan de komkommer en knoflook toe. Roerbak ze 2-3 minuten.

4 Voeg de garnalen toe en roerbak alles op hoog vuur 3-4 minuten, tot de garnalen roze kleuren en net gaar zijn. Haal de wok van het vuur.

5 Voeg de verse dille en het citroensap toe en schep alles om. Breng de garnalen op smaak met flink wat zout en peper en serveer ze direct met gestoomde rijst of mie.



GARNALENCURRY MET KOKOSMELK

ALS U KOKOSMELK UIT BLIK EN KANT-EN-KLARE CURRYPASTA GEBRUIKT, IS DIT EEN VAN DE SNELSTE EN GEMAKKELIJKST TE BEREIDEN GERECHTEN. MET MIE VORMT HET EEN IDEALE LICHTE MAALTIJD VOOR EEN WARME ZOMERAVOND, MAAR HIJ IS OOK GESCHIKT ALS SNELLE LUNCH.



VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 6 dl kokosmelk
- 2 el gele currypasta (zie onder)
- 1 el Thaise vissaus
- ½ tl zout
- 1 tl suiker
- 450 g rauwe jumbogarnalen, gepeld, ontdooid indien bevroren
- 225 g kerstomaatjes
- ½ verse gele en oranje paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in dunne repen, plus bieslook en sap van ½ limoen, als garnering

VARIATIE

Gebruik voor een snelle versie van dit gerecht gare garnalen. Voeg ze toe na de tomaten en laat ze in 1-2 minuten warm worden.



1 Giet de helft van de kokosmelk in een wok en breng hem aan de kook. Voeg de currypasta toe en blijf roeren tot hij is opgenomen. Draai het vuur laag en laat de saus 10 minuten zachtjes koken.

2 Voeg de vissaus, het zout, de suiker en het restant kokosmelk toe. Laat de saus nog 5 minuten zachtjes koken onder regelmatig roeren.

3 Voeg de garnalen en kerstomaatjes toe. Laat ze 5 minuten heel zachtjes koken tot de garnalen roze en zacht zijn.

4 Schep de curry in een schaal, besprenkel hem met limoensap en bestrooi hem met de gele en oranje paprika en het bieslook.

TIP

U kunt ook zelf gele currypasta maken. Doe 6-8 verse gele chilipepers, de gehakte onderkant van 1 stengel citroengras, 4 gesnipperde sjalotjes, 4 gehakte teentjes knoflook, 1 el gehakte geschilde verse gemberwortel, 1 tl korianderzaad, 1 tl mosterdpoeder, 1 tl zout, ½ tl kaneel, 1 el bruine suiker en 2 el zonnebloemolie in een keukenmachine. Maal alles tot een pasta, doe hem in een glazen pot, dek hem af en bewaar hem in de koelkast.

SAMBAL GORENG MET GARNALEN

SAMBAL GORENG IS EEN GOED BRUIKBARE, MAKKELIJK AAN TE PASSEN SAUS. HIER DIENT HIJ ALS BASIS VOOR EEN WOKGERECHT MET GARNALEN EN GROENE PAPRIKA, MAAR U KUNT OOK REEPJES KALFSLEVER, KIPPENLEVERS, TOMATEN, SPERZIEBONEN OF HARDGEKOOKTE EIEREN TOEVOEGEN.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 350 g gepelde gare garnalen
- 1 groene paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in repen
- 4 el tamarindesap, gemaakt door een stukje geperste tamarinde te weken in warm water en dat te zeven
- snufje suiker
- 3 el kokosmelk of -crème
- reepjes limoenschil en rode ui, als garnering
- gekookte of gestoomde rijst

Voor de sambal goreng

- blokje garnalenpasta van 2,5 cm
- 2 uien, grof gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, grof gehakt
- stukje galangawortel van 2,5 cm
- 2 tl chilisambal of 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in ringetjes
- 1/4 tl zout
- 2 el plantaardige olie
- 3 el tomatenpuree
- 6 dl groentebouillon of water



1 Maak de sambal goreng. Stamp de garnalenpasta met de ui en knoflook in een vijzel tot een pasta. (U kunt ook een keukenmachine gebruiken.) Voeg de galangawortel (geschild en in plakjes), chilisambal of verse chilipeper en het zout toe. Stamp alles tot een fijne pasta.

TIP

U kunt de saus die over is in een afgesloten pot 3 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries bewaren.



2 Verhit de olie in een wok of koekenpan en laat de pasta 1-2 minuten bakken, tot er een rijk aroma vrijkomt. De pasta mag niet bruin kleuren. Roer de tomatenpuree en de bouillon of het water erdoor en laat de saus 10 minuten koken. Schep de helft van de saus in een kom en laat hem afkoelen. De andere helft kunt u voor een ander recept gebruiken (zie Tip).



3 Voeg de garnalen en groene paprika aan de saus toe. Laat alles op matig vuur 3-4 minuten koken. Roer het tamarindesap, de suiker en kokosmelk of kokoscrème erdoor. Schep de garnalen in warme kommen en garneer ze met reepjes limoenschil en rode ui. Serveer ze direct met gekookte of gestoomde rijst.



GARNALENCURRY MET MANGO UIT GOA

DIT ZOETE, PITTIGE EN ZURE GERECHT KOMT UIT HET KUSTGEBIED VAN WEST-INDIA. HET IS EENVOUDIG TE BEREIDEN EN DE MANGO EN TAMARINDE GEVEN HET EEN ZEER VOLLE, RIJKE SMAAK. MAAK DE SAUS EEN DAG VAN TEVOREN, ZODAT DE SMAKEN ZICH KUNNEN ONTWIKKELEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 tl heet chilipoeder
- 1 el paprikapoeder
- ½ tl gemalen kurkuma
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 tl geraspte gember
- 2 el gemalen koriander
- 2 tl gemalen komijn
- 1 el palmsuiker
- 1 groene mango
- 400 g kokosmelk uit blik
- 2 tl zout
- 1 el tamarindepasta
- 1 kg grote garnalen
- gehakte koriander, als garnering
- gestoomde witte rijst, salade van tomaat, komkommer en ui, voor erbij

VARIATIE

Als u wilt, kunt u de garnalen pellen, maar laat ze niet te lang koken.



1 Was de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in repen. Meng in een grote kom het chili- en paprikapoeder, de kurkuma, knoflook, gember, gemalen koriander, komijn en palmsuiker. Voeg 4 dl koud water toe en meng alles goed.

2 Doe het specerijenmengsel in een wok en breng het op hoog vuur aan de kook. Leg een deksel op de wok, draai het vuur laag en laat het geheel 8-10 minuten zachtjes koken.



3 Voeg de mango, kokosmelk, het zout en de tamarindepasta toe en meng alles. Breng het aan de kook en voeg de garnalen toe.

4 Dek de wok af en laat alles 10-12 minuten zachtjes koken, tot de garnalen roze en gaar zijn.

5 Garneer de curry met gehakte koriander en geef er witte rijst en een frisse salade van tomaat, komkommer en ui bij.



SINT-JAKOBSSCHELPEN MET KRUIDEN

SINT-JAKOBSSCHELPEN SMAKEN GODDELIJK ALS U ZE MARINEERT IN VERSE CHILIPEPER, MUNT EN BASILICUM EN VERVOLGENS SNEL DICHTSCHROEIT IN EEN GLOEIEND HETE WOK. ALS U GEEN GROTE SINT-JAKOBSSCHELPEN KUNT VINDEN, KUNT U EEN DUBBELE HOEVEELHEID KLEINE GEBRUIKEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 20-24 grote sint-jakobsschelpen, schoongemaakt
- 1,2 dl olijfolie
- geraspte schil en sap van 1 citroen
- 2 el verse munt en vers basilicum, gemengd, gehakt
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper
- 500 g paksoi



1 Leg de sint-jakobsschelpen in een enkele laag in een ondiepe niet-metalen schaal. Meng in een kom de helft van de olie, citroenrasp en -sap, munt en basilicum en chilipeper. Schep dit over de sint-jakobsschelpen. Breng op smaak met zout en peper, dek af en zet apart.



2 Snijd elke struik paksoi met een scherp mes in de lengte in vieren.

VARIATIE

Als u geen paksoi kunt vinden, kunt u ook Chinese broccoli, paarse broccoli of snijbiet gebruiken.



3 Verwarm een wok op hoog vuur. Giet de sint-jakobsschelpen af (bewaar de marinade) en bak ze aan elke kant 1 minuut, tot ze naar wens zijn.

4 Giet de marinade over de sint-jakobsschelpen en haal de wok van het vuur. Schep de sint-jakobsschelpen (inclusief vocht) op een bord en houd ze warm. Veeg de wok schoon met keukenpapier.

5 Plaats de wok op hoog vuur. Laat hem helemaal drogen en voeg dan het restant olijfolie toe. Laat de olie heet worden en roerbak de paksoi op hoog vuur 2-3 minuten, tot de bladeren slinken.

6 Verdeel de paksoi over vier warme borden. Schep de sint-jakobsschelpen (inclusief vocht) erop en serveer ze direct.

SINT-JAKOBSSCHELPEN EN SUGAR SNAPS OP KROKANTE MIEKOEKJES

SINT-JAKOBSSCHELPEN EN SUGAR SNAPS, GEBAKKEN MET SPECERIJEN EN GESERVEERD OP EEN BEDJE VAN GEBAKKEN MIE, VORMEN EEN HEERLIJKE COMBINATIE. DIT GEMAKKELIJKE, STIJLVOLLE GERECHT IS PERFECT VOOR SPECIALE GELEGENHEDEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 el oestersaus
- 2 tl sojasaus
- 1 tl sesamololie
- 1 tl fijne tafelsuiker
- 2 el zonnebloemolie
- 2 verse rode chilipepers,
in ringetjes
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 tl fijngehakte verse gemberwortel
- 250 g sugar snaps, afgehaald
- 500 g grote sint-jakobsschelpen,
schoongemaakt, koraal
verwijderd, gehalveerd
- 3 lente-uitjes, gesnipperd
- Voor de miekoekje
- 250 g verse dunne eiermie
- 2 tl sesamololie
- 1,2 dl zonnebloemolie



1 Laat de mie in een wok met kokend water 1 minuut koken tot hij zacht is. Laat hem goed uitlekken en doe hem in een kom met de sesamololie en 1 el van de zonnebloemolie. Verdeel de mie over een grote bakplaat en laat hem op een warme plaats 1 uur drogen.

VARIATIE

Gebruik eens jumbogarnalen in plaats van sint-jakobsschelpen.

2 Verhit 1 el van de zonnebloemolie in een wok met antiaanbaklaag op hoog vuur. Verdeel het miemengsel in vier porties en leg een portie in de wok voor het eerste miekoekje. Gebruik een spatel om de mie plat te drukken tot een koekje.

3 Draai het vuur iets lager en bak de miekoek 5 minuten aan elke kant. Laat hem uitlekken op keukenpapier en houd hem warm terwijl u de andere drie miekoekjes op dezelfde manier bakt.

4 Meng de oestersaus, sojasaus, sesamololie en suiker in een kleine kom. Roer het mengsel tot de suiker helemaal is opgelost.



5 Verwarm een wok op matig vuur en voeg de zonnebloemolie toe. Laat hem goed heet worden. Voeg de chilipepers, knoflook en gember toe en roerbak ze 30 seconden. Roerbak de sugar snaps 1-2 minuten mee.

6 Voeg de sint-jakobsschelpen en lente-uitjes toe en roerbak alles 1 minuut op hoog vuur. Roer het oestersausmengsel erdoor en laat alles in 1 minuut heet worden.

7 Leg op vier warme borden een miekoek en schep de sint-jakobsschelpen en sugar snaps erop. Serveer ze meteen.





SINT-JAKOBSSCHELPEN MET GEMBER

VOOR DIT GERECHT IS HET HANDIG OM TWEE WOKS TE HEBBEN. ALS U DIE NIET HEEFT, KUNT U ER WELLICHT EEN LENEN OF EEN GROTE, ZWARE PAN MET EEN DRIEPOOT GEBRUIKEN OM HET TWEDE BORD MET SINT-JAKOBSSCHELPEN TE STOMEN. LAAT DE TERE ZEEVRUCHTEN NIET TE GAAR WORDEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 24 grote sint-jakobsschelpen
in de schelp, schoongemaakt
- 1 el geraspte verse gemberwortel
- 1 tl zeer fijn gehakte knoflook
- 1 grote verse rode chilipeper,
zonder zaadjes, zeer fijn gehakt
- 1 el lichte sojasaus
- 1 el Chinese rijstwijijn
- enkele druppels sesamololie
- 2-3 lente-uitjes, zeer fijn
gesnipperd
- 1 el vers bieslook, heel
klein geknipt
- mie of rijst, voor erbij

1 Haal de sint-jakobsschelpen uit de schelpen en verwijder het vlies en de harde witte spier. Verdeel de sint-jakobsschelpen over twee borden. Spoel de schelpen schoon, droog ze en zet ze apart.

2 Vul twee woks met een laag water van 5 cm en zet in elk een driepoot. Breng het water aan de kook.

3 Meng intussen de gember, knoflook, chilipeper, sojasaus, rijstwijijn, sesamololie, lente-uitjes en het bieslook.

TIP

Gebruik alleen heel verse sint-jakobsschelpen. Vraag de visboer ze te openen, maar neem de schelpen ook mee.



4 Schep het gembermengsel over de sint-jakobsschelpen. Plaats de borden in de woks, dek ze af en laat de sint-jakobsschelpen 10-12 minuten stomen.

5 Verdeel de sint-jakobsschelpen over vier of acht schelpen en serveer ze direct met mie of rijst.

LANGOUSTINE met CITROENGRASRISOTTO

DE WOK IS UITERMATE GESCHIKT VOOR HET MAKEN VAN RISOTTO. HIER KRIJGT DE TRADITIONELE ITALIAANSE RISOTTO EEN SUBTIEL AZIATISCH TINTJE DOOR HET GEBRUIK VAN GEURIG CITROENGRAS, AZIATISCHE VISSAUS EN CHINEES BIESLOOK: EEN PERFECT BIJGERECHT VOOR GESTOOMDE LANGOUSTINES.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 8 verse langoustines
- 2 el olijfolie
- 1 el boter
- 1 ui, gesnipperd
- 1 wortel, in heel kleine blokjes
- 1 stengel bleekselderij, in heel kleine blokjes
- 2 el zeer fijn gehakt citroengras
- 300 g arboriorijst of andere risottorijst
- 2 dl droge witte wijn
- 1,5 l kokende groentebouillon
- 50 ml Thaise vissaus
- 2 el Chinees bieslook, heel klein geknipt
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Leg de langoustines in een met bakpapier beklede bamboestoommand. Dek de mand af en plaats hem boven een wok met zacht kokend water. Stoom ze 6-8 minuten, haal van het vuur en houd warm.

2 Verhit de olie en de boter in een wok en bak ui, wortel en selderij 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg het citroengras en de rijst toe en roerbak alles 2 minuten.



3 Voeg de wijn toe. Draai het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen. Voeg twee derde van de bouillon toe en laat hem zachtjes koken. Blijf roeren tot hij is opgenomen. Giet de rest van de bouillon er geleidelijk bij en blijf na elke toevoeging roeren tot de bouillon is opgenomen. Wacht tot de rijst zacht is en roer dan vissaus en bieslook erdoor. Breng op smaak en serveer de risotto met de langoustines.



GEROERBAKTE INKTVIS MET GEMBER

VOLGENS EEN OUD GELOOF BEVAT EEN MET VEEL LIEFDE GEBRUIKTE WOK DE HERINNERING AAN ALLE GERECHTEN DIE ER OOIT IN ZIJN BEREID. LAAT UW WOK IETS BIJZONDERS NA MET DEZE KLASSIEKE COMBINATIE VAN JONGE PIJLINKTVIS IN SOJASAU, GEMBER EN CITROENSAP.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 schoongemaakte jonge pijlinktvis, totaal ca. 250 g
- 1 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el sojasaus
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en fijngehakt
- sap van ½ citroen
- 1 tl kristalsuiker
- 2 lente-uitjes, in ringen

VARIATIE

Probeer ook eens verse galangawortel in plaats van gember of gebruik andere soorten zeevruchten, zoals garnalen en sint-jakobsschelpen.



1 Spoel de inktvis schoon en dep hem droog. Snijd het lichaam in ringen en halveer indien nodig de tentakels.



3 Voeg sojasaus, gember, citroensap, suiker en lente-uitjes toe. Roerbak het gerecht nog 30 seconden en serveer meteen.

2 Verhit de olie in een wok en bak de knoflook tot hij goudbruin is. Laat hem niet verbranden. Voeg de inktvis toe en roerbak hem 30 seconden op hoog vuur.

TIP

Pijlinktvis heeft onverdiend de naam dat zijn textuur wat taai is. Dat gebeurt alleen als hij te lang wordt gebakken.



GESTOOMDE MOSSELEN IN KOKOSMELK

IN KOKOSMELK EN VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN GESTOOMDE MOSSELEN ZIJN EEN IDEAAL GERECHT VOOR EEN INFORMEEL ETENTJE. HET GERECHT IS SNEL EN GEMAKKELIJK TE BEREIDEN IN EEN WOK EN HEEL GESCHIKT VOOR EEN ONTSPANNEN DINERTJE MET VRIENDEN. GEEF ER VEEL KNAPPERIG BROOD BIJ.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- 6 teentjes knoflook, grof gehakt
- 1 el fijngehakte verse gemberwortel
- 2 grote verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne ringen
- 6 lente-uitjes, in dunne ringen
- 4 dl kokosmelk
- 3 el lichte sojasaus
- 2 limoenen
- 1 tl fijne tafelsuiker
- 1,6 kg mosselen, schoongeborsteld en van baard ontdaan
- handvol gehakte koriander
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Verwarm de wok op hoog vuur en voeg de olie toe. Roerbak de knoflook, gember, chilipepers en lente-uitjes 30 seconden. Giet de kokosmelk erbij en vervolgens de sojasaus.



2 Rasp de schil van de limoenen boven het kokosmelkmengsel en voeg de suiker toe. Meng alles en breng het aan de kook.

3 Voeg de mosselen toe. Breng de saus weer aan de kook, dek de wok af en laat de mosselen 5-6 minuten flink koken, tot ze allemaal open zijn. Gooi ongeopende mosselen weg.

4 Haal de wok van het vuur, voeg de gehakte koriander toe en schep alles goed door.

5 Breng de mosselen op smaak met flink wat zout en peper. Schep ze in warme kommen en serveer ze direct.

TIP

Bij een informeel etentje met vrienden kunt u ook de wok op tafel zetten. Een wok is heel geschikt om een gerecht in op te dienen en er is niets zo lekker als de mosselen rechtstreeks uit de pan eten.

LAKSA LEMAK

DEZE PITTIGE SOEP IS EEN HEERLIJK FEESTGERECHT. HIJ IS ZO GOED GEVULD DAT HIJ KAN DIENEN ALS HOOFDGERECHT. GASTEN SCHEPPEN MIE IN GROTE SOEPKOMMEN, VOEGEN INGREDIËNTEN NAAR KEUZE TOE EN SCHEPPEN DAN DE SOEP EROVER. GEEF ER KROEPOEK BIJ OM OP TE KNABBELLEN.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

675 g kleine venusschelpen
50 g ikan bilis (gedroogde ansjovis)
2 x 4 dl kokosmelk uit blik
9 dl water
115 g sjalotjes, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gehakt
6 macadamianoten of gepelde amandelen, gehakt
3 stengels citroengras, de onderkant verwijderd
6 el zonnebloemolie
blokje garnalenpasta van 1 cm
25 g mild kerriepoeder
enkele kerrieblaadjes
2-3 aubergines, schoongemaakt
675 g rauwe gepelde garnalen
2 tl suiker
1 Chinese kool, in dunne reepjes
115 g taugé, afgespoeld
2 lente-uitjes, in dunne ringen
50 g knapperig gebakken uien
115 g gebakken tofoe
675 g gemengde mie
kroepoek, voor erbij

1 Borstel de venusschelpen schoon en doe ze in een grote pan met een laag water van 1 cm. Breng het aan de kook, dek de pan af en laat de venusschelpen 3-4 minuten stomen, tot ze zijn geopend. Giet ze af.



2 Doe de ikan bilis in een pan en voeg het water toe. Breng het aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes koken.

3 Vul de kokosmelk met water aan tot u 1,2 liter vocht heeft.



4 Doe de sjalotjes, knoflook en noten in een vijzel. Snijd de onderste 5 cm van 2 stengels citroengras, hak het fijn en doe het in de vijzel. Stamp alles tot een pasta.

5 Verhit de olie in een wok. Bak het sjalotmengsel tot er een rijk aroma vrijkomt. Kneus de overgebleven stengel citroengras en doe hem in de wok. Schep alles om, zodat de smaken vrijkomen.

6 Meng de garnalenpasta en het kerriepoeder met een beetje kokosmelk. Voeg het mengsel toe aan de wok en roerbak alles 1 minuut op laag vuur. Roer de rest van de kokosmelk erdoor. Voeg de kerriebladeren toe en laat het mengsel zachtjes koken terwijl u de andere ingrediënten bereidt.

7 Giet de ikan bilis af en bewaar de bouillon. Gooi de ikan bilis weg en giet de bouillon weer in de pan. Breng hem aan de kook en voeg de hele aubergines toe. Laat ze 10 minuten koken, tot het vruchtvlees zacht is en de schil gemakkelijk kan worden verwijderd.

TIP

Gedroogde garnalenpasta, ook wel 'trassi' genoemd, wordt in blokjes verkocht en is verkrijgbaar in de toko.



8 Haal de aubergines uit de bouillon. Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in dikke repen. Verdeel de aubergine over een schaal.

9 Bestrooi de garnalen met suiker. Doe ze in de bouillon en laat ze 2-4 minuten koken, tot ze roze kleuren. Haal ze uit de bouillon en leg ze naast de aubergine. Roer de bouillon geleidelijk door de soep in de wok en breng aan de kook.

10 Leg de venusschelpen, Chinese kool, taugé, lente-uitjes en knapperig gebakken uien ook op de schaal.

11 Dompel de gebakken tofoe onder in kokend water. Laat hem iets afkoelen en knijp overtollige olie eruit. Snijd elk stuk doormidden en voeg de tofoe toe aan de soep. Draai het vuur laag en laat de soep zeer zachtjes koken.

12 Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet hem af en schep hem in een schaal. Haal de kerriebladeren en het citroengras uit de soep.

13 Zet de mie, soep, de schaal met zeevruchten en groenten, en de kroepoek op tafel. Gasten kunnen zo zelf pakken waar ze zin in hebben.

VARIATIE

U kunt de venusschelpen vervangen door mosselen. Borstel ze goed schoon, verwijder de baarden en kook ze in licht gezouten water tot ze opengaan. Gooi ongeopende exemplaren weg.



THAISE GEBAKKEN MIE

DIT SMAAKVOLLE GERECHT WORDT IN THAILAND VAAK ALS ONTBIJT GESERVEERD EN IS DUS HEEL GESCHIKT VOOR ALS U VROEG IN DE OCHTEND WILT WOKKEN. HET IS ECHTER OOK LEKKER ALS AVONDMAALTIJD.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 16 rauwe tijgergarnalen
- 350 g rijstmie
- 3 el plantaardige olie
- 1 el gehakte knoflook
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 el gedroogde garnalen, afgespoeld
- 2 el ingelegde daikon
- 50 g gebakken tofoe, in reepjes
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- 1 flinke bos knoflookbieslook, ca. 115 g, in stukken van 5 cm
- 225 g taugé
- 50 g geroosterde pinda's, grof gemalen
- 1 tl kristalsuiker
- 1 el donkere sojasaus
- 2 el Thaise vissaus
- 2 el tamarindesap, gemaakt door een stukje geperste tamarinde te weken in warm water en dat te zeven
- verse koriander en partjes limoen, als garnering



1 Pel de garnalen, maar laat de staarten intact. Snijd de achterkant in en verwijder het zwarte darmkanaal.



2 Doe de rijstmie in een grote kom. Giet er warm water bij tot hij onderstaat en laat hem 20-30 minuten weken. Giet af.

3 Verhit 1 el van de olie in een wok. Roerbak de knoflook tot hij goudbruin is. Roer de garnalen erdoor en bak ze 1-2 minuten, tot ze mooi roze zijn. Haal ze uit de wok en zet ze apart.



5 Verhit de overgebleven eetlepel olie in dezelfde wok. Voeg de gedroogde garnalen, daikon, reepjes tofoe en gedroogde chilivlokken toe. Roer kort. Voeg de mie toe en roerbak alles 5 minuten.



6 Voeg het knoflookbieslook, de helft van de taugé en de helft van de pinda's toe. Voeg de kristalsuiker toe en breng alles op smaak met sojasaus, vissaus en tamarindesap. Meng alles goed en verwarm het gerecht tot de mie goed heet is.

7 Doe de garnalen en het ei in de wok en meng ze door de mie. Verdeel het restant taugé en pinda's over de mie en garneer het gerecht met de koriander en partjes limoen.

TIP

Er zijn talloze soorten garnalen, die in kleur variëren van zwart tot wit, maar de meeste kleuren roze als ze gaar zijn. Echte Aziatische tijgergarnalen, waarvan er meerdere soorten bestaan, hebben een fijne smaak en een goede textuur. Ze kunnen 28 cm lang worden. Niet alle grote varianten uit warme oceanen zijn echter zo sappig, en gekweekte garnalen zijn vaak vrij duur.



4 Verhit 1 el olie in de wok. Voeg de eieren toe en draai de wok rond, zodat een er een dunne laag ei ontstaat. Roer het ei kapot tot het op roerei lijkt. Schep het ei uit de wok en zet het apart.



GEBAKKEN JASMIJNRIJST MET GARNALEN

DIT RIJSTGERECHT WORDT GEGARNEERD MET REPEN OMELET. BAK DE OMELET IN UW WOK – MET BEHULP VAN DE SCHUINE ZIJKANTEN KUNT U HET GEKLOPTE EI DUN LATEN UITVLOEIEN EN DE OMELET GEMAKKELIJK UIT DE PAN LATEN GLIJDEN.

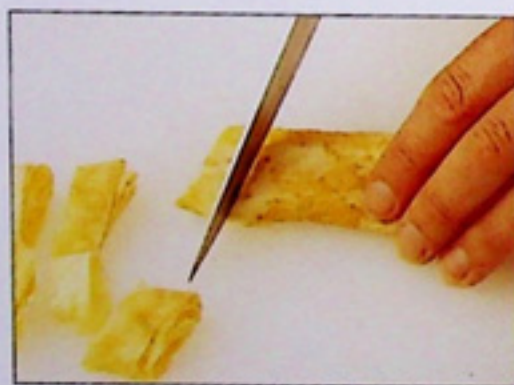


VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

3 el plantaardige olie
1 ei, geklopt
1 ui, gesnipperd
1 el gehakte knoflook
1 el garnalenpasta
1 kg gare jasmijnrijst
350 g gare gepelde garnalen
50 g ontdooide diepvriesdoperwten
oestersaus, naar smaak
2 lente-uitjes, in dunne ringen
15-20 blaadjes Thais basilicum,
grof gescheurd, plus wat extra
als garnering

1 Verhit 1 el van de olie in een wok of koekenpan. Voeg het geklopte ei toe en draai de wok rond tot u een dunne omelet heeft.



2 Bak de omelet (aan één kant) op matig vuur tot hij goudbruin is. Laat hem op een snijplank glijden. Rol hem op en snijd hem in dunne repen. Zet deze apart.

3 Verhit het restant olie in de wok of koekenpan. Roerbak de ui en knoflook 2-3 minuten. Roer de garnalenpasta erdoor tot alles goed is gemengd.



4 Voeg de rijst, garnalen en doperwten toe en blijf roeren tot alles goed heet is.

5 Breng de rijst op smaak met oestersaus; wees voorzichtig, want de garnalenpasta is ook al zout. Roer de lente-uitjes en het basilicum erdoor. Schep de rijst in een schaal, verdeel de omeletreepjes erover en garneer met basilicum.

GEROERBAKTE KRAB EN TOFOE

DIT SNELLE ROERBAKGERECHT IS EEN IDEALE KEUZE VOOR EEN LICHT E MAALTIJD OP ELK MOMENT VAN DE DAG. OMDAT U MAAR WEINIG KRABVLEES NODIG HEEFT – EN U KRAB UIT BLIK KUNT GEBRUIKEN – IS HET OOK EEN VOORDELIG GERECHT. DE TOFOE LEVERT EXTRA EIWITTEN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 g zijdetofoe
4 el plantaardige olie
2 teentjes knoflook, fijngenhakt
115 g wit krabvlees
130 g babymaïskolfjes,
in de lengte gehalveerd
2 lente-uitjes, in ringen
1 verse rode chilipeper,
zonder zaadjes, fijngenhakt
2 el sojasaus
1 el Thaise vissaus
1 tl palm- of rietsuiker
sap van 1 limoen
klein bosje verse koriander,
gehakt, als garnering

1 Snijd de zijdetofoe met een scherp mes in blokjes van 1 cm.



2 Verhit de olie in een wok of een grote koekenpan met dikke bodem. Roerbak de blokjes tofoe tot ze rondom goudbruin zijn, maar let op dat ze niet kapotgaan. Haal de tofoe uit de pan en zet hem apart.



3 Voeg de knoflook toe en roerbak hem tot hij goudbruin is. Voeg het krabvlees, de tofoe, maïs, lente-uitjes, chilipeper, sojasaus, vissaus en suiker toe. Roerbak alles tot de groenten net zacht zijn. Roer het limoensap erdoor. Schep het gerecht in warme kommen en bestrooi het met de koriander.



SOTONG SAMBAL

PIJLINKTVIS IS GOED VERKRIJGBAAR EN WORDT VOORAF SCHOONGEMAAKT, EEN ENORM PLUSPUNT. WAS DE BINNENKANT VAN HET LICHAAM GOED, OM TE CONTROLEREN OF DE BALEINEN GOED ZIJN VERWIJDERD.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

8 kleine pijlinktvis, elk
ca. 10 cm lang, totaal 350 g
limoensap (naar keuze)
zout
gekookte rijst, voor erbij

Voor de vulling

175 g witvisfilet, zoals tong of schol,
zonder huid
stukje verse gemberwortel van
2,5 cm, geschild en in
dunne plakjes
2 lente-uitjes, gesnipperd
50 g gepelde gare garnalen, grof
gehakt

Voor de sambalsaus

4 macadamianoten of gepelde
amandelen
stukje verse galangawortel van 1 cm,
geschild, of 1 tl uitgelekte
galangawortel uit pot
2 stengels citroengras, onderkant
verwijderd
blokje garnalenpasta van 1 cm
4 verse rode chilipepers, of naar
smaak, zonder zaadjes, grof gehakt
175 g kleine uien, grof gesnipperd
4-6 el plantaardige olie
4 dl kokosmelk uit blik

1 Maak de inktvissen schoon, maar laat de tentakels eraan. Zet ze apart.



2 Maak de vulling. Doe de vis, gember en lente-uitjes in een vijzel. Voeg wat zout toe en stamp alles tot een pasta. U kunt natuurlijk ook een keukenmachine gebruiken; maal de pasta dan fijn, maar niet te lang.

3 Doe het vismengsel in een kom en roer de garnalen erdoor.



4 Verdeel de vulling over de inktvissen met behulp van een lepel of een spuitzak met een glad mondstuk. Druk de tentakels in de vulling en zet ze vast met een cocktailprikker, zodat de vulling in de zak blijft.

5 Maak de sambalsaus. Doe de macadamianoten of amandelen en de galangawortel in een keukenmachine. Snijd de onderste 5 cm van het citroengras en hak het grof. Doe ook dit in de keukenmachine, met de garnalenpasta, chilipepers en uitjes. Maal alles tot een pasta.

6 Verhit de olie in een wok en bak het mengsel tot de smaken vrijkomen. Kneus het overgebleven citroengras en voeg het met de kokosmelk toe aan de wok. Blijf roeren tot de saus begint te koken. Draai het vuur laag en laat de saus 5 minuten zachtjes koken.

7 Leg de inktvissen in de saus en laat ze 15-20 minuten koken. Breng de saus op smaak met zout en eventueel wat limoensap. Geef er gekookte rijst bij.



GEFRITUURDE SCHOL

IN DIT GERECHT, MET DE NAAM KAREI KARA-AGÉ, WORDEN HET VLEES VAN DE VIS EN DE GRATEN ZO KNAPPERIG GEFRITUURD DAT U OOK DE GRATEN, STAART EN KOP KUNT ETEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 stuks schol of bot, totaal
ca. 500-675 g, zonder ingewanden,
maar met vinnen en staart
4 el maïzena
plantaardige olie, om in te frituren
zout

Voor de smaakmakers

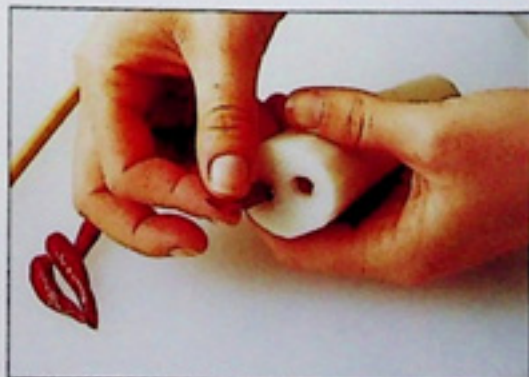
130 g daikon, geschild
4 gedroogde chilipepers, zonder
zaadjes
1 bosje bieslook, fijngehakt

Voor de saus

4 tl rijstazijn
4 tl shoyu

1 Spoel de vis af onder koud water en leg hem op een snijplank. Maak met een scherp mes diepe insnijdingen rond de kieuwen en over de staart. Snijd vanaf de kop naar de staart over het midden van de vis door het vlees. Schuif het mes onder de inkeping bij de kop en snijd de filet voorzichtig los van de graten. Trek de filet tijdens het snijden met uw hand weg, alsof u de vis afpelt. Houd het mes horizontaal ten opzichte van de vis.

2 Doe hetzelfde met de onderste helft. Keer de vis dan en herhaal het proces, zodat u vier filets per vis krijgt. Leg ze in een schaal en bestrooi beide kanten met zout. Bewaar het gratenskelet.



3 Prik met een satéstokje vier gaten in de daikon en stop de chilipepers erin. Laat de smaak 15 minuten intrekken. Rasp de daikon fijn.



4 Knijp het vocht met uw hand uit de daikonrasp. Schep een kwart van de rasp in een eierdopje en druk hem met uw vingers aan. Keer het eierdopje op een bord om en maak dan nog drie daikonbolletjes.

5 Meng de rijstazijn en shoyu en doe het in een kom.

6 Snijd de visfilets overdwers in vier plakken en doe ze met de maïzena in een plastic zak. Schud de zak voorzichtig om de vis te bedekken. Verhit de olie in een wok of pan tot 175 °C. Frituur de stukken vis met twee of drie tegelijk, tot ze lichtbruin zijn.

7 Verhit de olie tot 180 °C. Bestuif de graten met maïzena en laat ze in de olie zakken.



8 Frituur de graten goudbruin. Laat ze uitlekken en frituur ze nogmaals zeer krokant. Laat uitlekken en bestrooi met zout.

9 Verdeel de graten en vis over vier bordes. Leg de daikon en het bieslook aan een kant van elk bord. Serveer de saus op kleine bordjes. Laat uw gasten de smaakmakers mengen met de saus en de graten en vis in de saus dopen.

ZOETZURE VIS

ALS VIS ZOALS RODE MUL OF SNAPPER IN OLIE WORDT GEBAKKEN, WORDT DE HUID KNAPPERIG, TERWIJL HET VLEES HEERLIJK SAPPIG BLIJFT. DE ZOETZURE SAUS IN DIT GERECHT, MET DE KLEURRIJKE KERSTOMATJES, PAST WERKELIJK PERFECT BIJ DE VIS.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote vis of 2 middelgrote vissen, zoals rode mul of snapper, schoongemaakt en zonder kop
- 4 tl maïzena
- 1,2 dl plantaardige olie
- 1 el gehakte knoflook
- 1 el gehakte verse gember
- 2 el gesnipperde sjalotjes
- 225 g kerstomaatjes
- 2 el rodewijnazijn
- 2 el kristalsuiker
- 2 el tomatenketchup
- 1 el Thaise vissaus
- 3 el water
- zout en versgemalen zwarte peper
- koriander en gesnipperde lente-ui, als garnering



1 Spoel de vis af en dep hem droog. Kerf de vis aan beide kanten diagonaal in en bestuif hem aan beide kanten met 1 el maïzena. Schud het teveel af.

2 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan. Bak de vis op matig vuur 6-7 minuten. Keer de vis en bak hem nog 6-7 minuten, tot hij knapperig en bruin is.



3 Haal de vis met een metalen spatel uit de wok of pan en leg hem in een grote schaal. Giet alle olie, op 2 el na, uit de wok. Verhit de olie opnieuw. Bak de knoflook, gember en sjalotjes 3-4 minuten op matig vuur tot ze goudbruin zijn.

4 Voeg de kerstomaatjes toe en bak ze tot ze openknappen. Roer de azijn, suiker, tomatenketchup en vissaus erdoor. Draai het vuur laag en laat de saus 1-2 minuten zachtjes koken. Proef en voeg indien nodig zout en peper en meer azijn, suiker en/of vissaus toe.

5 Meng in een kopje het restant maïzena met het water. Roer dit door de saus. Verwarm de saus en blijf roeren tot hij dikker wordt. Giet de saus over de vis, garneer hem met koriander en lente-uitjes en serveer hem.



GESTOOMDE VIS MET CHILISAUS

EEN GROTE WOK IS IDEEAAL VOOR HET STOMEN VAN VIS. DOOR DE VIS HEEL TE LATEN, BEHOUDT HIJ OPTIMAAL ZIJN SMAAK EN BLIJFT HET VLEES LEKKER SAPPIG. HET BANANENBLAD IS ZOWEL AUTHENTIEK ALS FRAAI, MAAR U KUNT OOK BAKPAPIER GEBRUIKEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote vis of 2 middelgrote stevige vissen, zoals zeebaars of tandbaars, van schubben ontdaan en schoongemaakt.
- 2 el rijstwijn
- 3 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne ringetjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- stukje verse gemberwortel van 2 cm, geschild en geraspt
- 2 stengels citroengras, gekneusd en fijngehakt
- 2 lente-uitjes, in ringen
- 2 el Thaise vissaus
- sap van 1 limoen
- 1 vers bananenblad

Voor de chilisaus

- 10 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, gehakt
- 4 el Thaise vissaus
- 1 el kristalsuiker
- 5 el vers limoensap

1 Spoel de vis af onder koud stromend water. Dep hem droog met keukenpapier. Maak met een scherp mes aan beide kanten enkele inkepingen in de huid.



2 Meng de rijstwijn, chilipepers, knoflook, gember, het citroengras en de lente-uitjes in een niet-metalen kom. Voeg de vissaus en het limoensap toe en meng alles tot een pasta. Leg de vis op het bananenblad en verdeel de pasta erover. Wrijf de pasta goed in de inkepingen.



3 Plaats een rooster of omgekeerd bord op de bodem van een wok. Giet er een laag kokend water van 5 cm in. Leg het bananenblad met de vis op het rooster of bord. Dek de wok af met een deksel en laat de vis 10-15 minuten stomen, tot hij gaar is.

4 Maak intussen de chilisaus. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maal ze tot een glad mengsel. Voeg een beetje koud water toe als het mengsel te dik is. Schep de saus in een kom.

5 Serveer de vis warm, eventueel op het bananenblad, met de chilisaus om eroverheen te scheppen.



RODE SNAPPER IN BANANENBLADEREN

GLANZENDE, DONKERGROENE BANANENBLADEREN ZIJN EEN MOOIE VERPAKKING VOOR VIS DIE IN DE WOK WORDT GESTOOMD. DE HELE SNAPPERS, OP SMAAK GEBRACHT MET EEN MIX VAN KOKOSCRÈME, MUNT, KORIANDER, KAFFIR-LIMOENBLAADJES, CITROENGRAS EN CHILIPEPERS, ZIJN EEN FRAAI HOOFDGERECHT.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 kleine rode snappers, tandbaarzen, tilapia's of rode zeebrasems, zonder ingewanden en schoongemaakt
- 4 stukken bananenblad (ca. 30 x 30 cm)
- 50 ml kokoscrème
- 6 el gehakte koriander
- 6 el gehakte munt
- sap van 3 limoenen
- 3 lente-uitjes, in dunne ringen
- 4 kaffir-limoenblaadjes, in fijne reepjes
- 2 rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne ringetjes
- 4 stengels citroengras, in de lengte gehalveerd
- zout en versgemalen zwarte peper
- gestoomde rijst en gestoomde Aziatische bladgroente, voor erbij

1 Maak diagonale inkepingen in beide kanten van de vis. Vul de wok voor de helft met water en breng het aan de kook.



2 Dompel elk stuk bananenblad 15-20 seconden onder in het water, zodat ze soepel worden. Haal ze voorzichtig uit het hete water, spoel ze af met koud water en droog ze met keukenpapier.

3 Doe kokoscrème, koriander, munt, limoensap, lente-uitjes, kaffir-limoenblaadjes en chilipepers in een kom en meng goed. Voeg zout en peper naar smaak toe.



4 Leg de bananenbladeren op een werkblad en leg in het midden van elk blad een vis en een gehalveerde stengel citroengras. Verdeel het koriander-muntmengsel over de vis.

5 Wikkel de bananenbladeren om de vissen, zodat u vier mooie pakketjes krijgt. Maak elk pakketje dicht met een satéstokje of cocktailprikkers.

6 Leg de pakketjes in een enkele laag in een grote bamboestoommand (gebruik indien nodig twee of meer manden boven elkaar) en plaats de stoommand boven een wok met zacht kokend water. Dek de mand goed af en laat de vis 15-20 minuten stomen, tot hij gaar is.

7 Haal de vis uit de stoommand en serveer hem direct, in het bananenblad, met gestoomde rijst en Aziatische bladgroente.

TIP

Als u het kruidenmengsel over de vis verdeelt, moet u het goed in de inkepingen drukken. Zo kunnen de smaken tot in het vlees doordringen, waardoor de vis een fantastische smaak krijgt. Als u tijd heeft, kunt u de vis voor het stomen een halfuur laten staan. Wissel de stoommanden halverwege de bereidingstijd om, zodat de vissen gelijktijdig gaar zijn.

VISSPIESEN OP RIJSTMIE

VERSE FOREL IS PERFECT VOOR EEN ZOMERS ETENTJE. IN DIT RECEPT WORDEN SAPPIGE FILETS GEMARINEERD IN EEN PIKANT MENGSEL VAN CITRUS EN SPECERIJEN, AAN SPIESEN GEREGEN EN IN DE WOK GESTOOMD. ZE WORDEN GESERVEERD OP GEURIGE MIE MET KRUIDEN, CHILIPEPER EN LENTE-UITJES.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 forelfilets, zonder huid
- ½ tl kurkuma
- 1 el milde currypasta
- sap van 2 citroenen
- 1 el zonnebloemolie
- zout en versgemalen zwarte peper
- 3 el geroosterde pinda's, grof gehakt
- gehakte verse munt, als garnering

Voor de mie

- 300 g rijstmie
- 1 el zonnebloemolie
- 1 rode chilipeper, zonder zaadjes, in dunne ringetjes
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- 4 el grof gehakte verse munt
- 4 el grof gehakt vers zoet basilicum



1 Maak de visfilets schoon en leg ze in een grote kom. Meng kurkuma, currypasta, citroensap en olie en giet dit over de vis. Bestrooi met zout en peper en wentel de vis goed door de marinade.

2 Doe de rijstmie in een kom en giet er zo veel kokend water bij dat hij onderstaat. Laat hem 3-4 minuten weken en giet hem af. Spoel de mie af met koud water, laat uitlekken en zet apart.

3 Rijg elke forelfilet aan twee bamboespiesen en verdeel ze over twee lagen van een bamboestoommand die u heeft bekleed met bakpapier.

4 Dek de stoommand af en plaats hem boven een wok met zacht kokend water (de mand mag het water niet raken). Laat de visspiesen 5-6 minuten stomen, tot de vis net gaar is.

5 Verhit intussen de olie in een schone wok. Roerbak de chilipeper, lente-uitjes en uitgelekte mie 2 minuten. Roer de gehakte kruiden erdoor. Breng de mie op smaak met zout en zwarte peper en verdeel hem over vier kommen of borden.

6 Leg op elke kom met mie een visspies en bestrooi alles met de geroosterde pinda's. Garneer het gerecht met de gehakte munt en serveer het direct.

VARIATIE

U kunt de vis ook grillen in plaats van stomen. In dat geval moet u de bamboespiesen 30 minuten laten weken voor u de vis eraan rijgt. Dan kunnen ze niet verbranden.



MAKREEL MET PADDENSTOELEN EN ZWARTE BONEN

DE AARDACHTIGE SHII-TAKES, PIKANTE FRISSE GEMBER EN SCHERPE GEZOUTEN ZWARTE BONEN GAAN PERFECT SAMEN MET DE STEVIGE SMAAK VAN MAKREELFILETS. DE OPVALLENDE COMBINATIE VAN SMAKEN VORMT EEN MOOI GEHEEL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 8 makreelfilets à 115 g
- 20 gedroogde shii-takes
- 1 el julienne gesneden verse gemberwortel
- 3 stuks steranijs
- 3 el donkere sojasaus
- 1 el Chinese rijstwij
- 1 el gezouten zwarte bonen
- 6 lente-uitjes, gesnipperd
- 2 el zonnebloemolie
- 1 tl sesamol
- 4 teentjes knoflook, in zeer dunne plakjes
- plakjes komkommer en gestoomde basmatirijst, voor erbij

1 Verdeel de makreelfilets over twee licht met olie ingevette vuurvaste borden, met de huid omhoog. Maak met een scherp mes drie tot vier diagonale inkepingen in elke filet en zet ze apart.

2 Doe de gedroogde shii-takes in een grote kom en giet er zo veel kokend water bij dat ze onderstaan. Laat ze 20-25 minuten weken. Giet ze af en bewaar het weekvocht. Verwijder de steeltjes en snijd de hoedjes in dunne plakjes.

3 Plaats een driepoot of stoomrek in een grote wok en giet een laag weekvocht van 5 cm in de wok (vul indien nodig aan met water). Voeg de helft van de gember en de steranijs toe.

TIP

Als de makreel is schoongemaakt, kunt u hem gemakkelijk zelf fileren. Vouw de vis open als een boek. Leg hem met de huid omhoog op een plank en druk met uw vingers stevig op de ruggengraat. Keer de vis en trek de ruggengraat los. Verwijder losse graten met een pincet en snijd de staart af.



4 Druk het restant gember in de inkepingen in de vis en strooi de paddenstoelen erover. Breng de vloeistof in de wok aan de kook en plaats een van de borden met vis op de driepoot.



5 Laat de makreel afgedekt 10-12 minuten op laag vuur stomen, tot hij gaar is. Herhaal dit met het tweede bord; vul indien nodig het water in de wok aan.

6 Leg de gestoomde vis op een schaal en houd hem warm. Schep 7 el van het weekvocht in een schone wok. Voeg de sojasaus, rijstwij en zwarte bonen toe en breng het op laag vuur aan de kook. Schep de saus over de vis en bestrooi alles met de lente-uitjes.

7 Veeg de wok schoon met een stuk keukenpapier en zet hem op matig vuur. Voeg de zonnebloem- en sesamol toe en roerbak de knoflook enkele minuten, tot hij goudbruin is. Schep dit mengsel over de vis. Serveer met komkommer en gestoomde basmatirijst.





GEFRITUURDE ROGVLEUGELS MET WASABI

HELE ROGVLEUGELS, GEDOOPT IN EEN TEMPURABESLAG EN KROKANT EN GOUDBRUIN GEFRITUURD, ZIEN ER SPECTACULAIR UIT EN SMAKEN HEERLIJK. DE ROMIGE, PIKANTE MAYONAISE MET SOJASOUS, DE SCHERPE WASABIPASTA EN DE LENTE-UITJES SMAKEN ER VOORTREFFELIJK BIJ.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 rogvleugels à 250 g
- 9 el maïzena
- 9 el bloem
- 1 tl zout
- 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 1 el sesamzaad
- 2 dl ijskoud spuitwater
- zonnebloemolie, om in te bakken
- Voor de mayonaise
- 2 dl mayonaise
- 1 el lichte sojasaus
- geraspte schil en sap van 1 limoen
- 1 tl wasabipasta
- 1 el fijngesneden lente-ui

1 Knip het vlies van de rand van de rogvleugels en gooi het weg. Zet de vleugels apart.

2 Meng in een grote kom de maïzena, bloem, het zout, vijfkruidenpoeder en sesamzaad. Giet het spuitwater er geleidelijk bij en blijf roeren. (Het mengsel is vrij klontig.)

3 Vul een grote wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit deze tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt.

4 Haal de rogvleugels een voor een door het beslag en laat ze voorzichtig in de hete olie zakken. Frituur ze 4-5 minuten, tot de rog gaar en krokant is. Laat hem uitlekken op keukenpapier. Zet de rogvleugels apart en houd ze warm.



5 Meng alle ingrediënten voor de mayonaise en verdeel het mengsel over vier kleine kommen. Serveer hem bij de rogvleugels.

TIP

Er zijn pakjes tempuramix te koop bij reformwinkels en toko's. Zelf beslag maken vergt weinig tijd, maar soms telt elke seconde.



VISMOOLIE

DEZE ZEER POPULAIRE VISCURRY IN KOKOSSAUS UIT ZUIDOOST-AZIË IS WERKELIJK VERRUKKELIJK. GEBRUIK EEN STEVIGE VISSOORT, ZODAT DE STUKKEN TIJDENS HET KORTE BEREIDINGSPROCES NIET UIT ELKAAR VALLEN. HEILBOT EN KABELJAUW ZIJN BEIDE GESCHIKT.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

500 g zeeduivel of andere stevige visfilet, zonder huid, in blokjes van 2,5 cm
 ½ tl zout
 50 g kokosrasp
 6 sjalotjes of kleine uien, gesnipperd
 6 gepelde amandelen
 2-3 teentjes knoflook, grof gehakt
 stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en in plakjes
 2 stengels citroengras, schoongemaakt
 2 tl gemalen kurkuma
 3 el plantaardige olie
 2 x 4 dl kokosmelk uit blik
 1-3 verse chilipepers, zonder zaadjes, in ringetjes
 zout en versgemalen zwarte peper
 vers bieslook, als garnering
 gekookte rijst, voor erbij

1 Leg de stukken vis in een ondiepe schaal en bestrooi ze met het zout. Bak het kokos in een droge wok of koekenpan op matig vuur. Blijf roeren tot het knapperig is. Maal het in een keukenmachine tot een olieachtige pasta en schep deze in een kom.

2 Doe de sjalotjes of uien, amandelen, knoflook en gember in de keukenmachine. Snijd de onderste 5 cm van de stengels citroengras en doe deze stukken in de keukenmachine. Maal alles tot een pasta. Voeg de kurkuma toe en meng hem er kort doorheen. Kneus het overgebleven citroengras en zet de stengels apart.

3 Verhit de olie in een wok. Bak het uigembermengsel enkele minuten zonder het te laten kleuren. Roer de kokosmelk erdoor en breng het aan de kook. Blijf roeren om klonten te voorkomen.



4 Voeg de vis, het grootste deel van de chilipeper en het gekneusde citroengras toe. Laat de curry 3-4 minuten stoven. Roer de kokospasta erdoor en laat de curry nog 2-3 minuten koken. Voeg zout en peper naar smaak toe.

5 Verwijder de stengels citroengras. Schep de curry in een warme schaal en bestrooi hem met de resterende chilipeper en het bieslook. Geef er gekookte rijst bij.

HEILBOTCURRY MET TOMAAT EN GEMBER

DE STEVIGE STUKKEN WITVIS VORMEN EEN FRAAI CONTRAST MET DE DIEPRODE, PITTIGE TOMATENSAUS, EN SMAKEN NET ZO LEKKER ALS ZE ERUITZIEN. IN DIT GERECHT WORDT HEILBOT GEBRUIKT, MAAR U KUNT ELKE SOORT STEVIGE WITVIS NEMEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 citroen
- 4 el rijstwijnazijn
- 2 el komijnzaad
- 1 tl gemalen kurkuma
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl zout
- 750 g dikke heilbotfilet, zonder huid, in blokjes
- 4 el zonnebloemolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geraspt
- 2 el geraspte verse gemberwortel
- 2 tl zwart mosterdzaad
- 2 x 400 g stukjes tomaat uit blik
- 1 tl suiker
- gehakte koriander en ringetjes verse groene chilipeper, als garnering
- yoghurt, als garnering (naar keuze)
- basmatirijst, tafelzuur en papadums, voor erbij

1 Knijp de citroen uit en giet 4 el van het sap in een ondiepe glazen schaal. Voeg de azijn, komijn, kurkuma, het chilipoeder en zout toe.



2 Voeg de blokjes vis toe en schep ze goed door de marinade. Dek de schaal af met huishoudfolie en zet hem 25-30 minuten in de koelkast.



3 Verwarm intussen een wok op hoog vuur en voeg de olie toe. Laat hem heet worden en bak dan de ui, knoflook, gember en het mosterdzaad. Draai het vuur laag en laat alles 10 minuten bakken terwijl u af en toe roert.

4 Voeg de tomaten en suiker toe. Breng het aan de kook, draai het vuur laag, dek de wok af en laat de saus 15-20 minuten pruttelen terwijl u af en toe roert.

5 Voeg de vis en de marinade toe en meng alles voorzichtig. Dek de wok weer af en laat de curry 15-20 minuten zachtjes koken, tot de vis gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt.

6 Schep de curry in kommen. Garneer hem met verse koriander en groene chilipeper en schep er eventueel wat yoghurt op. Geef er basmatirijst, tafelzuur en papadums bij.

TIP

Heilbot is een vrij compacte vis die 15 minuten nodig heeft gaar te worden, vooral als de blokjes dik zijn. De vis mag echter niet te lang koken, dus als u een andere vissoort kiest, of relatief dunne filets gebruikt, moet u de vis na 5 minuten controleren. Zodra de vis ondoorschijnend wordt en gemakkelijk uit elkaar valt als u er met een vork of de punt van een mes in prikt, is hij gaar.







VEGETARISCHE HOOFD- GERECHTEN



De recepten in dit deel zijn vernieuwend, maar niet al te ingewikkeld. De Roerbakshotel met okra en kokos, bijvoorbeeld, smaakt spectaculair, is eenvoudig te bereiden en in 10 minuten klaar. Andere ongebruikelijke gerechten zijn Zoete curry met pompoen en pinda's, Thaise mie met Chinees bieslook, en Rijst met groente en knapperig gebakken eieren. Enkele recepten in dit hoofdstuk bevatten Thaise vissaus, maar als u liever ook geen vis of daarop gebaseerde producten eet, kunt u de vissaus vervangen door sojasaus.

GEFRITUURDE SOJAROLLETJES GEVULD MET PITTIGE GROENTEN

SOJAVELLEN WORDEN GEMAAKT VAN GEKOOKTE SOJAMELK; HET VEL DAT OP DE MELK KOMT, WORDT ERAF GEHAALD EN GEDROOGD TOT VELLEN. ZE ZIJN VERKRIJGBAAR BIJ TOKO'S EN MOETEN VOOR GEBRUIK KORT IN WATER WORDEN ONDERGEDOMPELD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el arachideolie
- 50 g fluweelpootjes, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl geraspte verse gemberwortel
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- 1 kleine wortel, in luciferdunne reepjes
- 115 g bamboescheuten, in luciferdunne reepjes
- 1 el lichte sojasaus
- 1 tl chilisaus
- 1 tl suiker
- 1 el maïzena
- 8 sojavellen (elk ca. 18 x 23 cm)
- zonnebloemolie, om in te frituren
- knapperige slabladeren, voor erbij

1 Verhit de arachideolie in een wok op hoog vuur en voeg de fluweelpootjes, knoflook, gember, lente-uitjes, wortel en bamboescheuten toe. Roerbak ze 2-3 minuten en voeg dan de sojasaus, chilisaus en suiker toe. Schep alles goed om.



2 Haal de groenten van het vuur en laat ze in een vergiet uitlekken. Laat ze daarna afkoelen.



3 Meng in een kleine kom de maïzena met 4 el koud water tot een glad papje. Laat de sojavellen 10-15 minuten weken in een kom warm water. Leg ze op een schoon werkblad en dep ze droog met keukenpapier.

4 Bestrijk de randen van een van de sojavellen met het maïzenapapje en schep 2-3 el van het groentemengsel aan één kant van het vel. Vouw de randen naar het midden toe en rol het soja-vel strak op. Doe hetzelfde met de overige sojavellen en vulling.

5 Leg de gevulde rolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat of schaal en zet ze 3-4 uur in de koelkast.

6 Vul een wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.

7 Frituur de rolletjes in porties 2-3 minuten, tot ze krokant en goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met knapperige blaadjes sla.



ZOETE CURRY MET POMPOEN EN PINDA'S

DEZE STEVIGE CURRY IS IDEAAAL VOOR HERFST- OF WINTERAVONDEN. VAN DE VROLIJKE KLEUR FLEUREN MENSEN VANZELF OP, EN DE COMBINATIE VAN POMPOEN EN PINDA'S SMAAKT HEERLIJK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 4 sjalotjes, gesnipperd
- 2 el gele currypasta
- 6 dl groentebouillon
- 2 kaffir-limoenblaadjes, gescheurd
- 1 el gehakte verse galangawortel
- 450 g pompoen, geschild, zonder pitten, in blokjes
- 225 g zoete aardappelen, in blokjes
- 90 g ongezouten geroosterde pinda's, gehakt
- 3 dl kokosmelk
- 90 g kastanjechampignons, in plakjes
- 2 el sojasaus
- 50 g pompoenpitten, geroosterd, en verse groene chilibloemen, als garnering

1 Verhit de olie in een wok. Bak de sjalotjes en de knoflook 10 minuten op matig vuur tot ze zacht en mooi goudbruin zijn. Roer af en toe, zodat ze niet aanbranden.



2 Voeg de currypasta toe en roerbak hem 30 seconden mee, tot hij begint te geuren. Voeg de bouillon, kaffir-limoenblaadjes, galangawortel, pompoen en zoete aardappel toe. Breng alles aan de kook en roer regelmatig. Draai het vuur laag en laat de curry 15 minuten zachtjes koken.



3 Voeg de pinda's, kokosmelk en champignons toe. Roer de sojasaus erdoor en laat de curry nog 5 minuten zachtjes koken. Schep hem in warme kommen en garneer hem met de pompoenpitten en chilibloemen.

TIP

De goed uitgelekte groenten uit dergelijke curry's vormen een heerlijke vulling voor een hartige taart. Het is geen Thaise gewoonte, maar vormt een mooi voorbeeld van de fusionkeuken.



CURRY MET TOFOE EN SPERZIEBONEN

RODE CURRYPASTA IS EEN VAN DE AUTHENTIEKE SMAAKMAKERS UIT DE THAISE KEUKEN EN SMAAKT EVEN GOED IN VEGETARISCHE GERECHTEN ALS IN VLEESGERECHTEN.



VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 6 dl kokosmelk
- 1 el Thaise rode currypasta
- 3 el Thaise vissaus
of sojasaus
- 2 tl palm- of rietsuiker
- 225 g champignons
- 115 g sperziebonen,
afgehaald
- 175 g stevige tofoe,
afgespoeld, uitgelekt,
in blokjes van 2 cm
- 4 kaffir-limoenblaadjes,
gescheurd
- 2 verse rode chilipepers,
in ringetjes
- verse koriander,
als garnering

1 Giet een derde van de kokosmelk in een wok. Laat hem koken tot hij zich begint af te scheiden en er een olieachtige glans op het oppervlak verschijnt.



2 Voeg de rode currypasta, vissaus of sojasaus en suiker toe. Meng alles goed en voeg de champignons toe. Roer goed en laat alles 1 minuut koken.



3 Roer de resterende kokosmelk erdoor. Breng de curry aan de kook en voeg de sperziebonen en blokjes tofoe toe. Laat de curry 4-5 minuten zacht stoven.

4 Roer de kaffir-limoenblaadjes en rode chilipeper erdoor. Schep de curry in een schaal, garneer hem met koriander en serveer hem meteen.

THAISE GELE GROENTECURRY

DEZE HETE, PITTIGE CURRY MET KOKOSMELK IS HEERLIJK ROMIG. DAT VORMT EEN MOOI CONTRAST MET DE HETE CHILIPEPER EN DE BEET VAN DE KORT GEKOOKTE GROENTEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 2 dl kokoscrème
- 3 dl kokosmelk
- 1,5 dl groentebouillon
- 200 g kousenband,
in stukjes van 2 cm
- 200 g babymaïskolfjes
- 4 jonge courgettes, in plakjes
- 1 kleine aubergine, in blokjes of
plakjes
- 2 tl palmsuiker
- verse koriander, als garnering
- mie of rijst, voor erbij

Voor de currypasta

- 2 tl heet chilipoeder
- 2 tl gemalen koriander
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen kurkuma
- 1 el gehakte verse galangawortel
- 2 tl geraspte knoflook
- 2 el fijngehakt citroengras
- 4 rode Aziatische sjalotjes,
gesnipperd
- 1 tl fijngehakte limoenschil



1 Maak de currypasta. Doe chilipoeder, koriander, komijn, kurkuma, galangawortel, knoflook, citroengras, sjalotjes en limoenschil in een keukenmachine en maal alles met 2-3 el koud water tot een gladde pasta. Voeg meer water toe als de pasta te droog is.



2 Verwarm een grote wok op matig vuur en voeg de zonnebloemolie toe. Laat hem heet worden. Voeg 2-3 el currypasta toe en roerbak hem 1-2 minuten. Voeg de kokoscrème toe en laat de saus 8-10 minuten zachtjes koken tot het mengsel zich begint af te scheiden.

3 Voeg de kokosmelk, bouillon en groenten toe en laat de curry 8-10 minuten zacht stoven tot de groenten net zacht zijn. Roer de palmsuiker erdoor en garneer de curry met koriander. Geef er mie of rijst bij.

TIP

Om zelf currypasta te maken, heeft u een goede keukenmachine of blender nodig, bij voorkeur een exemplaar waarin u kleine hoeveelheden kunt verwerken. U kunt ook een grote vijzel gebruiken, maar houd er rekening mee dat het fijnstampen zwaar werk is. Restjes currypasta kunt u in een pot met schroefdeksel een week in de koelkast bewaren.

CURRY MET MAÏS EN CASHEWNOTEN

DEZE STEVIGE CURRY MET AARDAPPELEN EN MAÏS BEVAT ALLE BELANGRIJKE SMAKEN VAN ZUID-THAILAND. HOEWEL HEERLIJK AROMATISCH IS DE SMAAK VRIJ MILD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 4 sjalotjes, gesnipperd
- 90 g cashewnoten
- 1 tl Thaise rode currypasta
- 400 g aardappelen, geschild en in stukken
- 1 stengel citroengras, fijngehakt
- 200 g stukjes tomaat uit blik
- 6 dl kokend water
- 200 g maïskorrels uit blik, uitgelekt
- 4 stengels bleekselderij, in plakjes
- 2 kaffir-limoenblaadjes, opgerold en dun gesneden
- 1 el tomatenketchup
- 1 el lichte sojasaus
- 1 tl palm- of rietsuiker
- 4 lente-uitjes, in dunne ringen
- klein bosje vers basilicum, in stukjes gescheurd

TIP

Door de kaffir-limoenblaadjes strak op te rollen voor u ze met een scherp mes snijdt, krijgt u zeer dunne reepjes – deze techniek wordt *chiffonade* genoemd. Verwijder voor het snijden de grote bladnerf uit de blaadjes.

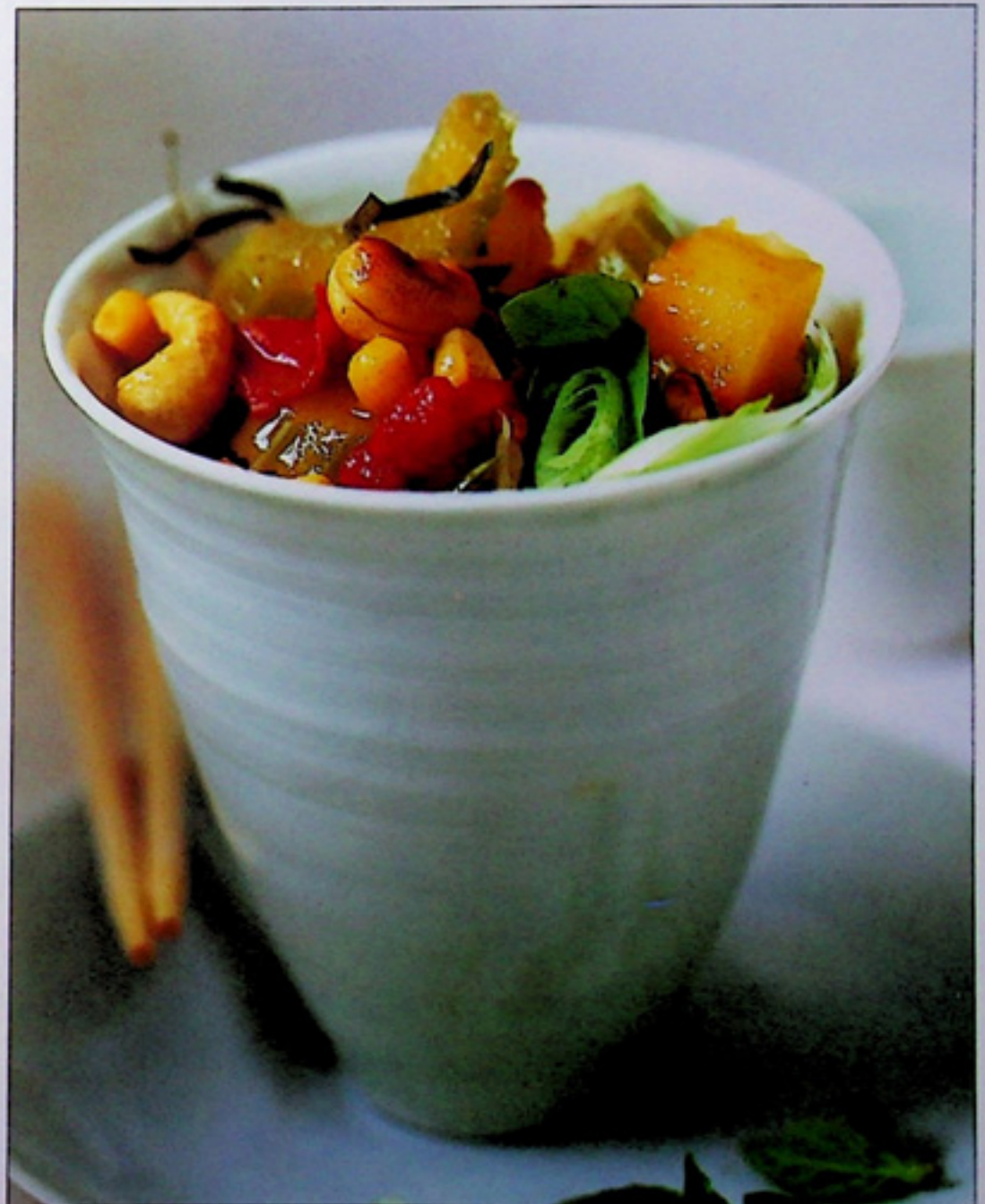


1 Verhit de olie in een wok. Roerbak de sjalotjes 2-3 minuten op matig vuur tot ze zacht zijn. Voeg de cashewnoten toe en roerbak ze enkele minuten tot ze goudbruin zijn.

2 Roer de currypasta erdoor. Roerbak het mengsel 1 minuut en voeg dan de aardappelen, het citroengras, de tomaten en het kokende water toe.

3 Breng het mengsel aan de kook. Draai het vuur laag, dek de wok af en laat alles 15-20 minuten zachtjes koken, tot de aardappelen gaar zijn.

4 Roer de maïs, bleekselderij, kaffir-limoenblaadjes, ketchup, sojasaus, suiker en lente-uitjes erdoor. Laat de curry 5 minuten zacht stoven tot alles heet is. Schep de curry in warme kommen en bestrooi hem met lente-uitjes en basilicum.



ROERBAKSCHOTEL MET OKRA EN KOKOS

GEROERBAKTE OKRA'S, OP SMAAK GEBRACHT MET MOSTERD, KOMIJN EN RODE CHILIPEPER EN BESTROOID MET GERASPT KOKOS, VORMEN EEN HEERLIJKE, SNELLE AVONDMAALTIJD. OKRA IS OFFICIEEL EEN VRUCHT MAAR WORDT GEGETEN ALS GROENTE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

600 g okra's
4 el zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 el mosterdzaad
1 el komijnzaad
2-3 gedroogde rode chilipepers
10-12 kerrieblaadjes
½ tl gemalen kurkuma
90 g vers, geraspt kokos
zout en versgemalen zwarte peper
papadums, rijst of naanbrood, voor erbij

1 Snijd met een scherp mes de okra's diagonaal in stukken van 1 cm. Zet ze apart. Verwarm een wok en voeg de zonnebloemolie toe.

2 Laat de olie heet worden. Roerbak de gesnipperde ui 5 minuten op matig vuur tot hij zacht is.

3 Voeg het mosterdzaad, komijnzaad, de chilipepers en kerrieblaadjes toe en roerbak alles 2 minuten op hoog vuur.

4 Voeg de okra en kurkuma toe en roerbak alles op hoog vuur nog 3-4 minuten.

5 Haal de wok van het vuur. Bestrooi de geroerbakte ingrediënten met het kokos en breng alles op smaak met zout en peper. Serveer het gerecht direct met papadums, gestoomde rijst of naanbrood.

TIP

Verse okra is redelijk goed verkrijgbaar bij supermarkten en toko's. Koop verse, stevige, groene exemplaren en laat okra's die slap en bruin zijn liggen.



GEROERBAKTE ZADEN EN GROENTEN

HET CONTRAST TUSSEN DE KNAPPERIGE ZADEN EN GROENTEN EN DE RIJKE, HARTIGE SAUS MAAKT DIT GERECHT ZO VERRUKKELIJK. HET SUPERSNELLE WOKGERECHT KAN OP ZICHZELF WORDEN GESERVEERD, MAAR OOK MET RIJST OF MIE.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 2 el sesamzaad
- 2 el zonnebloempitten
- 2 el pompoenpitten
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, geschild en fijngehakt
- 2 grote wortels, in reepjes
- 2 grote courgettes, in reepjes
- 90 g oesterzwammen, in stukjes gescheurd
- 150 g waterkers of spinazie, grof gehakt
- klein bosje verse munt of koriander, bladeren en stelen gehakt
- 4 el zwartebonensaus
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el palm- of rietsuiker
- 2 el rijstazijn



1 Verhit de olie in een wok. Voeg de zaden en pitten toe en schep ze op matig vuur 1 minuut om. Voeg de knoflook en gember toe en blijf roerbakken tot de gember aromatisch geurt en de knoflook goudbruin is. Laat de zaden niet verbranden, want dan worden ze bitter.

2 Voeg de wortel, courgette en oesterzwammen toe en roerbak alles op matig vuur 5 minuten, tot alle groenten gaar maar nog wel knapperig zijn en aan de randen goudbruin kleuren.



3 Voeg de waterkers of spinazie en verse kruiden toe. Schep alles om en voeg de zwartebonensaus, sojasaus, suiker en azijn toe. Roerbak het gerecht 1-2 minuten tot alles gemengd en heet is. Serveer het dan meteen.

TIP

Oesterzwammen danken hun naam niet aan hun smaak, maar aan hun textuur, die voortreffelijk is. Omdat ze zo teer zijn, is het beter om ze in de richting van de lamellen in stukjes te scheuren dan ze met een mes te snijden.

GEVULDE ZOETE PAPRIKA'S

DIT IS EEN ONGEWOON RECEPT, OMDAT DE PAPRIKA'S WORDEN GESTOOMD IN PLAATS VAN IN DE OVEN GEBAKKEN, MAAR HET EINDRESULTAAT IS LICHT EN ZACHT. DE VULLING VAN DE IETS PITTIGE CHAMPIGNONS ZIET ER FRAAI UIT EN SMAAKT HEERLIJK. LEKKER MET ROMIGE YOGHURT.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 2 korianderwortels, fijngenhakt
- 400 g champignons, in vieren
- 1 tl Thaise rode currypasta
- 1 ei, losgeklopt
- 1 el Thaise vissaus of sojasaus
- 1 el lichte sojasaus
- ½ tl kristalsuiker
- 3 kaffir-limoenblaadjes, fijngenhakt
- 4 gele paprika's, in de lengte gehalveerd, zaadjes en zaadlijsten verwijderd



1 Stamp de knoflook en korianderwortels fijn in een vijzel of maal ze fijn in een specerijenmolen. Schep in een kom.

2 Doe de champignons in een keukenmachine en maal ze kort tot kleine stukjes. Voeg ze toe aan het knoflookmengsel. Roer de currypasta, het ei, de sauzen, suiker en kaffir-limoenblaadjes erdoor.



3 Zet de halve paprika's in een enkele laag in een stoommand. Schep het champignonmengsel er losjes in. Druk de vulling niet aan, want dan droogt ze uit. Breng water aan de kook in de wok. Draai het vuur laag tot het nog zacht kookt. Laat de paprika's in 15 minuten zacht stomen en serveer ze heet.

GEROERBAKTE KNAPPERIGE TOFOE

DE ASPERGES UIT HET DEEL VAN AZIË WAAR DIT RECEPT VANDAAN KOMT, HEBBEN VAAK DUNNE STELEN. KOOP ZE BIJ EEN TOKO OF VERVANG ZE DOOR GEWONE DUNNE ASPERGES. ALS U DIKKERE ASPERGES GEBRUIKT, MOETEN ZE WAARSCHIJNLIJK LANGER KOKEN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 250 g blokjes gebakken tofoe
- 2 el arachideolie
- 1 el Thaise groene currypasta
- 2 el lichte sojasaus
- 2 kaffir-limoenblaadjes, opgerold en dun gesneden
- 2 el kristalsuiker
- 1,5 dl groentebouillon
- 250 g Aziatische asperges, schoongemaakt, in stukken van 5 cm
- 2 el geroosterde pinda's, fijngehakt

VARIATIE

Vervang de asperges eens door dunne reepjes wortel of broccoliroosjes.

1 Verwarm de grill voor tot matig warm. Leg de blokjes tofoe op een grillplaat en rooster ze 2-3 minuten onder de grill. Keer ze om en rooster de andere kant tot ze knapperig en rondom goudbruin zijn. Let goed op, want ze mogen niet verbranden.

2 Verhit de olie in een wok of koekenpan met dikke bodem. Roerbak de currypasta 1-2 minuten op matig vuur, tot hij begint te geuren.

3 Roer de sojasaus, kaffir-limoenblaadjes, suiker en groentebouillon erdoor en meng alles goed. Breng het mengsel aan de kook. Draai het vuur zo laag dat het mengsel net aan de kook blijft en suddert.



4 Voeg de asperges toe en laat ze 5 minuten zachtjes koken. Snijd intussen elk stuk tofoe in vieren. Doe ook de tofoe en pinda's in de wok.

5 Schep alle ingrediënten goed door de saus en serveer het gerecht meteen in een warme schaal.



GEMARINEERDE TOFOE EN BROCCOLI MET KROKANT GEBAKKEN SJALOTJES

DEZE TOFOE, OP SMAAK GEBRACHT MET EEN GEURIG SPECERIJEN-
MENGSEL EN GESERVEERD MET ZACHTE, JONGE BROCCOLI, IS EEN
PERFECT LICHT DINER- OF LUNCHGERECHT. DE KROKANT GEBAK-
KEN SJALOTJES ZIJN TE KOOP IN DE TOKO, MAAR U KUNT ZE OOK
HEEL GEMAKKELIJK ZELF MAKEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

500 g stevige tofoe in een blok,
uitgelekt
3 el ketjap manis
2 el zoete chilisaus
3 el sojasaus
1 tl sesamololie
1 tl geraspte verse
gemberwortel
400 g jonge broccoli,
roosjes in de lengte
gehalveerd
3 el grof gehakte koriander
2 el geroosterd sesamzaad
2 el krokant gebakken sjalotjes
gestoomde witte rijst of mie,
voor erbij

Voor de krokant gebakken sjalotten
10 Thaise sjalotjes,
in flinterdunne ringen
olie, om in te frituren

1 Maak de krokante sjalotjes. Vul een
wok voor een derde met olie en verhit
hem. Voeg de sjalotjes toe, draai het vuur
laag en blijf roeren tot de sjalotjes krokant
zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

2 Snijd de tofoe in vier driehoeken: hal-
veer het blok in de breedte en dan dia-
gonaal. Leg ze in een vuurvaste schaal.



3 Meng in een kleine kom de ketjap
manis, chilisaus, sojasaus, sesamololie en
gember. Giet dit over de tofoe. Laat de
tofoe ten minste 30 minuten marineren
en keer hem af en toe.

4 Verdeel de broccoli over een vuurvast
bord en zet dit op een driepoot of stoom-
rekje in de wok. Dek het af en stoom de
groente 4-5 minuten, tot hij net zacht is.
Haal hem uit de wok en houd hem warm.

5 Zet de schaal met tofoe op de driepoot
of het stoomrekje. Dek hem af en laat de
tofoe 4-5 minuten stomen. Verdeel de
broccoli over vier warme borden en leg
op elk bord een driehoekig stuk tofoe.

6 Schep eventuele opgevangen sappen
over de tofoe en broccoli en bestrooi
alles met de koriander, het sesamzaad
en de krokante sjalotjes. Serveer het
gerecht met gestoomde witte rijst of
met mie.





MIE EN GROENTEN IN KOKOSSAUS

ALS ALLEDAAGSE GROENTEN WORDEN OPGEPEPT MET THAISE SMAAKMAKERS, RESULTEERT DAT IN EEN GERECHT WAARVAN IEDEREEN ZAL GENIETEN. MIE GEEFT HET GERECHT BODY EN ZORGT VOOR EEN FRAAI TEXTUURCONTRAST, TERWIJL DE SAUS VAN RODE CURRYPASTA EN KOKOS VAN ALLES ÉÉN GEHEEL MAAKT.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 1 stengel citroengras, fijngehakt
- 1 el Thaise rode currypasta
- 1 ui, in dikke ringen
- 3 courgettes, in dikke plakken
- 115 g savooiekool, in dikke repen
- 2 wortels, in dikke plakken
- 150 g broccoli, stelen in dikke repen en roosjes losgehaald
- 2 x 4 dl kokosmelk uit blik
- 4,75 dl groentebouillon
- 150 g gedroogde eiermie
- 2 el sojasaus
- 4 el gehakte verse koriander

Voor de garnering

- 2 stengels citroengras
- 1 bosje verse koriander
- 8-10 kleine verse rode chilipepers

1 Verhit de zonnebloemolie in een wok. Voeg het citroengras en de currypasta toe en roerbak beide 2-3 seconden. Doe de ui erbij en bak deze op matig vuur mee tot hij zacht maar niet bruin is; blijf regelmatig roeren.



2 Voeg de courgette, savooiekool, wortel en brocolistelen toe. Schep de groenten met twee lepels goed door het uimengsel. Draai het vuur vervolgens laag en laat de groenten 5 minuten zacht bakken terwijl u af en toe roert.

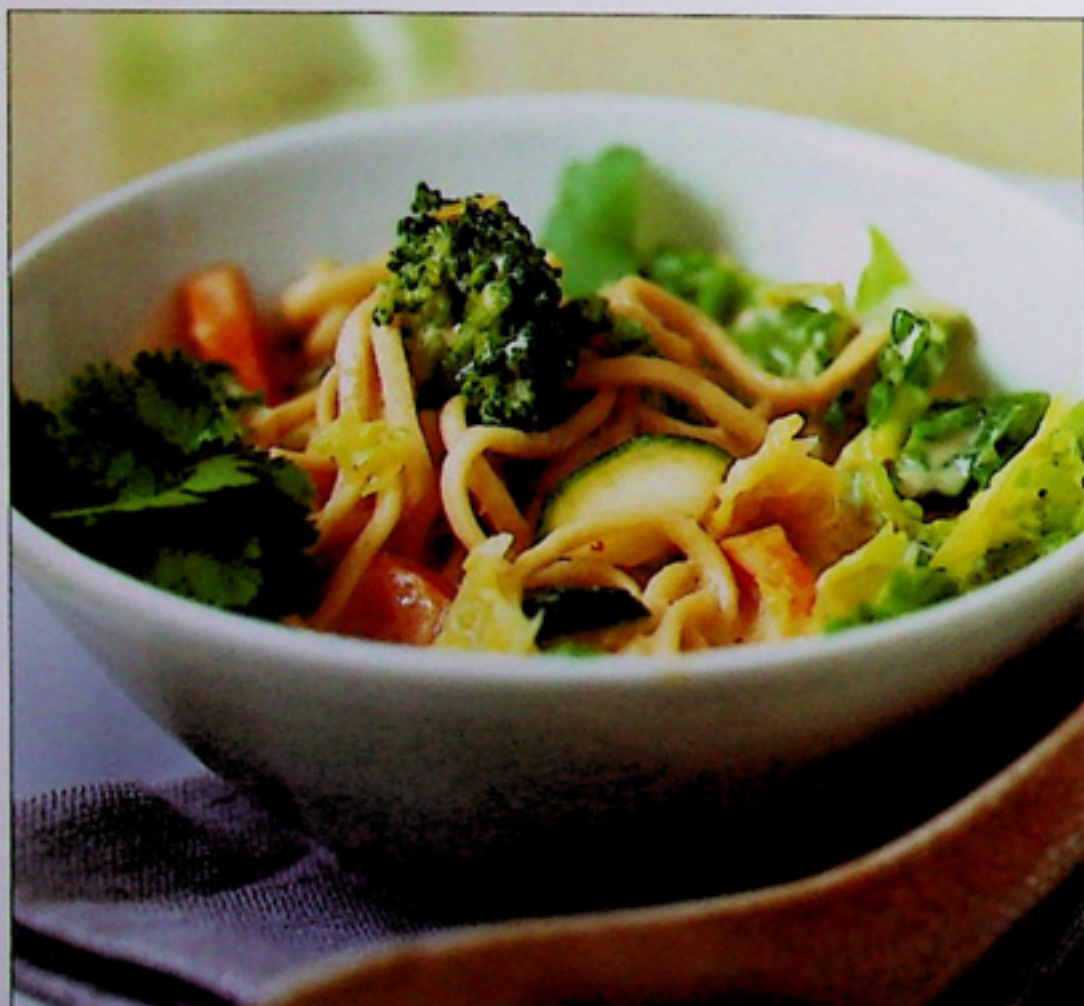


3 Draai het vuur middelhoog. Roer de kokosmelk en bouillon door de groenten en breng het mengsel aan de kook. Voeg de brocoliroosjes en mie toe. Draai het vuur laag en laat alles 20 minuten stoven.

4 Maak intussen de garnering. Halveer de stengels citroengras in de lengte. Vorm van de koriander een klein bosje en leg het op een schaal, zodat het de ronding van de rand volgt.

5 Steek de halve stengels citroengras in het bosje koriander en voeg de chilipepers toe, zodat bloemen ontstaan.

6 Roer de sojasaus en gehakte koriander door het miemengsel. Schep het gerecht op de schaal, zonder het kruidenboeket te raken, en serveer het direct.



THAISE MIE MEET CHINEES BIESLOOK

DIT RECEPT VEREIST ENIGE VOORBEREIDING, MAAR DE BEREIDINGSTIJD IS ERG KORT. ALLES WORDT IN EEN HETE WOK KLAARGEMAAKT EN MOET METEEN WORDEN OPGEDIEND. DIT GEVULDE, SMAAKVOLLE VEGETARISCHE GERECHT IS IDEAAL VOOR EEN WEEKENDLUNCH.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 350 g gedroogde rijstmie
- stukje verse gemberwortel van 1 cm, geschild en geraspt
- 2 el lichte sojasaus
- 3 el plantaardige olie
- 225 g quorn, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 grote ui, in dunne partjes
- 115 g gebakken tofoe, in dunne plakken
- 1 verse groene chilipeper, zonder zaadjes, in dunne ringetjes
- 175 g taugé
- 2 flinke bossen knoflookbieslook, totaal ca. 120 g, in stukken van 5 cm
- 50 g geroosterde pinda's, gemalen
- 2 el donkere sojasaus
- 2 el gehakte verse koriander en 1 citroen, in partjes, als garnering

1 Doe de mie in een kom. Giet er warm water bij tot hij onderstaat en laat hem 30 minuten weken. Giet af en zet apart.



2 Meng de gember, lichte sojasaus en 1 el van de olie. Voeg de quorn toe en laat hem 10 minuten marineren. Giet de quorn af, maar bewaar de marinade.

3 Verhit 1 el van de olie in een wok en bak de knoflook enkele seconden. Voeg de quorn toe en roerbak hem 3-4 minuten. Schep hem met een schuimspaan op een bord en zet hem apart.



4 Verhit de resterende olie in de wok en roerbak de ui 3-4 minuten, tot hij zacht is en bruine vlekjes heeft. Voeg de tofoe en chilipeper toe en roerbak ze kort. Voeg de mie toe en roerbak alles 4-5 minuten op matig vuur.

5 Roer de taugé, het bieslook en bijna alle gemalen pinda's erdoor. Bewaar wat pinda's voor de garnering. Roer goed en voeg de quorn, donkere sojasaus en marinade toe.

6 Laat alles heet worden. Schep het gerecht op warme borden en garneer het met gemalen pinda's, koriander en citroen.



MEE KROB

DE NAAM VAN DIT GERECHT BETEKENT 'GEFRITUURDE MIE'. HET IS ERG GELIEFD IN THAILAND. DE SMAAK IS EEN FANTASTISCHE COMBINATIE VAN ZOET EN HEET, ZOUTIG EN ZUUR, TERWIJL DE TEXTUUR ZOWEL KNAPPERIG ALS STEVIG IS. VOOR ONZE WESTERSE SMAAK IS HET MISSCHIEN WAT ONGEWOON, MAAR HET IS ZEKER DE MOEITE VAN HET PROBEREN WAARD.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

plantaardige olie, om
in te frituren

130 g rijstvermicelli

Voor de saus

2 el plantaardige olie

130 g gebakken tofoe,
in dunne repen

2 teentjes knoflook, fijngenhakt

2 kleine sjalotjes, gesnipperd

1 el lichte sojasaus

2 el palm- of rietsuiker

4 el groentebouillon

sap van 1 limoen

½ tl gedroogde chilivlokken

Voor de garnering

1 el plantaardige olie

1 ei, losgeklopt met

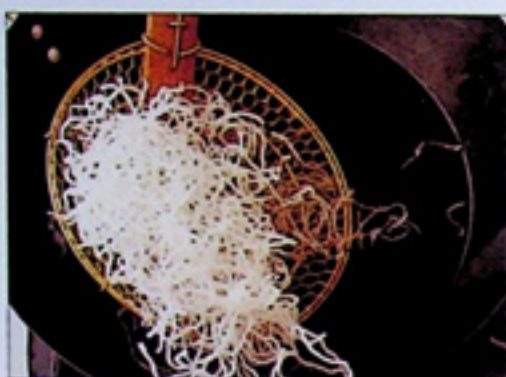
1 el koud water

25 g taugé

1 lente-uitje, gesnipperd

1 verse rode chilipeper,
zonder zaadjes, fijngesneden

1 bol ingelegde knoflook,
overdwars in plakjes zodat elk
plakje lijkt op een bloem



1 Verhit de frituurolie in een wok of grote pan tot 190 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt. Voeg de rijstvermicelli toe en frituur hem tot hij goudbruin en krokant is. Laat hem uitlekken op keukenpapier.

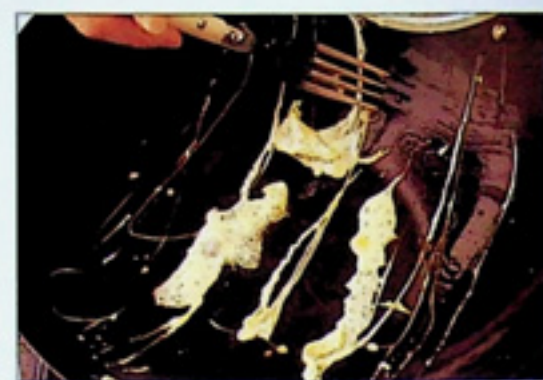


2 Maak de saus. Verhit de olie in een wok. Voeg de tofoe toe en bak hem op matig vuur tot hij knapperig is. Schep hem met een schuimspaan op een bord.



3 Voeg de knoflook en sjalotjes toe en bak ze goudbruin. Roer de sojasaus, suiker, bouillon, het limoensap en de chilivlokken erdoor. Blijf roeren tot het mengsel begint te karamelliseren.

4 Voeg de tofoe toe en roer tot hij een deel van het vocht heeft opgenomen. Haal de wok van het vuur en zet hem apart.



5 Maak de garnering. Verhit de olie in een wok. Giet het ei in een dunne straal in de pan zodat slierten ontstaan. Wacht tot het ei is gestold en schep het dan met een spatel uit de pan. Leg het op een bord.



6 Verkruimel de mie boven de tofoe-saus. Meng goed en schep het mengsel in kommen. Bestrooi met de taugé, lente-ui, gebakken ei, chilipeper en 'knoflookbloemen' en serveer meteen.

TIP

Succesvol frituren is afhankelijk van de olie die wordt gebruikt en van de temperatuur. Een neutraal smakende olie, zoals zonnebloemolie, zal de smaak van het voedsel niet beïnvloeden. Alle vetten hebben een 'rookpunt', oftewel de temperatuur waarbij ze slecht beginnen te worden. De meeste plantaardige oliën hebben een hoog rookpunt. Omdat arachideolie het hoogste rookpunt heeft, is hij het veiligst.





ZOETE EN HETE GROENTEMIE

DIT MIEGERECHT HEEFT DE KLEUR VAN VUUR, MAAR IS NIET ZO HEET ALS HET ERUITZIET. GEMBER EN PRUIMENSAUS GEVEN HET EEN FRUITIGE SMAAK, TERWIJL LIMOENSAP EN TAMARINDEPASTA DE AROMATISCHE GEROERBAKTE GROENTEN EN GEHAKTE KORIANDER EEN LEKKER SCHERPE SMAAK GEVEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 130 g gedroogde rijstmie
- 2 el arachideolie
- stukje verse gemberwortel van 2,5 cm, in dunne reepjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 130 g bamboescheuten uit blik, uitgelekt, in dunne reepjes
- 2 middelgrote wortels, in reepjes
- 130 g taugé
- 1 kleine wittekool, fijngesneden
- 2 tl tamarindepasta
- 2 el sojasaus
- 2 el pruimensaus
- 2 tl sesamololie
- 1 el palm- of rietsuiker
- sap van ½ limoen
- 90 g daikon, in dunne reepjes
- klein bosje verse koriander, gehakt
- 4 el sesamzaad, geroosterd

1 Kook de mie in een grote pan water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit intussen de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de gember en knoflook 2-3 minuten op matig vuur tot ze goudbruin zijn. Giet de mie af en zet hem apart.



2 Doe de bamboescheuten in de wok. Draai het vuur hoog en roerbak ze 5 minuten. Voeg de wortel, taugé en kool toe en roerbak de groenten 5 minuten, tot ze aan de randen donker beginnen te kleuren.



3 Roer de tamarindepasta, sojasaus, pruimensaus, sesamololie, suiker en het limoensap erdoor. Voeg de daikon en koriander toe en meng alles. Schep de mie en het groentemengsel in een warme schaal en bestrooi het met sesamzaad.

TIP

Gebruik een scherp mes voor het fijnsnijden van de kool. Verwijder indien nodig de taaie buitenste bladeren en snijd de kool in vieren. Verwijder van elk kwart de kern. Leg de kool met de platte kant omlaag op een plank en snijd hem in reepjes.

GROENTEMIE MET BONENSAUS

GELEBONENSAUS GEEFT DIT EENVOUDIGE GERECHT MET PITTIGE GROENTEN EN MIE EEN KARAKTERISTIEKE CHINESE SMAAK. DE SAUS WORDT GEMAAKT VAN GEFERMENTEERDE GELE BONEN EN HEEFT EEN PRACHTIGE TEXTUUR EN EEN PITTIGE SMAAK, MITS HIJ IN DE JUISTE VERHOUDING WORDT GEBRUIKT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 150 g dunne eiermie
- 200 g jonge prei, in de lengte gehalveerd
- 200 g jonge courgettes, in de lengte gehalveerd
- 200 g sugar snaps, schoongemaakt
- 200 g doperwten
- 1 el zonnebloemolie
- 5 teentjes knoflook, in plakjes
- 3 el gelebonensaus
- 3 el zoete chilisaus
- 2 el zoete sojasaus
- geroosterde cashewnoten, als garnering

1 Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.



2 Bekleed een grote stoommand met geperforeerd bakpapier en leg de prei, courgettes, sugar snaps en doperwten erin.

3 Dek de stoommand af en plaats hem boven een wok met zacht kokend water. Laat de groenten 5 minuten stomen. Haal ze van de wok en zet ze apart.

4 Giet het water uit de wok en veeg hem droog met keukenpapier. Verhit de zonnebloemolie er op matig vuur in. Roerbak de plakjes knoflook 1-2 minuten.

5 Meng in een kom de gelebonensaus, zoete chilisaus en zoete sojasaus en giet dit in de wok. Roer de knoflook erdoor en voeg dan de gestoomde groenten en de mie toe. Schep alles goed om.

6 Laat de groenten en mie 2-3 minuten bakken, tot ze door en door heet zijn; roer regelmatig.

7 Verdeel de groentemie over vier warme kommen en bestrooi hem met de cashewnoten.



KANTONESE GEBAKKEN MIE

CHOW MEIN IS ERG POPULAIR ONDER DE ZUINIGE CHINEZEN, DIE VAN Kliekjes de lekkerste gerechten maken. Voor dit heerlijke gerecht wordt gekookte mie gebakken, zodat hij een knapperig korstje krijgt, met daarbovenop een saus met lekkere ingrediënten die op moeten.

VOOR 2-3 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 225 g bamboescheuten uit blik, uitgelekt
- 1 prei, schoongemaakt
- 150 g Chinese kool
- 25 g Chinese gedroogde paddenstoelen, 30 minuten geweekt in 1,2 dl warm water
- 450 g gare eiermie, goed uitgelekt
- 6 el plantaardige olie
- 2 el donkere sojasaus
- 1 el maïzena
- 1 el rijstwijn of sherry
- 1 tl sesamololie
- 1 tl suiker
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Snijd de bamboescheuten en prei in korte, dunne reepjes. Snijd de Chinese kool in ruitvormige stukken van 2,5 cm en bestrooi ze met zout.

2 Giet de paddenstoelen af, maar bewaar 6 el weekvocht. Verwijder de steeltjes van de paddenstoelen en snijd de hoedjes in reepjes. Dep de mie droog met keukenpapier. Verdeel hem in drie porties.



3 Verhit een derde van de olie in een grote wok of koekenpan en laat een portie mie kort bakken. Keer de mie en druk hem met een houten spatel tegen de bodem van de pan, zodat een platte koek ontstaat. Bak de mie 4 minuten op matig vuur, tot de onderkant knapperig is.

4 Keer de miekoek met behulp van een spatel of keer hem op een groot bord en laat hem weer terug in de wok glijden. Bak de andere kant 3 minuten en laat de miekoek dan op een voorverwarmd bord glijden. Houd hem warm. Herhaal dit met de andere twee porties mie.

5 Verhit 2 el olie in de wok. Roerbak de reepjes prei 10-15 seconden. Besprenkel ze met de helft van de sojasaus en voeg de bamboescheuten, paddenstoelen en zout en peper naar smaak toe. Schep alles 1 minuut om. Schep het mengsel op een bord en zet het apart.

6 Verhit de resterende olie in de wok en bak de Chinese kool 1 minuut. Doe het paddenstoelenmengsel weer in de wok bij de kool en roerbak alles 30 seconden.

7 Meng de maïzena door het bewaarde weekvocht. Roer het met de rijstwijn of sherry, sesamololie, suiker en de resterende sojasaus door de groenten. Laat de saus 15 seconden indikken. Leg op elk bord een miekoekje en schep de groenten erop.



SZECHUANMIE MET SESAMSAUS

MIE EN AZIATISCHE GROENTEN LIJKEN VOOR ELKAAR GEMAAKT, EN ALS ZE IN EEN WOK WORDEN SAMENGEBRACHT, MET EEN LEKKERE SAUS DIE ZE BINDT, IS HET RESULTAAT ALTIJD VOORTREFFELIJK. GEROOSTERDE NOTEN GEVEN DIT GERECHT TEXTUUR EN EXTRA VOEDINGSWAARDE.

VOOR 3-4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g verse of 225 g gedroogde eiermie
- ½ komkommer, in de lengte gehalveerd, zaadjes verwijderd, in blokjes
- 4-6 lente-uitjes
- bosje radijsjes, ca. 120 g
- 225 g daikon, geschild
- 115 g taugé, afgespoeld, in ijswater geweekt en uitgelekt
- 4 el arachide- of zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 3 el geroosterde sesampasta
- 1 el sesamololie
- 1 el lichte sojasaus
- 1-2 tl chilisaus, naar smaak
- 1 el rijstazijn
- 1,2 dl kippenbouillon of water
- 1 tl suiker, of naar smaak
- zout en versgemalen zwarte peper
- geroosterde pinda's of cashewnoten, als garnering

1 Kook verse mie 1 minuut in kokend water en laat hem goed uitlekken. Spoel hem af met koud water en laat hem weer uitlekken. Kook gedroogde mie volgens de aanwijzingen op de verpakking, en behandel hem verder hetzelfde als verse mie.



2 Bestrooi de komkommer met zout en laat 15 minuten staan. Spoel goed af, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Doe de komkommer in een slakom.



3 Snipper de lente-uitjes. Halveer de radijsjes en snijd ze in dunne plakjes. Rasp de daikon grof met een mandoline of keukenmachine. Doe ze samen met de taugé bij de komkommer en schep alles losjes om.

4 Verhit de helft van de olie in een wok of koekenpan en roerbak de mie 1 minuut. Schep de mie met een schuimspaan in een grote schaal en houd hem warm. Verhit de overgebleven olie in de wok en bak de knoflook om de olie smaak te geven.

TIP

Bij het verwarmen van de saus is het belangrijk dat u hem niet te veel of te snel verwarmt, want dan kan hij te dik worden.



5 Haal de wok van het vuur en roer de sesampasta, sesamololie, sojasaus, chilisaus, azijn en bouillon of het water erdoor. Voeg een beetje suiker en zout en peper naar smaak toe en verwarm de saus op laag vuur. Giet de saus over de mie en schep hem goed om. Garneer de mie met de noten en serveer hem met de groenten.

INDIASE MEE GORENG

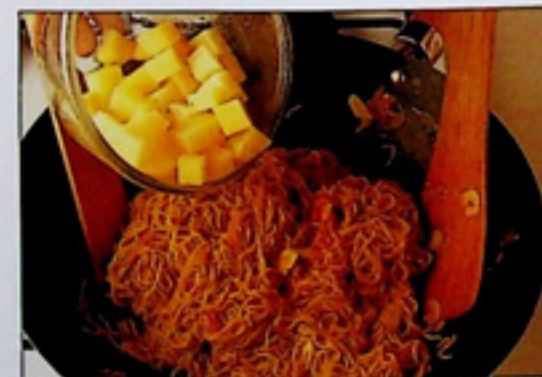
DIT IS EEN ECHT INTERNATIONAAL GERECHT, MET INDIASE, CHINESE EN WESTERSE INGREDIËNTEN. DIT HEERLIJKE LUNCH- OF DINERGERECHT WORDT IN SINGAPORE EN MALEISIË VEEL VERKOCHT BIJ DE TALLOZE EETKRAAMPJES OP STRAAT.



2 Snijd blokken gebakken tofoe doormidden. Dompel ze even onder in kokend water en laat ze goed uitlekken. Snijd de gewone tofoe in blokjes. Verhit 2 el van de olie in een grote koekenpan en bak de tofoeblokjes bruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en zet ze apart.

3 Klop de eieren met het water. Giet dit bij de olie in de pan en bak het ei zonder roeren tot het is gestold. Keer en bak de andere kant. Laat het op een bord glijden, rol op en snijd in dunne repen.

4 Verhit de overgebleven olie in een wok en bak de ui en knoflook 2-3 minuten. Voeg de uitgelekte mie, sojasaus, ketchup en chilisaus toe. Schep alles op matig vuur 2 minuten om.



5 Voeg de blokjes aardappel toe. Verwijder de zaadjes uit de groene chilipeper en snijd hem fijn. Bewaar enkele snippers lente-ui voor de garnering en roer de rest met de chilipeper en tofoe door de mie.

6 Laat het gerecht heet worden en roer de omelet erdoor. Schep het gerecht op een schaal, garneer met lente-ui en serveer.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g verse gele eiermie
- 4-6 el plantaardige olie
- 115 g gebakken tofoe
of 150 g stevige tofoe
- 2 eieren
- 2 el water
- 1 ui, in ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el lichte sojasaus
- 2-3 el tomatenketchup
- 1 el chilisaus (of naar smaak)
- 1 grote gare aardappel, in blokjes
- 4 lente-uitjes, gehalveerd en
gesnipperd
- 1-2 verse groene chilipepers



1 Breng in een grote pan water aan de kook. Voeg de verse eiermie toe en laat hem 2 minuten koken. Giet de mie af en spoel hem af met koud water om het kookproces te stoppen. Laat hem uitlekken en spreid hem uit op een groot bord om te drogen.

ZOETZURE GROENTEN MET TOFOE

DIT GEVULDE, STEVIGE ROERBAKGERECHT ZAL DE MEEST HONGERIGE GAST TEVREDENSTELLEN. ROERBAKGERECHTEN ZIJN ALTIJD EEN GOEDE KEUS ALS U ETERS KRIJGT, OMDAT U DE INGREDIËNTEN VAN TEVOREN KUNT KLAARZETTEN OM ZE VERVOLGENS SNEL TE BEREIDEN IN DE WOK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 4 sjalotjes
- 3 teentjes knoflook
- 2 el arachideolie
- 250 g Chinese kool, fijngesneden
- 8 babymaïskolfjes, in grove stukken
- 2 rode paprika's, zonder zaadjes en zaadlijsten, in dunne reepjes
- 200 g peultjes, schoongemaakt en in repen
- 250 g tofoe, afgespoeld en uitgelekt, in blokjes van 1 cm
- 4 el groentebouillon
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el kristalsuiker
- 2 el rijstazijn
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- klein bosje koriander, gehakt



1 Snijd de sjalotjes met een scherp mes in dunne ringen. Hak de knoflook fijn.

2 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en bak de sjalotjes en knoflook 2-3 minuten op matig vuur tot ze goudbruin zijn. Laat de knoflook niet verbranden, want dan wordt hij bitter.

3 Voeg de Chinese kool toe en schep alles 30 seconden om. Voeg de maïs toe en schep alles weer om.



4 Voeg de paprika's, peultjes en tofoe een voor een toe en schep elk ingrediënt 30 seconden door het mengsel voor u het volgende toevoegt.

5 Giet de bouillon en sojasaus erdoor. Meng de suiker en azijn in een kleine kom en roer tot de suiker is opgelost. Giet het mengsel in de wok of pan. Bestrooi het gerecht met de chilivlokken en koriander en schep alles goed om.



RIJST MET GROENTE EN KNAPPERIG GEBAKKEN EIEREN

DIT KLEURIGE ROERBAKGERECHT IS GEÏNSPIREERD OP DE TRADITIONELE INDONESISCHE NASI GORENG EN VORMT EEN SMAAKVOLLE, LICHT MAALTIJD. U KUNT HET OOK SERVEREN ALS BIJGERECHT BIJ GEGRILD VLEES OF GEGRILDE VIS. VOOR EEN EXTRA GEZONDE VARIANT NEEMT U ZILVERVLIESRIJST IN PLAATS VAN WITTE RIJST.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 verse maïskolven
- 4 el zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 4 rode Aziatische sjalotjes, in dunne ringen
- 1 kleine verse rode chilipeper, in dunne ringetjes
- 90 g wortels, in luciferdunne reepjes
- 90 g dunne sperziebonen, in stukken van 2 cm
- 1 rode paprika, zonder zaadjes, in blokjes van 1 cm
- 90 g kleine champignons
- 500 g gare langkorrelige rijst, volledig afgekoeld
- 3 el lichte sojasaus
- 2 tl groene Thaise currypasta
- 4 eieren
- knapperige groene slabladeren en partjes limoen, voor erbij



1 Haal eerst de maïskorrels van de kolven. Verwijder alle papierachtige bladeren en de zijdeachtige draden en snijd met een scherp mes langs de kolf om de maïskorrels los te maken.

2 Verhit 2 el van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg de knoflook, sjalotjes en chilipeper toe en roerbak ze 2 minuten.

3 Voeg de wortel, sperziebonen, maïs, paprika en champignons toe en roerbak alles 3-4 minuten. Voeg de gare, afgekoelde rijst toe en roerbak alles nog 4-5 minuten.

4 Meng de lichte sojasaus met de currypasta en voeg dit toe aan het maïsmengsel. Schep alles om en roerbak het gerecht 2-3 minuten, tot het goed heet is.



5 Verhit de resterende olie en bak de eieren een voor een in een schone wok. Zorg ervoor dat de olie goed heet is voor u het ei erbij giet, want alleen dan ontstaat een lekker knapperig randje. Haal het gebakken ei uit de wok en houd het warm terwijl u de andere bakt.

6 Schep de rijst in vier kommen of op borden en leg op elke portie een gebakken ei. Serveer het gerecht met knapperige sla en partjes limoen om erover uit te knippen.

TIP

Voor dit gerecht kunt u beter koude gare rijst gebruiken dan warme rijst. Warme, gekookte rijst plakt tijdens het roerbakken aan elkaar, terwijl de korrels van afgekoelde rijst mooi los blijven.





HARTIGE GEBAKKEN RIJST

DIT KLINT ALS EEN ALLEDAAGS GERECHT, MAAR NIETS IS MINDER WAAR. CHILIPEPER, NOTEN EN GEROOSTERD KOKOS GEVEN HET MENGSEL VAN RIJST, BONEN EN BLADGROENTE VOLOP SMAAK, EN HET EI DAT ERDOORHEEN WORDT GEROERD, LEVERT EXTRA EIWITTEN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 kleine verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngenhakt
- 50 g cashewnoten, geroosterd
- 50 g kokosrasp, geroosterd
- ½ tl palm- of rietsuiker
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 1 ei
- 115 g sperziebonen, in stukjes
- ½ jonge kool of 115 g jonge koolbladeren of paksoi, in dunne reepjes
- 90 g jasmijnrijst, gekookt
- partjes limoen, voor erbij

1 Verhit de olie in een wok of koekenpan. Bak de knoflook op matig tot hoog vuur tot hij goudbruin is. Laat hem niet verbranden, want dan wordt hij bitter.



2 Voeg de chilipeper, cashewnoten en het geroosterde kokos toe en roerbak alles kort. Pas op dat het kokos niet verbrandt. Roer de suiker, sojasaus en rijstazijn erdoor en schep alles 1-2 minuten goed om.



3 Schuif de geroerbakte ingrediënten naar een kant van de wok of pan en breek het ei aan de andere kant. Roer het ei als het bijna gestold is met een houten spatel door het knoflookmengsel.

4 Voeg de sperziebonen, kool en gare rijst toe. Roer alles tot de kool begint te slinken. Schep het gerecht in een schaal. Geef de partjes limoen er apart bij, om over de rijst uit te knijpen.



CONGEE VAN RIJST

DIT GERECHT STAMT UIT CHINA, MAAR IS INMIDDELS BEKEND IN HEEL ZUIDOOST-AZIË EN IS GELIEFD OM ZIJN HEERLIJK MILDE SMAAK. HET WORDT ALTIJD GECOMBINEERD MET ENKELE STERKSMAKENDE INGREDIËNTEN, DIE VOOR CONTRAST IN SMAAK EN TEXTUUR ZORGEN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 9 dl groentebouillon
- 200 g gare rijst
- 1 el Thaise vissaus of sojasaus
- 2 bollen ingelegde knoflook, fijngehakt (zie Tip)
- 1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes
- zout en versgemalen zwarte peper
- Voor de garnering
- 2 el arachideolie
- 4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 4 kleine rode sjalotjes, in dunne ringen



1 Maak de garnering. Verhit de arachideolie in een wok en bak de knoflook en sjalotjes op laag vuur tot ze bruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier en zet ze apart.



2 Giet de bouillon in een grote pan. Breng hem aan de kook en voeg de rijst toe.

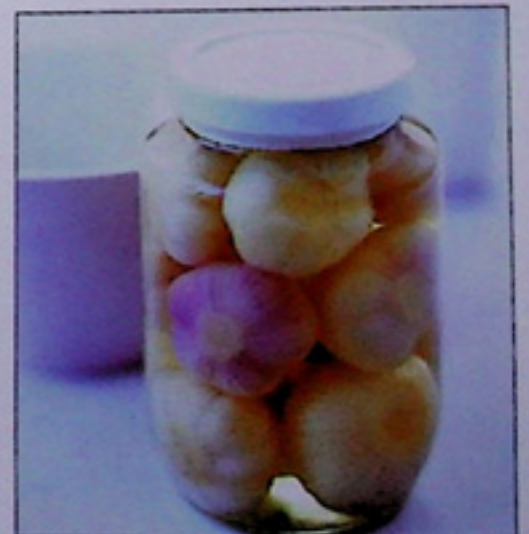


3 Roer de vis- of sojasaus en de ingelegde knoflook erdoor. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken, zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen. Roer de bleekselderij erdoor.

4 Serveer de rijstsoep in warme kommen. Bestrooi hem met de gebakken knoflook en sjalotjes en breng op smaak met zout en flink wat gemalen peper.

TIP

Ingelegde knoflook heeft een karakteristieke smaak en is verkrijgbaar in de toko.





GROENTEN EN BIJGERECHTEN



Hoewel het heel goed mogelijk is om een complete maaltijd in een wok te bereiden, is de wok ook handig voor de bereiding van bijgerechten. Geroerbakte groenten zullen misschien niet als eerste in u opkomen als bijgerecht bij het zondagse braadstuk, maar waarom niet? De zuivere smaken vormen een mooi contrast met meer klassieke ingrediënten en de kleuren zien er prachtig uit op het bord. Een wok is ook heel geschikt voor een warme salade, zoals Salade van bamboescheuten, maar kan ook een hoofdrol spelen bij gerechten als Pittige kikkererwten met spinazie.

SALADE VAN BAMBOESCHEUTEN

KORRELS KLEEFRIJST DIE IN EEN DROGE WOK WORDEN GEROOSTERD EN VERVOLGENS WORDEN FIJNGEMALEN, ZIJN EEN INTERESSANT INGREDIËNT VAN DEZE KLEURRIJKE, BIJZONDERE SALADE. ZE GEVEN EEN KNAPPERIGE BEET DIE MOOI CONTRASTEERT MET DE ZIJDEACHTIGE BAMBOESCHEUTEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 400 g bamboescheuten uit blik,
in grote stukken
- 3 el Thaise kleefrijst, gekookt
- 2 el gesnipperd sjalotje
- 1 el gehakte knoflook
- 3 el gesnipperde lente-ui
- 2 el Thaise vissaus
- 2 el vers limoensap
- 1 tl kristalsuiker
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- 20-25 kleine verse muntblaadjes
- 1 el geroosterd sesamzaad

1 Spoel de bamboescheuten af met koud stromend water, laat ze uitlekken en dep ze goed droog met keukenpapier. Zet ze apart.



2 Rooster de rijst in een droge wok tot hij goudbruin is. Laat hem iets afkoelen en stamp de korrels in een vijzel fijn.



3 Doe de rijst in een kom en voeg het sjalotje, de knoflook, lente-ui, vissaus, het limoensap, de suiker, chilivlokken en de helft van de munt toe. Meng alles goed.

4 Voeg de bamboescheuten toe en schep alles om. Bestrooi de salade met het sesamzaad en de resterende munt.



SALADE VAN MIE, TOFOE EN TAUGÉ

DE CELLOFAANMIE IN DEZE PRACHTIGE SALADE ZIET ERUIT ALS GESPONNEN GLAS. DE SALADE BEVAT VERSE KIEMEN VAN PEULVRUCHTEN, BLOKJES TOMAAT EN KOMKOMMER EN EEN ZOETZURE DRESSING, EN IS IN SLECHTS ENKELE MINUTEN TE BEREIDEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

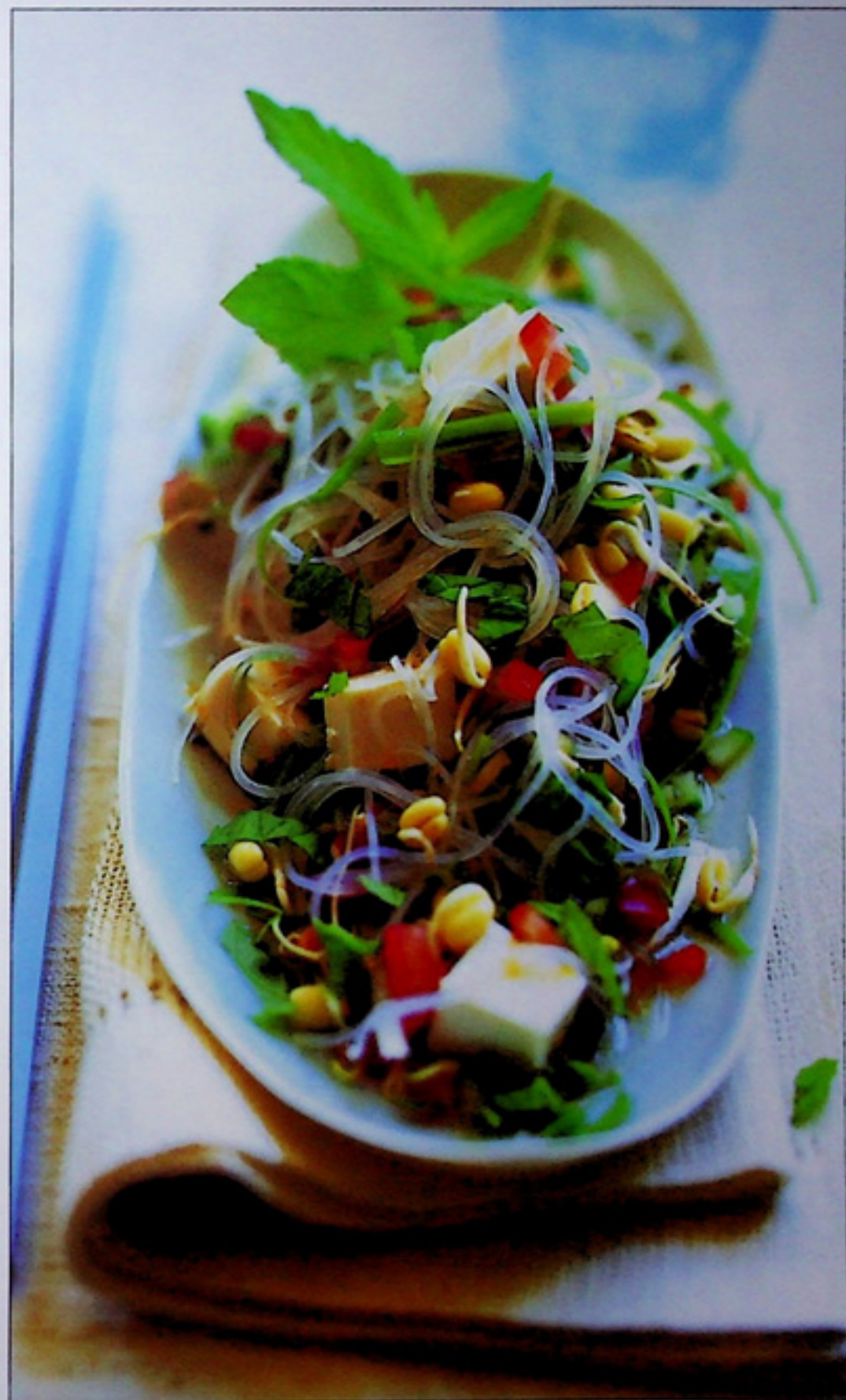
- 25 g cellofaanmie
- 500 g gemengde kiemen van
peulvruchten (aduki, kikkererwt,
mung, rode linzen)
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- 115 g stevige tofoe, in blokjes
- 1 rijpe pruimtomaat,
zonder zaadjes, in blokjes
- ½ komkommer, geschild,
zonder zaadjes, in blokjes
- 4 el gehakte verse koriander
- 3 el gehakte verse munt
- 4 el rijstazijn
- 2 tl fijne tafelsuiker
- 2 tl sesamololie
- 1 tl chiliolie
- zout en versgemalen
zwarte peper



1 Doe de cellofaanmie in een kom en giet er zo veel kokend water bij dat hij onderstaat. Laat hem 12-15 minuten weken.

2 Giet de mie af en spoel hem af met koud water. Laat hem uitlekken. Knip de mie in stukken van ca. 7,5 cm en doe deze in een kom.

3 Vul een wok voor een derde met kokend water en plaats hem op hoog vuur. Voeg de gemengde kiemen toe en blancheer ze 1 minuut. Laat ze uitlekken en doe ze bij de mie. Voeg de lente-uitjes, tofoe, tomaat, komkommer en kruiden toe.



4 Meng de rijstazijn, suiker, sesamololie en chiliolie en schep dit door het mie-mengsel. Schep de salade in een schaal en zet hem 30 minuten in de koelkast.

TIP

Als u de salade een halfuur laat staan, kunnen de smaken zich ontwikkelen en met elkaar versmelten.

PADDENSTOELEN IN SLABLADEREN

DIT SNELLE GROENTEGERECHT WORDT GESERVEERD OP 'SCHOTELTJES' VAN SLABLADEREN EN KAN DUS MET DE HANDEN WORDEN GEGETEN – EEN GEWELDIG HAPJE VOOR KINDEREN, MAAR OOK LEUK VOOR VOLWASSENEN.



VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 kroppen jonge bindsla of
- 2 kroppen Little Gem
- 1 stengel citroengras, fijngehakt
- 2 kaffir-limoenblaadjes, opgerold en dun gesneden
- 200 g oesterzwammen of kastanjechampignons, in plakjes
- 1 kleine verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngesneden
- sap van ½ citroen
- 2 el lichte sojasaus
- 1 tl palm- of rietsuiker
- klein bosje verse munt

1 Verhit de olie in een wok of koekenpan. Bak de knoflook op matig vuur goudbruin terwijl u af en toe roert. Laat hem niet verbranden, want dan wordt hij bitter.

2 Haal intussen de slabladeren los. Was en droog ze en doe ze in een kom.

3 Draai het vuur onder de wok of pan hoger en voeg het citroengras, de kaffir-limoenblaadjes en paddenstoelen toe. Schep alles om en roerbak nog 2 minuten.

4 Doe de chilipeper, het citroensap, de sojasaus en de suiker in de wok of pan. Schep alles weer goed om en roerbak het gerecht nog 2 minuten.

5 Verdeel de slabladeren over een bord. Schep op elk blad wat paddenstoelenmengsel en leg er een muntblaadje op.



KOOLSALADE

DIT IS EEN EENVOUDIGE EN LEKKERE MANIER OM EEN ALLEDAAGSE GROENTE TE SERVEREN. DE WOK KOMT VAN PAS VOOR HET ROERBAKKEN VAN DE AROMATISCHE GROENTEN DIE DE KOOL SMAAK GEVEN.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el plantaardige olie
- 2 grote verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne repen
- 6 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 6 sjalotjes, in dunne ringen
- 1 kleine kool, in reepjes
- 2 el grof gehakte geroosterde pinda's, als garnering

Voor de dressing

- 2 el Thaise vissaus
- geraspte schil van 1 limoen
- 2 el vers limoensap
- 1,2 dl kokosmelk

VARIATIE

Andere groenten, zoals bloemkool, broccoli en Chinese kool, kunnen ook op deze wijze worden bereid.

1 Maak de dressing. Meng vissaus, limoenrasp en -sap en kokosmelk in een kom. Blijf kloppen tot alles goed is gemengd en zet de dressing apart.



2 Verhit de olie in een wok. Roerbak de chilipepers, knoflook en sjalotjes 3-4 minuten op matig vuur, tot de sjalotjes bruin en knapperig zijn. Haal alles met een schuimspaan uit de wok en zet apart.



3 Breng in een pan licht gezouten water aan de kook. Voeg de kool toe en blancheer hem 2-3 minuten. Laat goed uitlekken in een vergiet en doe in een kom.

4 Klop de dressing nogmaals, giet hem over de warme kool en schep de salade om. Schep de salade in een schaal en bestrooi hem met het sjalotmengsel en de pinda's. Serveer hem meteen.



KNAPPERIGE AUBERGINES MET ZEVEN SPECERIJEN

THAIS ZEVENKRUIDENPOEDER IS EEN MENGSEL VAN SPECERIJEN ALS KORIANDER, KOMIJN, KANEEL, STERANIJS, CHILIPER, KRUIDNAGEL EN CITROENSCHIL. HET GEEFT DE AUBERGINES EEN HEERLIJKE, WARME SMAAK DIE GOED PAST BIJ HET LICHT BESLAG.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 eiwitten
 - 6 el maïzena
 - 1 tl zout
 - 1 el Thais of Chinees zevenkruidenpoeder
 - 1 el mild chilipoeder
 - 500 g aubergine, in dunne plakken
 - zonnebloemolie, om in te frituren
 - verse munt, als garnering
 - gestoomde rijst of mie en hete chilisaus, voor erbij
- 1 Klop de eiwitten in een grote schaal tot ze licht en schuimig maar niet droog zijn.

2 Meng de maïzena, het zout, zevenkruidenpoeder en chilipoeder en verdeel het over een groot bord.

3 Vul een wok voor een derde met de olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 40 seconden bruin kleurt.



4 Doop de plakken aubergines in het geklopte eiwit en wentel ze dan door het specerijenmengsel. Frituur ze in porties in 3-4 minuten knapperig en goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en houd warm.

5 Garneer de aubergines met muntblaadjes en serveer met gestoomde rijst en hete chilisaus als dip.



AZIATISCHE COURGETTEBEIGNETS

DIT IS EEN VARIATIE OP DE JAPANESE TEMPURA, MET INDIASE SPECERIJEN EN KIKKERERWTENMEEL IN HET BESLAG. KIKKERERWTENMEEL, OF BESAN, WORDT IN DE INDIASE KEUKEN VEEL GEBRUIKT EN GEEFT EEN KNAPPERIGE TEXTUUR, TERWIJL DE COURGETTE ERONDER HEERLIJK ZACHT BLIJFT.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 90 g kikkererwtenteel
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl gemalen kurkuma
- 2 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl chilipoeder
- 2,5 dl bier
- 600 g courgette, in repen
- zonnebloemolie, om in te frituren
- zout
- gestoomde basmatirijst, yoghurt en
- tafelzuur, voor erbij

1 Meng het kikkererwtenteel, bakpoeder, de kurkuma, koriander, komijn en het chilipoeder in een grote kom door het losjes te roeren.



2 Breng het mengsel op smaak met zout. Voeg het bier geleidelijk toe terwijl u losjes blijft roeren. Maak een dik beslag, maar blijf losjes roeren.

3 Vul een grote wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.

4 Doop de repen courgette in het beslag en frituur ze in porties 1-2 minuten, tot ze knapperig en goudbruin zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de wok. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm. Serveer de courgette met gestoomde basmatirijst, yoghurt en tafelzuur.



GEBAKKEN GROENTEN MET CHILISAUS

EEN WOK IS EEN IDEALE PAN OM PLAKKEN AUBERGINE, BOTERPOMPOEN EN COURGETTE IN TE BAKKEN, OMDAT ZE DAN HEERLIJK ZACHT EN SAPPIG WORDEN. HET GEKLOPTE EI IN DIT RECEPT ZORGT VOOR EEN STEVIG BESLAG.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 3 grote eieren
- 1 aubergine, in de lengte gehalveerd en in lange, dunne plakken
- ½ kleine boterpompoen, geschild, zonder zaadjes, in lange, dunne plakken
- 2 courgettes, uiteinden verwijderd, in lange, dunne plakken
- 7 el plantaardige olie of zonnebloemolie
- zout en versgemalen zwarte peper
- zoete chilisaus, voor erbij

1 Klop de eieren in een grote kom. Breng ze op smaak met zout en peper. Voeg de plakken aubergine, pompoen en courgette toe en schep ze door de losgeklopte eieren tot ze helemaal zijn bedekt.

2 Zet een warme schaal bekleed met keukenpapier klaar. Verhit de olie in een wok. Voeg de groenterepen een voor een toe; zorg ervoor dat ze goed met ei zijn bedekt.

3 Bak niet meer dan acht groenterepen tegelijk, omdat anders de olie te veel afkoelt.



4 Bak de repen tot ze goudbruin en gaar zijn en haal ze met een schuimspaan uit de wok. Leg ze op een bord. Houd ze warm terwijl u de rest bakt. Serveer ze met de zoete chilisaus als dipsaus.



INDIASE PITTIGE RODELINZENDAL

EEN KARAHI IS HET INDIASE EQUIVALENT VAN DE WOK. HIER WORDT HIJ MET SUCCES GEBRUIKT BIJ DE BEREIDING VAN EEN KLASSIEK GERECHT. ALS U IN EEN MELANCHOLISCHE BUI BENT, GAAT ER NIETS BOVEN EEN KOM DAL MET MOSTERDZAAD, KOMIJN EN KORIANDER.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 el zonnebloemolie
1 verse groene chilipeper, gehalveerd
2 rode uien, gehalveerd en in dunne ringen
2 tl geperste knoflook
2 tl geraspte verse gemberwortel
2 tl zwart mosterdzaad
1 el komijnzaad
2 tl gekneusd korianderzaad
10 kerrieblaadjes
250 g rode linzen
½ tl gemalen kurkuma
2 pruimtomaten, in stukjes
zout
koriander en knapperig gebakken uitjes, als garnering (naar keuze)
yoghurt, papadums en plat brood, zoals naan, tortilla of pitabrood, voor erbij

1 Verwarm een *karahi* of wok en voeg de zonnebloemolie toe. Laat hem heet worden en voeg de chilipeper en ui toe. Meng ze, draai het vuur laag en laat ze 10-12 minuten bakken, tot ze zacht zijn.

2 Draai het vuur iets hoger en voeg de knoflook, gember, het mosterdzaad, komijnzaad, korianderzaad en de kerrieblaadjes toe. Roerbak alles 2-3 minuten.



3 Spoel de linzen af met koud water. Giet ze af en doe ze met 7 dl water in de wok. Roer de kurkuma erdoor en breng alles op smaak met zout. Breng het water aan de kook.



4 Voeg de tomaten toe. Draai het vuur lager en laat alles 25-30 minuten zacht koken terwijl u af en toe roert.

5 Voeg indien nodig meer zout toe. Garneer de dal eventueel met koriander en knapperig gebakken uitjes en serveer hem met yoghurt, papadums en plat brood.

VARIATIE

In plaats van de linzen kunt u ook gele spliterwten gebruiken. Deze hoeft u voor gebruik, net als rode linzen, alleen maar af te spoelen (u hoeft ze niet te laten weken).

THAISE ASPERGES

ALS U NOG NOOIT ASPERGES UIT DE WOK HEEFT GEGETEN, MOET U DIT VERRUKKELIJKE RECEPT ECHT EENS PROBEREN. DE PIKANTE SMAAK VAN GALANGAWORTEL EN CHILIPEPER, IN COMBINATIE MET DE ZOETE, PITTIGE SAUS, TRANSFORMEERT DE SUBTIELE ASPERGESMAAK IN EEN WARE SENSATIE.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 350 g asperges
- 2 el plantaardige olie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el sesamzaad, geroosterd
- stukjes verse galangawortel van 2,5 cm, geraspt
- 1 verse rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
- 1 el Thaise vissaus
- 1 el lichte sojasaus
- 3 el water
- 1 tl palm- of rietsuiker

VARIATIE

Maak dit gerecht eens met broccoli of paksoi. De saus is ook erg lekker bij sperziebonen.

1 Breek de asperges. Ze breken eigenlijk vanzelf op het punt tussen de houtachtige onderkant en het zachtere deel van de stengel. Gooi het houtachtige deel weg.



2 Verwarm een wok en voeg de olie toe. Roerbak de knoflook, het sesamzaad en de galangawortel 3-4 seconden, tot de knoflook net begint te kleuren.



3 Voeg de asperges en chilipeper toe en schep alles goed om. Voeg de vissaus, sojasaus, het water en de suiker toe.

4 Gebruik twee lepels om de asperges 2 minuten om te scheppen tot ze zacht worden en het vocht tot de helft is ingekookt. Serveer de asperges direct, met de saus eroverheen geschept.

JONGE ASPERGES MET KROKANTE MIE

MALSE ASPERGES, OMGESCHEPT MET SESAMZAAD EN GESERVEERD OP EEN BEDJE VAN KROKANTE, GEFRITUURDE MIE, ZIJN EEN FRAAI GERECHT VOOR EEN INFORMEEL ETENTJE. DE KORT GEBAKKEN ASPERGES BEHOUDEN HUN FRISSE SMAAK EN BEET EN VORMEN EEN MOOI CONTRAST MET DE MIE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- 350 g dunne asperges
- 1 tl zout
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- 1 tl fijne tafelsuiker
- 2 el Chinese kookwijn
- 3 el lichte sojasaus
- 4 el oestersaus
- 2 tl sesamololie
- 4 el geroosterd sesamzaad

Voor de mie

- 50 g gedroogde cellofaanmie
- of dunne rijstmie
- zonnebloemolie, om
- in te frituren



1 Maak eerst de krokante mie. Vul een wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Voeg een klein plukje mie toe; hij zal binnen enkele tellen krokant worden en opzwellen.

2 Schep de mie met een schuimspaan uit de olie en laat hem uitlekken op keukenpapier. Zet hem apart en frituur de rest van de mie op dezelfde manier.

TIP

Cellofaanmie is niet overal even gemakkelijk verkrijgbaar, dus koop meteen meerdere pakjes als u in de gelegenheid bent, want het is altijd handig om in huis te hebben.



3 Verwarm een schone wok op hoog vuur en voeg de zonnebloemolie toe. Roerbak de asperges 3 minuten.

4 Voeg zout, peper, suiker, wijn, sojasaus en oestersaus toe en roerbak 2-3 minuten. Voeg de sesamololie toe, schep hem erdoor en haal de wok van het vuur.

5 Verdeel de krokante mie over vier warme borden of kommen en schep de asperges (inclusief sappen) erop. Bestrooi het gerecht met geroosterd sesamzaad en serveer het meteen.

VARIATIE

Gebruik eens jonge preien. Schep ze door de saus tot ze net zacht zijn.



AUBERGINES MET KRUIDEN EN CHILIPEPER

VLEZIGE, SAPPIGE AUBERGINES SMAKEN HEERLIJK ALS ZE IN DE WOK WORDEN GESTOOMD EN WORDEN OMGESCHEPT MET EEN GEURIGE MUNTDRRESSING MET KORIANDER, KNAPPERIGE PINDA'S EN WATERKASTANJES. DE COMBINATIE VAN TEXTUREN EN SMAKEN IS WERKELIJK SENSATIONEEL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 500 g stevige jonge aubergines
- 2 el zonnebloemolie
- 6 teentjes knoflook, zeer fijn gehakt
- 1 el zeer fijn gehakte verse gemberwortel
- 8 lente-uitjes, diagonaal in stukken van 2,5 cm
- 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes, in dunne ringetjes
- 3 el lichte sojasaus
- 1 el Chinese rijstwijijn
- 1 el fijne tafelsuiker of palmsuiker
- handvol verse munt
- 2-3 el grof gehakte verse koriander
- 115 g waterkastanjes
- 50 g geroosterde pinda's, grof gehakt
- gestoomde eiermie of rijst, voor erbij

1 Halveer de aubergines in de lengte en leg ze op een vuurvast bord.



2 Plaats een stoomrek in de wok en voeg een laag water van 5 cm toe. Breng het water aan de kook, plaats het bord op het stoomrek en draai het vuur laag.

3 Dek de aubergines af en laat ze 25-30 minuten stomen, tot ze gaar zijn. (Controleer het water regelmatig en vul het indien nodig aan.) Laat de aubergines afkoelen.



4 Verhit de olie in een schone, droge wok op matig vuur. Voeg de knoflook, gember, lente-uitjes en chilipepers toe en roerbak alles 2-3 minuten. Haal het mengsel van het vuur en roer de sojasaus, rijstwijijn en suiker erdoor.

5 Voeg de munt, gehakte koriander, waterkastanjes en pinda's toe aan de aubergines en schep alles om. Giet het knoflookmengsel over de aubergines, schep ze losjes om en serveer ze met gestoomde eiermie of rijst.



GESTOOMDE GROENTEN MET CHILIDIP

EEN GOEDKOPE BAMBOESTOOMMAND IS EEN GEWELDIG ACCESSOIRE OM SNEL EN GEMAKKELIJK GROENTE TE BEREIDEN, ZODAT ALLE VOEDINGSSTOFFEN EN DE KLEUR BEHOUDEN BLIJVEN. MET VERSE GROENTEN EN EEN PITTIGE DIPSAUS MAAKT U ZO EEN GEZOND EN SMAKELIJK GERECHT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

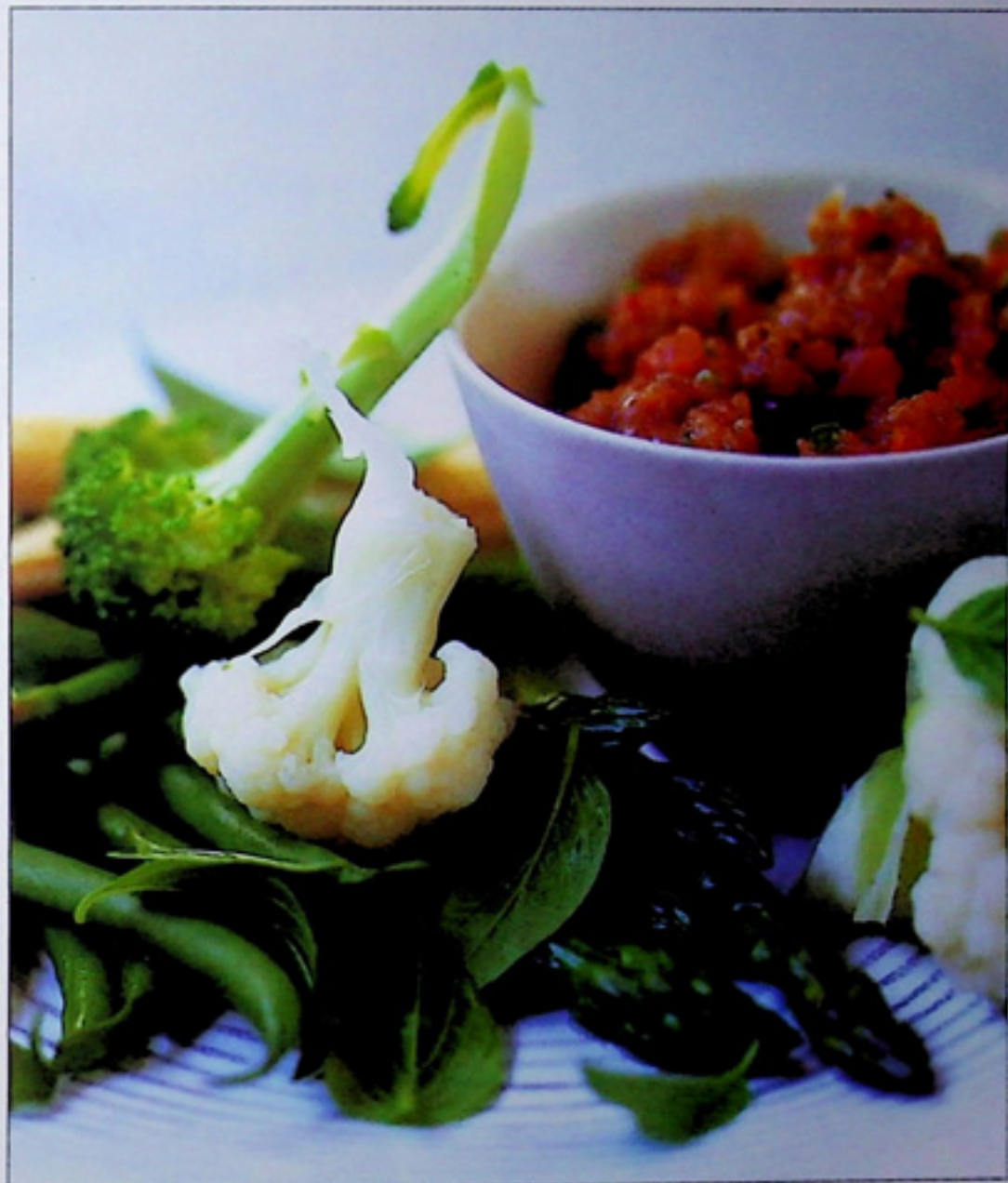
- 1 stronk broccoli, in roosjes
- 130 g sperziebonen, afgehaald
- 130 g asperges, schoongemaakt
- ½ bloemkool, in roosjes
- 8 babymaïskolfjes
- 130 g peultjes of sugar snaps
- zout

Voor de dipsaus

- 1 verse groene chilipeper, zonder zaadjes
- 4 teentjes knoflook, gepeld
- 4 sjalotjes, gepeld
- 2 tomaten, gehalveerd
- 5 mini-aubergines
- 2 el citroensap
- 2 el sojasaus
- ½ tl zout
- 1 tl kristalsuiker

TIP

Bloemkool met lichtgroene roosjes heeft een zachtere smaak dan witte bloemkool. Probeer minibloemkool te vinden, die kunt u in z'n geheel serveren.



1 Leg de broccoli, sperziebonen, asperges en bloemkool in een bamboestoommand en laat ze boven kokend water 4 minuten stomen, tot ze net zacht zijn, maar nog een stevige beet hebben. Schep de groenten in een schaal en voeg de maïskolfjes en peultjes of sugar snaps toe. Breng op smaak met wat zout en schep om.



2 Maak de dipsaus. Verwarm de grill voor. Wikkel de chilipeper, knoflook, sjalotjes, tomaten en mini-aubergines in een stuk aluminiumfolie. Gril het pakketje 10 minuten, tot de groenten zacht zijn; keer het pakketje een of twee keer.

3 Doe de inhoud van het pakketje in een vijzel of keukenmachine. Voeg het citroensap, de sojasaus, het zout en de suiker toe en stamp of maal alles tot een vrij vloeibare pasta.

4 Schraap de dipsaus in een kom of vier aparte bakjes. Verdeel de gestoomde en rauwe groenten eromheen en serveer het gerecht.

VARIATIE

U kunt ook een combinatie van andere groenten gebruiken. Neem eens paksoi in plaats van bloemkool en vervang de maïs door rauwe worteltjes, en de peultjes door champignons.

GESTOOMDE AUBERGINES MET SESAMSAUS

DIT JAPANESE RECEPT IS EEN WEERGAVE VAN EEN TYPISCHE ZENTEMPELKEUKEN. VERSE GROENTEN VAN HET SEIZOEN WORDEN MET VEEL ZORG OP EENVOUDIGE WIJZE BEREID. DAN WORDT EEN SAUS VAN MOOI IN BALANS GEBRACHTE SMAKEN TOEGEVOEGD. DIT GERECHT SMAAKT KOUD OOK HEERLIJK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 grote aubergines
- 4 dl dubbelgetrokken dashibouillon, gemaakt van water en dashipoeder
- 1½ el fijne tafelsuiker
- 1 el shoyu
- 1 el sesamzaad, fijngemalen
- 1 el sake
- 1 el maïzena
- zout

Voor de extra's

- 130 g shimeji-paddenstoelen
- 115 g dunne sperziebonen
- 1 dl dubbelgetrokken dashibouillon, gemaakt van water en dashipoeder
- 1½ el fijne tafelsuiker
- 1 el sake
- ¼ tl zout
- scheutje shoyu

1 Schil de aubergines en snijd ze in de lengte in vieren. Prik ze rondom in met een satéstokje en dompel ze 30 minuten onder in een kom gezouten water.



2 Giet de aubergines af en leg ze naast elkaar in een bamboestoommand. Plaats de mand op een driepoot boven een wok met zacht kokend water. Dek de aubergines af en laat ze 20 minuten stomen. (Het water mag de bodem van de stoommand niet raken.)



3 Meng in een grote pan de dashibouillon, suiker, shoyu en ¼ tl zout. Leg de aubergines voorzichtig in de pan, dek deze af en laat de aubergines op laag vuur 15 minuten stoven. Schep enkele eetlepels bouillon uit de pan en meng dit met het gemalen sesamzaad. Giet het mengsel in de pan.

4 Meng de sake goed met de maïzena. Voeg het mengsel toe aan de aubergines en schud de pan voorzichtig maar snel heen en weer. Wacht tot de saus vrij dik wordt, en haal de pan van het vuur.

5 Maak de andere groenten klaar terwijl de aubergines stoven. Snijd de harde onderkant van de paddenstoelen en verdeel de 'kruit' paddenstoelen met uw handen in kleinere stukken. Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.

6 Meng de bouillon in een ondiepe pan met de suiker, de sake, het zout en de shoyu. Voeg de sperziebonen en paddenstoelen toe en laat ze 7 minuten stoven, tot ze net zacht zijn. Verdeel de bonen en paddenstoelen over de aubergines. Serveer ze en geef de saus er apart bij.

PITTIGE KIKKERERWTEN met SPINAZIE

DIT GEAROMATISEERDE GERECHT PAST UITSTEKEND BIJ EEN DROGE CURRY OF EEN ROERBAKGERECHT MET RIJST. HET SMAAKT BIJZONDER GOED MET EEN BEETJE YOGHURT EROVER – DE SCHERPE, ROMIGE SMAAK VULT DE COMPLEXE SPECERIJEN PERFECT AAN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

200 g gedroogde kikkererwten
2 el zonnebloemolie
2 uien, gehalveerd en in dunne ringen
2 tl gemalen koriander
2 tl gemalen komijn
1 tl heet chilipoeder
½ tl gemalen kurkuma
1 el medium kerriepoeder
400 g stukjes tomaat uit blik
1 tl fijne tafelsuiker
zout en versgemalen zwarte peper
2 el gehakte munt
115 g jonge bladspinazie
gestoomde rijst of brood, voor erbij



1 Laat de kikkererwten een nacht weken in koud water. Giet ze af, spoel ze af en doe ze in een grote pan. Doe er zo veel water bij dat ze onderstaan en breng het aan de kook. Draai het vuur laag en laat de kikkererwten 45 minuten koken, tot ze zacht zijn. Giet ze af en zet ze apart.

2 Verhit de olie in een wok en bak de ui in 15 minuten op laag vuur lichtbruin. Voeg de gemalen koriander en komijn, het chilipoeder, de kurkuma en het kerriepoeder toe en roerbak alles 1-2 minuten.

TIP

U kunt tijd besparen door kikkererwten uit blik te gebruiken. Doe de inhoud van twee blikken à 400 g in een vergiet en spoel de erwten af met koud water. Laat ze uitlekken en roer ze door de tomatensaus in de wok. Laat ze langzaam warm worden en roer dan de munt erdoor.

3 Voeg de tomaten, suiker en 7 el water toe en breng het mengsel aan de kook. Dek de pan af, draai het vuur laag en laat de saus 15 minuten zachtjes koken.

4 Voeg de kikkererwten en flink wat zout en peper toe en laat alles 8-10 minuten zachtjes koken. Roer de munt erdoor.

5 Verdeel de spinazie over ondiepe kommen. Schep het kikkererwtensmengsel erop en serveer het met gestoomde rijst of brood.



WORTEL IN ZOETE AZIJN

VOOR DIT JAPANESE BIJGERECHT WORDEN REEPJES WORTEL GEMARINEERD IN RIJSTAZIJN, SHOYU EN MIRIN. HET PAST GOED BIJ 'RIJKE' GERECHTEN ALS GEBAKKEN AUBERGINE MET MISOSAUS (ZIE ONDER).

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 grote wortels, geschild

1 tl zout

2 el sesamzaad

Voor de zoete azijnmarinade

5 el rijstazijn

2 el shoyu (gebruik de lichte awaku-chi-sojasaus, als u die kunt krijgen)

3 el miri

TIP

Deze marinade wordt *san bai zu* genoemd, en is een van de belangrijkste basissauzen van de Japanse keuken. Verdun de marinade met 1 el dubbelgetrokken dashibouillon, voeg sesamzaad en enkele scheutjes sesamolie toe, en u heeft een zeer smaakvolle, gezonde sladressing.



1 Snijd de wortels in luciferdunne reepjes. Doe ze met het zout in een kom en meng goed. Laat de wortel 25 minuten staan en spoel hem dan af met koud water. Laat hem uitlekken.

2 Meng in een andere kom de ingrediënten voor de marinade. Voeg de wortel toe en laat hem 3 uur marineren.

3 Plaats een wok op hoog vuur. Voeg het sesamzaad toe en blijf het omscheppen tot de zaadjes openknappen. Haal ze van het vuur en laat ze afkoelen.



4 Hak het sesamzaad met een groot, scherp mes op een grote snijplank. Doe de wortelreepjes in een kom, bestrooi ze met het sesamzaad en serveer ze koud.

GEBAKKEN AUBERGINE MET MISOSAUS

DEZE SMAAKVOLLE, GEROERBAKTE AUBERGINE WORDT GESERVEERD IN EEN HEERLIJKE MISOSAUS. DE OLIE MOET GOED HEET ZIJN ALS U DE AUBERGINE TOEVOEGT, ANDERS NEEMT HIJ TE VEEL OLIE OP.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 grote aubergines

1-2 gedroogde rode chilipepers

3 el sake

3 el mirin

3 el fijne tafelsuiker

2 el shoyu

3 el rode miso (gebruik de donkerrode soort aka of de nog donkerder hacho)

6 el sesamolie

zout

VARIATIE

In plaats van aubergines kunnen voor dit gerecht ook zoete paprika's worden gebruikt. Neem 1 rode, 1 gele en 2 groene paprika's. Verwijder de zaadjes en snijd de paprika's in repen van 1 cm. Volg verder het recept.



1 Snijd de aubergines in stukken en doe ze in een vergiet. Bestrooi ze met wat zout en laat ze 30 minuten staan om de bittere sappen te verwijderen. Knijp de aubergine met de hand uit. Verwijder de zaadjes uit de chilipepers en snijd de pepers in dunne ringen.

2 Meng in een kopje de sake, mirin, suiker en shoyu. Meng in een aparte kom de rode miso en 3 el water tot een dunne pasta.



3 Verhit de olie in een wok en voeg de chilipeper toe. Wacht tot de olie licht begint te walsen en voeg de aubergine toe. Roerbak de stukken 8 minuten, tot ze zacht zijn. Draai het vuur lager tot matig heet.

4 Voeg het sakemengsel toe en blijf 2-3 minuten roeren. Draai het vuur lager als de saus begint aan te branden. Voeg het misopapje toe en blijf nog 2 minuten roeren. Serveer de aubergines heet.



PAKSOI MET LIMOENDRESSING

DE LIMOENDRESSING VOOR DEZE THAISE SPECIALITEIT WORDT VANOUDS GEMAAKT MET VISSAUS, MAAR VEGETARIËRS KUNNEN DIE VERVANGEN DOOR SOJASAU. DIT IS EEN ZEER PIKANT WOKGERECHT; GEBRUIK EVENTUEEL MINDER CHILIEPERS OF VERWIJDER VOOR HET ROERBAKKEN DE ZAADJES.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el olie
- 3 verse rode chilipepers, in dunne reepjes
- 4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 6 lente-uitjes, in schuine stukken
- 2 stronkjes paksoi, in reepjes
- 1 el gemalen pinda's

Voor de dressing

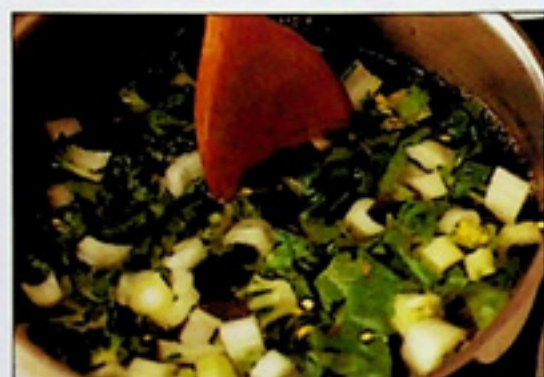
- 2 el vers limoensap
- 1-2 el Thaise vissaus
- 2,5 dl kokosmelk



1 Maak de dressing. Doe het limoensap en de vissaus in een kom en meng ze goed. Klop geleidelijk de kokosmelk erdoor tot alles is gemengd.

2 Verhit de olie in een wok en roerbak de chilipepers 2-3 minuten, tot ze knapperig zijn. Schep hem met een schuimspaan op een bord. Roerbak de knoflook in 30-60 seconden goudbruin. Schep hem op het bord.

3 Roerbak de witte delen van de lente-uitjes 2-3 minuten. Voeg de groene delen toe en roerbak ze 1 minuut mee. Schep ze op het bord.



4 Breng in een grote pan licht gezouten water aan de kook en voeg de paksoi toe. Roer twee keer en giet de paksoi weer af.

5 Doe de paksoi in een grote kom en schep de dressing erdoor. Schep de paksoi in een grote schaal en bestrooi hem met de gemalen pinda's en de geroerbakte ingrediënten. Serveer warm of koud.

VARIATIE

Als u niet van heel scherp eten houdt, kunt u enkele of alle chilipepers vervangen door reepjes rode paprika.



HETE, PITTIGE YAM

DE YAM IN DE NAAM VAN DIT GERECHT IS NIET DE OP ZOETE AARDAPPEL GELIJKENDE GROENTE, MAAR DE NAAM VAN DE PITTIGE SAUS MET KOKOSMELK EN PADDENSTOELEN. HIJ KAN EENVOUDIG IN DE WOK WORDEN BEREID EN SMAAKT LEKKER BIJ GESTOOMDE BLADGROENTE, TAUGÉ, BONEN EN BROCCOLI.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 90 g Chinese kool, in dunne reepjes
- 90 g taugé
- 90 g sperziebonen, afgehaald
- 90 g broccoli, bij voorkeur de paarse variant, in roosjes
- 1 el sesamzaad, geroosterd

Voor de yam

- 4 el kokoscrème
- 1 tl Thaise rode currypasta
- 90 g oesterzwammen of portobello's, in plakjes
- 4 el kokosmelk
- 1 tl gemalen kurkuma
- 1 tl dik tamarindesap, gemaakt door een stukje geperste tamarinde te weken in warm water en dat te zeven
- sap van ½ citroen
- 4 el lichte sojasaus
- 1 tl palm- of rietsuiker



1 Stoom de Chinese kool, taugé, sperziebonen en broccoli afzonderlijk of blancheer ze 1 minuut per groente in kokend water. Laat de groenten uitlekken, doe ze in een schaal en laat ze afkoelen.

2 Maak de yam. Giet de kokoscrème in een wok en verwarm hem 2-3 minuten op laag vuur, tot hij zich begint af te scheiden. Roer de currypasta erdoor. Dek af en laat de saus op laag vuur 30 seconden koken.



3 Draai het vuur hoog en voeg de paddenstoelen toe. Laat ze 2-3 minuten stoven.

4 Giet de kokosmelk erbij en voeg de gemalen kurkuma, het tamarindesap, citroensap, de sojasaus en suiker toe. Meng alles goed.

5 Giet de saus over de gare groenten in de schaal en schep alles goed om tot alle groenten zijn bedekt met de saus. Bestrooi ze met het geroosterde sesamzaad en serveer ze direct.

TIP

- U hoeft voor dit recept niet speciaal kokoscrème te kopen. Koop een blik kokosmelk, schep de room van het oppervlak en laat 4 el ervan koken voor u de currypasta toevoegt. Voeg de afgemeten kokosmelk later toe, zoals beschreven in het recept.
- Oesterzwammen kunnen licht geelbruin, groenblauw of geel zijn, afhankelijk van de soort.

AUBERGINE MET SZECHUANKRUIDEN

DIT EENVOUDIGE MAAR VEELZIJDIGE VEGETARISCHE GERECHT KAN HEET, WARM OF KOUD WORDEN GESERVEERD, AFHANKELIJK VAN DE GELEGENHEID. DIT MET SESAMZAAD BESTROOIDE AUBERGINE-GERECHT IS GEMAKKELIJK EN SNEL TE BEREIDEN, EN SMAAKT OVERHEERLIJK.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines, totaal ca. 600 g, in grove stukken
- 1 el zout
- 1 tl chilipoeder, of naar smaak
- 5-6 el zonnebloemolie
- 1 el rijstwijf of medium dry sherry
- 1 dl water
- 5 el chilibonensaus (zie Tip)
- zout en versgemalen zwarte peper
- geroosterd sesamzaad, als garnering



1 Leg de stukken aubergine op een bord. Bestrooi ze met het zout en laat ze 15-20 minuten staan. Spoel ze goed af, laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Schep de aubergine door het chilipoeder.

2 Verwarm een wok en voeg de olie toe. Laat de olie heet worden en voeg de aubergine en de rijstwijf of sherry toe. Blijf roeren tot de aubergine een beetje bruin kleurt. Roer het water erdoor, dek de wok af en laat de aubergine 2-3 minuten stomen. Voeg de chilibonensaus toe en laat de saus 2 minuten koken. Voeg zout en peper toe. Schep het gerecht op een schaal en bestrooi het met sesamzaad.

TIP

Als u geen chilibonensaus kunt krijgen, kunt u 1-2 el chilipasta mengen met 2 geperste teentjes knoflook, 1 el donkere sojasaus, 1 el rijstazijn en 2 tl lichte sojasaus.

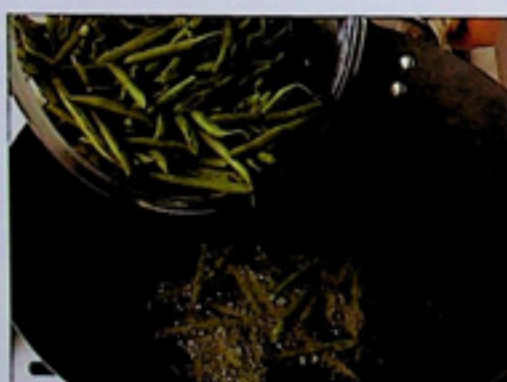
KAN SHAO SPERZIEBONEN

KAN SHAO IS EEN BEREIDINGSWIJZE UIT SZECHUAN EN BETEKENT 'DROOG GEKOOKT' – MET ANDERE WOORDEN: ZONDER BOUILLON OF WATER. DE DUNNE SPERZIEBONEN, DIE HET HELE JAAR DOOR VERKRIJGBAAR ZIJN, ZIJN IDEEAAL VOOR DIT SNELLE, SMAKELIJKE RECEPT.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

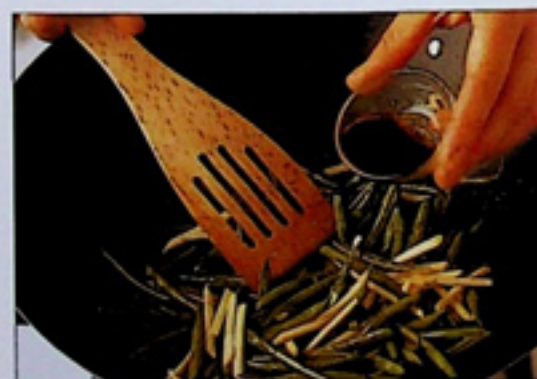
- 1,75 dl zonnebloemolie
- 450 g verse sperziebonen, afgehaald, grote exemplaren gehalveerd
- 5 stukjes verse gemberwortel van 1 cm, geschild en in reepjes
- 1 tl suiker
- 2 tl lichte sojasaus
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verhit de olie in een wok. Wacht tot hij zeer heet is en begint te walsen. Voeg voorzichtig de bonen toe en roerbak ze 1-2 minuten, tot ze net zacht zijn.

2 Schep de sperziebonen op een met keukenpapier bekleed bord. Schep voorzichtig 2 el olie uit de wok.

3 Verhit de overgebleven olie opnieuw en roerbak de gember 1-2 minuten om de olie smaak te geven.



4 Doe de sperziebonen weer in de wok. Roer de suiker, de sojasaus en wat zout en peper erdoor en schep alles snel om, zodat de bonen goed zijn bedekt met de saus. Schep de bonen op een schaal en serveer ze direct.

VARIATIE

Voor dit eenvoudige gerecht kunt u ook goed andere verse groene groenten gebruiken, zoals asperges of okra. Groenten die u in een bergje op een schaal kunt scheppen, zien er het mooist uit. De saus geeft ze een fraaie glans.

Energie 108 kcal/448 kJ; Eiwitten 1,5 g; Koolhydraten 3,7 g, waarvan suikers 2,2 g; Vet 9,6 g, waarvan verzadigd 1,2 g; Cholesterol 0 mg; Calcium 13 mg; Vezels 2,5 g; Natrium 3 mg.

Energie 170 kcal/698 kJ; Eiwitten 1,5 g; Koolhydraten 3,2 g, waarvan suikers 2,6 g; vet 16,9 g, waarvan verzadigd 2,1 g; cholesterol 0 mg; calcium 28 mg; vezels 1,7 g; natrium 119 mg.



GESTOOFDE SHII-TAKES MET SHOYU

LANGZAAM GAAR GESTOOFDE SHII-TAKES ZIJN ZO RIJK EN VOEDZAAM DAT ZE OOK WEL 'VEGETARISCHE BIEFSTUK' WORDEN GENOEMD. OP DEZE WIJZE BEREIDE PADDENSTOELEN BLIJVEN IN DE KOELKAST ENKELE DAGEN GOED. ZE KUNNEN ZO WORDEN GEGETEN OF ALS SMAAKMAKER IN ANDERE GERECHTEN DIENEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 20 gedroogde shii-takes
- 3 el plantaardige olie
- 2 el shoyu
- 1½ el fijne tafelsuiker
- 1 el geroosterde-sesamolie



VARIATIE

Snijd voor shii-takerijst de gestoofde shii-takes in dunne reepjes. Meng ze met 600 g gare rijst en 1 el in stukjes geknipt bieslook. Serveer de rijst in kommen en bestrooi hem met geroosterd sesamzaad.

1 Begin een dag van tevoren met het weken van de shii-takes. Doe ze in een grote kom die bijna helemaal is gevuld met water. Leg er een bord of deksel op, zodat ze onder water blijven, en laat ze een nacht weken.

2 Meet 1,2 dl weekvocht af. Laat de shii-takes uitlekken en verwijder de steeltjes.

3 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan. Roerbak de shii-takes 5 minuten op hoog vuur.

4 Draai het vuur naar de laagste stand. Voeg het afgemeten weekvocht, de shoyu en suiker toe. Laat de shii-takes stoven tot er bijna geen vocht meer over is en roer regelmatig. Voeg de sesamolie toe en haal de wok van het vuur.

5 Laat de shii-takes afkoelen. Snijd ze in plakjes en leg ze op een groot bord.



NIEUWE AARDAPPELEN IN DASHIBOULLON

DIT IS EEN EENVOUDIG MAAR ZALIG JAPANS GERECHT, WAARVOOR NIEUWE AARDAPPELEN EN UIEN GAAR KOKEN IN DASHIBOULLON. DE BOULLON VERDAMPT, EN DE UI WORDT HEERLIJK ZACHT EN GEKARAMELLISEERD, ZODAT DE AARDAPPELEN IN EEN HEERLIJKE SAUS ACHTERBLIJVEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el geroosterde-sesamolie
- 1 kleine ui, in dunne ringen
- 1 kg nieuwe aardappeltjes, ongeschild
- 2 dl dubbelgetrokken dashibouillon, gemaakt van water en dashipoeder
- 3 el shoyu

TIP

Japanse koks gebruiken geroosterde-sesamolie vanwege het karakteristieke sterke aroma. Als u de geur te sterk vindt, kunt u gelijke delen sesamolie en plantaardige olie gebruiken.



1 Verhit de sesamolie in een wok of grote pan. Roerbak de ui 30 seconden en voeg de aardappelen toe. Blijf roeren tot alle aardappelen goed zijn bedekt met sesamolie.

2 Giet de dashibouillon en shoyu erbij en draai het vuur naar de laagste stand. Dek de pan af en laat de aardappelen 15 minuten stoven. Keer ze elke 5 minuten, zodat ze gelijkmatig gaar worden.

3 Haal het deksel van de wok of pan en laat de vloeistof 5 minuten inkoken. (Als er al weinig vocht over is, moet u de wok van het vuur halen, afdekken en 5 minuten laten staan.) Controleer of de aardappelen gaar zijn en haal ze van het vuur.

4 Schep de aardappelen en uien in een diepe schaal. Giet de saus erover en serveer ze meteen.

WATERSPINAZIE MET GEBAKKEN SJALOTJES

EEN ANDERE NAAM VOOR WATERSPINAZIE IS 'WATERWINDE'. HET IS EEN GROENE BLADGROENTE MET LANGE STELEN EN PIJLVORMIGE BLADEREN. TIJDENS HET KOKEN BLIJVEN DE STENGELS KNAPPERIG, TERWIJL DE BLADEREN SLINKEN ALS GEWONE SPINAZIE.



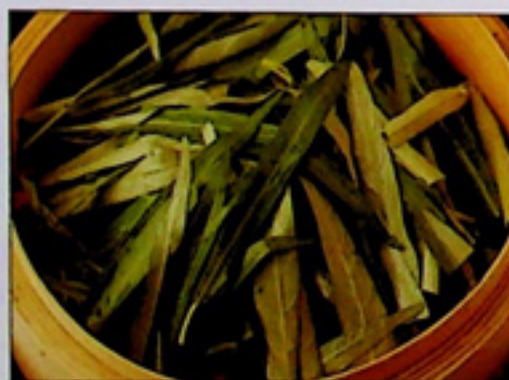
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

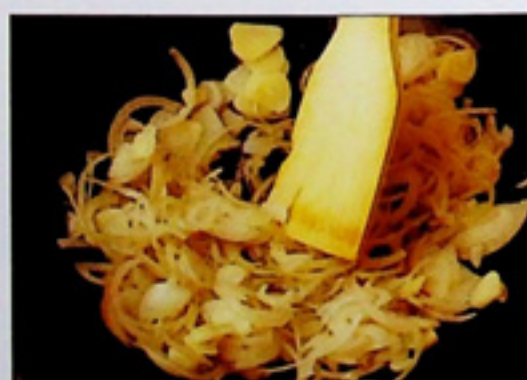
- 250 g waterspinazie, schoongemaakt en in stukken van 2,5 cm
- 2 el plantaardige olie
- 4 sjalotjes, in dunne ringen
- 6 grote tenen knoflook, in dunne plakjes
- zeezout
- ¼ tl gedroogde chilivlokken

VARIATIE

Gebruik gewone spinazie in plaats van waterspinazie, of neem jonge koolbladeren, broccoli of snijbiet.



1 Doe de waterspinazie in een stoommand en laat hem 30 seconden stomen (eventueel in porties) boven een wok met zacht kokend water tot hij net is geslonken. Leg de bladeren in een kom of op een grote, platte schaal.



2 Verhit de olie in een wok en roerbak de sjalotjes en knoflook op matig tot hoog vuur tot ze goudbruin zijn. Schep het mengsel over de waterspinazie en bestrooi alles met wat zeezout en de chilivlokken.

GEROERBAKTE ANANAS MET GEMBER

DIT GERECHT IS EEN INTERESSANT BIJGERECHT VOOR GEGRILD VLEES OF STERK SMAKENDE VIS, ZOALS TONIJN OF ZWAARDVIS. HET LIJKT VREEMD, MAAR HET HEEFT WEL IETS WEG VAN EEN VERSE MANGOCHUTNEY, MET ANANAS ALS BELANGRIJKSTE INGREDIËNT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 ananas
- 1 el plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- stukje verse gemberwortel van 5 cm, geschild en geraspt
- 2 el lichte sojasaus
- sap van ½ limoen
- 1 grote verse rode chilipeper, zonder zaadjes, in fijne reepjes

VARIATIE

Dit gerecht is ook heerlijk met perziken of nectarines in plaats van blokjes ananas. Gebruik er drie of vier, afhankelijk van de grootte.



1 Snijd de uiteinden van de ananas en schil hem. Verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in blokjes.

2 Verhit de olie in een wok. Roerbak de knoflook en sjalotjes in 2-3 minuten op matig vuur goudbruin. Laat de knoflook niet aanbranden, want dan wordt hij bitter.

3 Voeg de ananas toe. Roerbak hem 2 minuten, tot de blokjes aan de randen goudbruin kleuren.



4 Voeg de gember, de sojasaus, het limoensap en de chilipeper toe. Bak de ananas nog 2 minuten op laag vuur en serveer hem.





ZOETE GERECHTEN EN DESSERTS



Het zal u wellicht verbazen hoeveel zoete gerechten in de wok kunnen worden bereid, van Gestoomde custard in nectarines tot Zoete rijstvermicelli. Het is een handige pan voor gefrituurde lekkernijen als beignets en krokante wontons, omdat er minder olie nodig is dan bij 'gewoon' frituren. De wok kan ook worden gebruikt voor het pocheren van fruit, zoals Peren met vanille, honing en saffraan, of voor complete toetjes, zoals Gekaramelliseerde ananas met citroengras. Als u fruit pocheert in uw wok, moet u er wel een gebruiken met antiaanbaklaag, omdat de zuren anders het metaal kunnen aantasten en verkleuren.

GESTOOMDE CUSTARD IN NECTARINES

DOOR NECTARINES OF PERZIKEN TE STOMEN IN DE WOK, KOMEN HUN NATUURLIJKE KLEUR EN ZOETE SMAAK NAAR VOREN. DIT IS DUS EEN GOEDE MANIER OM IETS LEKKERS TE MAKEN VAN FRUIT DAT NOG NIET HELEMAAL RIJP IS OF DAT MEER SMAAK NODIG HEEFT.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 6 nectarines
- 1 groot ei
- 3 el palm- of rietsuiker
- 2 el kokosmelk

TIP

Palmsuiker wordt gemaakt van het sap van bepaalde Aziatische palmbomen, zoals de kokospalm en de palmyra of lontarpalm, en is te koop in de toko. Als u de suiker als een brood of blok koopt, moet u hem voor gebruik raspen. Riet-suiker is een goed alternatief, vanwege de vergelijkbare, toffeeachtige kleur.



1 Halveer de nectarines. Gebruik een theelepel om de pit en wat van het omringende vruchtvlees eruit te scheppen.

2 Klop het ei los. Voeg de suiker en kokosmelk toe en blijf kloppen tot de suiker is opgelost.



3 Zet de nectarines in een stoommand en vul de holtes voorzichtig voor driekwart met de custard. Laat ze 5-10 minuten stomen boven een wok met zacht kokend water. Haal de nectarines van het vuur en laat ze afkoelen voor u ze op borden legt en serveert.



MANGOWONTONS MET FRAMBOZENS AUS

DEZE PAKKETJES GEVULD MET ZOETE, HETE MANGO ZIJN IDEEAAL VOOR ZOWEL EEN INFORMEEL ETENTJE ALS EEN GERAFFINEERD DINER. DE ZOETE FRAMBOZENS AUS ZIET ER PRACHTIG UIT EN SMAAKT FANTASTISCH. DRUPPEL HEM OVER DE WONTONS EN SERVEER RESTERENDE SAUS IN EEN KOMMETJE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 stevige rijpe mango's
24 verse wontonvellen
(ca. 7,5 x 7,5 cm)
olie, om in te frituren
poedersuiker, om te bestrooien

Voor de saus

400 g frambozen
3 el poedersuiker
kneepje citroensap



1 Maak eerst de saus. Maal de frambozen met de poedersuiker in een keukenmachine tot een glad geheel.

2 Druk de frambozenpuree door een zeef om de pitjes te verwijderen. Roer het citroensap door de saus. Dek hem af en zet hem tot gebruik in de koelkast.

3 Schil de mango's. Snijd het vruchtvlees zorgvuldig los van één kant van de pit. Doe hetzelfde met de andere kant en snijd het overgebleven vruchtvlees rondom de pit los. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm.

TIP

U kunt controleren of een mango rijp is door hem losjes in uw hand te nemen en eraan te ruiken. Een rijpe mango kunt u licht indrukken en hij ruikt aromatisch. Enigszins onrijpe mango's kunt u laten rijpen door ze een dag of twee in een papieren zak met een banaan te bewaren.



4 Leg 12 wontonvellen op een schoon werkblad en schep op elk vel 2 tl mangoblokjes. Bestrijk de randen met water en leg op elk vel met vulling een ander vel. Druk de randen van beide vellen stevig vast.

5 Verhit de olie in een wok tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt. Frituur de wontons met 2-3 tegelijk 2 minuten, tot ze krokant en goudbruin zijn.

6 Haal de gare wontons met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze met poedersuiker en leg ze op afzonderlijke borden. Druppel de frambozensaus erover.

VARIATIE

Ook lekker met abrikozensaus. Laat gedroogde abrikozen in water of appelsap wellen tot ze zacht zijn en maal ze fijn in een keukenmachine.

CHINESE TOFFEEAPPELS

DIT DESSERT IS EEN GEWELDIGE MAALTIJDAFSLUITING. PARTJES APPEL WORDEN IN EEN LICHT BESLAG GEDOOPT EN GEFRITUURD EN DAN ONDERGEDOMPELD IN KAREMEL. HET RESULTAAT IS EEN ZOET TOETJE WAAR U LANG VAN ZULT GENIETEN. U KUNT OOK KLEINE BANANEN GEBRUIKEN IN PLAATS VAN APPEL.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

115 g bloem
2 tl bakpoeder
4 el maïzena
4 stevige appels
zonnebloemolie,
om in te frituren
200 g fijne tafelsuiker

1 Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder, de maïzena en 1,75 dl water. Roer alles tot een glad beslag en zet het apart.

2 Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd elke appel in acht dikke parten.

3 Vul een wok voor een derde met zonnebloemolie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.



4 Werk snel en in porties. Dompel de partjes appel in het beslag, laat ze even uitdruipe en frituur ze in 2 minuten goudbruin. Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.



5 Verhit de olie opnieuw tot 180 °C en frituur de partjes appel nogmaals 2 minuten. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en zet ze apart.

6 Giet op 2 el na alle olie uit de wok. Roer de suiker erdoor. Verwarm de suiker langzaam tot hij smelt en begint te karamelliseren. Laat het mengsel lichtbruin worden. Voeg dan steeds enkele partjes appel toe en schep ze door de karamel.

7 Vul een grote kom met ijsblokjes en ijswater. Dompel de appelpartjes kort onder, zodat de karamel hard wordt. Haal ze met een schuimspaan uit het water en serveer ze direct.

TIP

Maak deze appels niet van tevoren, want dan wordt de karamel zacht.



ZOETE, PITTIGE BEIGNETS

DEZE HEERLIJKE, GOUDBRUINE RIJSTBALLETTJES BEVATTEN ZOETE, WARME SPECERIJEN EN VULLEN DE KEUKEN TIJDENS HET BAKKEN MET FANTASTISCHE GEUREN. ZE ZIJN OP HUN BEST ALS U ZE GLOEIEND HEET SERVEERT, METEEN NADAT U ZE HEEFT BESTROOID MET POEDERSUIKER.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

175 g gare basmatirijst
2 eieren, losgeklopt
4 el fijne tafelsuiker
snufje nootmuskaat
½ tl gemalen kaneel
snufje gemalen kruidnagel
2 tl vanille-extract
50 g bloem
2 tl bakpoeder
snufje zout
25 g kokosrasp
zonnebloemolie,
om in te frituren
poedersuiker,
om te bestrooien



1 Doe de gare rijst, eieren, suiker, nootmuskaat, kaneel, kruidnagel en het vanille-extract in een grote kom en meng alles.

2 Zeef de bloem, het bakpoeder en zout erboven en voeg het kokos toe. Meng alles goed.

3 Vul een wok voor een derde met olie en verhit hem tot 180 °C, of tot een stukje brood in de olie in 45 seconden bruin kleurt.

4 Laat voorzichtig eetlepels van het rijstmengsel in de olie zakken en frituur de beignets 2-3 minuten, tot ze goudbruin zijn. Schep de beignets met een schuimspaan uit de wok en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.



5 Verdeel de beignets in vier porties of leg ze allemaal op een groot bord. Bestrooi ze met poedersuiker en serveer ze direct.



CUSTARD MET KOKOS EN MANDARIJN

DEZE GEURIGE CUSTARD HEEFT EEN ZACHTE TEXTUUR EN KAN HET BESTE WARM WORDEN GESERVEERD. GEKOELD IS HIJ ECHTER OOK HEERLIJK, WAT HEM IDEAAL MAAKT VOOR EEN ETENTJE WAAR U NIET TE VEEL DRUKTE VAN WILT MAKEN. U KUNT DE PRALINE ENKELE DAGEN VAN TEVOREN MAKEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 dl kokoscrème
- 2 dl slagroom
- ½ tl fijngemalen steranijs
- 5 el fijne tafelsuiker
- 1 el geraspte schil van mandarijn of sinaasappel
- 4 eidooiers

Voor de praline

- 175 g fijne tafelsuiker
- 50 g grof gehakte gemengde noten (cashewnoten, amandelen en pinda's)

1 Maak de praline. Doe de suiker met 1-2 el water in een wok met antiaanbaklaag. Verwarm de suiker op matig vuur tot hij is opgelost en lichtbruin kleurt.



2 Haal de siroop van het vuur en giet hem op een met bakpapier beklede bakplaat. Spreid hem met de achterkant van een lepel uit en strooi de gehakte noten erover. Laat de siroop hard worden.

3 Doe intussen de kokoscrème, slagroom, steranijs, suiker, mandarijn- of sinaasappelschil en eidooiers in een grote kom. Klop alles en giet het mengsel in vier licht ingevette pasteibakjes of kleine vuurvaste kommetjes.



4 Zet de bakjes of kommen in een grote stoommand, dek ze af en plaats de mand boven een wok met zacht kokend water. Laat ze 12-15 minuten stomen, tot de custard net stevig is.

5 Haal de bakjes voorzichtig uit de stoommand en laat ze 10 minuten afkoelen.

6 Breek voor het serveren de praline in grove stukken en leg deze op of naast de puddinkjes.

KARNEMELKPANNENKOEKEN MET SINAASAPPEL

SERVEER DEZE ZOETE, KLEVERIGE, GOUDBRUINE PANNENKOEKEN ALS ONTBIJT, BRUNCH OF DESSERT. ZE ZITTEN BOMVOL FRUITIGE SINAASAPPEL EN ZOETE, SAPPIGE DADELS. MEDJOOLDADELS HEBBEN HEERLIJK ZOET VRUCHTVLEES EN GEVEN HET BESTE RESULTAAT.

VOOR 4 PERSONEN

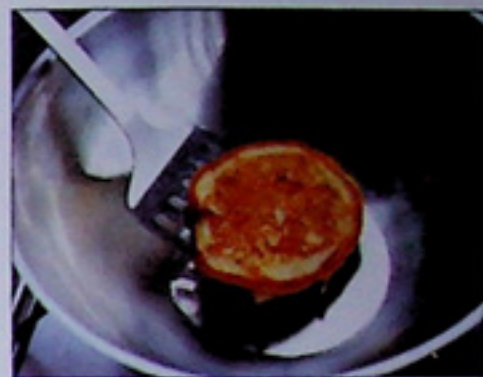
INGREDIËNTEN

150 g zelfrijzend bakmeel
 ½ tl bakpoeder
 snufje zout
 2,5 dl karnemelk
 3 eieren
 1 el fijne tafelsuiker
 200 g medjooldadels,
 ontpit
 geraspte schil en sap
 van 1 kleine sinaasappel
 50 g boter, gesmolten
 zonnebloemolie,
 om in te vetten
 heldere honing,
 om te bedruipen
 yoghurt, voor erbij



1 Zeef het bakmeel en bakpoeder met wat zout boven een kom. Klop karnemelk, eieren, suiker, dadels, sinaasappel-rasp en -sap en gesmolten boter erdoor. Laat het beslag 15 minuten rusten.

2 Bestrijk een wok met wat olie. Giet zodra de olie heet is een klein beetje beslag in de wok. Bak de pannenkoek 2-3 minuten, tot het beslag net is gestold.



3 Bak de andere kant 35-45 seconden. Leg de pannenkoek op een bord en houd hem warm terwijl u op dezelfde manier meer pannenkoeken bakt. (U moet in totaal ca. 16 pannenkoeken maken.)

4 Verdeel de pannenkoeken over vier warme borden en stapel ze op. Bedruip elk stapeltje met honing en schep er een beetje yoghurt op.



PEREN MET VANILLE, HONING EN SAFFRAAN

DEZE ZOETE, SAPPIGE PEREN, GEPOCHEERD IN HONINGSIROOP MET VANILLE, SAFFRAAN EN LIMOEN, ZIJN EEN ERG VERFIJND DESSERT. VOOR EEN MAGERE VERSIE KUNT U ZE ZO ETEN, MAAR GEEF ER SLAGROOM OF IJS BIJ VOOR EEN ECHT LUXE TOETJE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 150 g fijne tafelsuiker
- 7 el heldere honing
- 1 tl geraspte limoenschil
- flinke mespunt saffraan
- 2 vanillestokjes
- 4 grote, stevige rijpe peren
- slagroom of ijs, voor erbij

TIP

Gebruik voor het beste resultaat een goed rijpe, stevige perensoort, zoals Doyenné du Comice of Conference.



1 Doe de suiker en honing in een middelgrote wok met antiaanbaklaag en voeg de limoenrasp en saffraan toe. Snijd de vanillestokjes open met een scherp mes en schraap de zaadjes in de wok. Voeg de stokjes zelf ook toe.

2 Giet 5 dl water in de wok en breng het mengsel aan de kook. Draai het vuur laag en laat het mengsel zachtjes koken terwijl u af en toe roert. Maak intussen de peren klaar.

3 Schil de peren en leg ze in de wok. Wentel ze voorzichtig door de siroop tot ze gelijkmatig zijn bedekt. Dek de wok af en laat de peren 12-15 minuten zacht stoven, tot ze net zacht zijn. Keer ze halverwege.

4 Haal de peren met een schuimspaan uit de siroop en leg ze in vier schaalpjes. Zet ze apart.

5 Breng de siroop weer aan de kook en laat hem 10 minuten zachtjes koken, tot hij is ingekookt en dikker is. Schep de siroop over de peren en serveer ze warm of gekoeld, met slagroom of ijs.

TIP

U kunt voor de siroop verschillende smaakmakers gebruiken. Gebruik 2 tl gehakte verse gemberwortel en 1 of 2 stuks steranijs in plaats van de saffraan en vanille, of neem 1 kaneelstokje, 3 kruidnagels en 7 el ahornsiroop in plaats van de specerijen en honing. Als u de siroop te zoet vindt, voegt u wat citroen- of limoensap toe.



GEKARAMELLISEERDE ANANAS MET CITROENGRAS

DIT PRACHTIGE DESSERT, GEGARNEERD MET OP EDELSTENEN LIJKENDE GRANAATAPPELPITTEN, IS BUITENGEWOON GESCHIKT OM GASTEN TE IMPONEREN. DE FRISSE SMAAK VAN CITROENGRAS EN MUNT VERSTERKT DE ZOETE SMAAK VAN ANANAS. SAMEN ZIJN ZE EEN VERRUKKELIJKE COMBINATIE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 el zeer fijn gehakt citroengras,
- en 2 stengels citroengras,
- in de lengte gehalveerd
- 350 g fijne tafelsuiker
- 2 tl gehakte verse munt
- 2 kleine rijpe ananassen
- à 600 g
- 1 el zonnebloemolie
- 4 el granaatappelpitten
- crème fraîche, voor erbij



1 Doe het gehakte citroengras, de stengels citroengras, 250 g van de suiker en de munt in een wok met antiaanbaklaag. Giet er 1,5 dl water bij en breng alles op matig vuur aan de kook.

2 Draai het vuur laag en laat het mengsel 10-15 minuten zachtjes koken, tot het dikker is. Giet het door een zeef in een glazen kom en bewaar de halve stengels citroengras.

3 Schil de ananassen met een scherp mes en verwijder de kern. Snijd het vruchtvlees in plakken van 1 cm dik en bestrooi ze met de resterende suiker.

4 Bestrijk een grote wok met antiaanbaklaag met de olie en zet hem op matig vuur. Bak de besuikerde plakken ananas in porties 2-3 minuten, tot ze een beetje zijn gekaramelliseerd. Keer ze en bak de andere kant nog 2-3 minuten.



5 Leg de plakken ananas op een platte schaal en bestrooi ze met de granaatappelpitten.

6 Giet de citroengrassiroop over het fruit en garneer met de halve stengels. Serveer de ananas warm of op kamertemperatuur, met crème fraîche.

TIP

Halveer de granaatappels en houd ze met de snijkant omlaag boven een kom. Tik met een lepel op de schil van de granaatappel en de pitjes vallen eruit.



GEKARAMELLISEERDE PRUIMEN MET KOKOSRIJST

RODE, SAPPIGE PRUIMEN WORDEN BESTROOID MET SUIKER EN DAN GEBAKKEN IN EEN WOK; ZO ONTSTAAT EEN HEERLIJK KARAMELLAAGJE. GESERVEERD MET KLEVERIGE KOKOSRIJST VORMEN ZE EEN HEERLIJK DESSERT. DE KLEEFRIJST IS VERKRIJGBAAR IN DE TOKO EN MOET EEN NACHT WEKEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 6 of 8 stevige, rijpe pruimen
- 90 g fijne tafelsuiker
- Voor de rijst
- 115 g kleefrijst
- 1,5 dl kokoscrème
- 3 el fijne tafelsuiker
- snufje zout

1 Spoel de rijst meerdere keren met water. Laat hem een nacht weken in een kom koud water.



2 Bekleed een grote bamboestoommand die in uw wok past met mousseline. Giet de rijst af en verdeel hem over de stoommand.

3 Dek de rijst af en laat hem boven zacht kokend water 25-30 minuten stomen, tot hij gaar is. (Controleer het water en vul het indien nodig aan.)

4 Schep de gestoomde rijst in een grote schaal en zet hem even apart.

5 Meng de kokoscrème met de suiker en wat zout en giet het mengsel in een schone wok. Breng het langzaam aan de kook en haal het van het vuur. Giet het mengsel over de rijst en meng alles goed.



6 Halveer de pruimen met een scherp mes en verwijder de pitten. Strooi de suiker over de snijkanten.

7 Verwarm een wok met antiaanbaklaag op matig vuur. Leg de pruimen (niet meer dan een paar tegelijk) met de snijkant omlaag in de wok en bak ze 1-2 minuten, tot de suiker is gekaramelliseerd. Het kan nodig zijn de wok tussendoor schoon te vegen met keukenpapier.

8 Schep de rijst in ronde vormpjes en stort hem op warme borden. Verdeel de gekaramelliseerde pruimen erover. U kunt de rijst ook in vier warme kommen scheppen en de pruimen erover verdeelen. Druppel de siroop uit de wok over en rond het fruit.

VARIATIE

Maak dit gerecht eens met reine-claude. De groene pruimen staan erg mooi op de rijst. Rode pruimen smaken nog lekkerder als u vlak voor het serveren een scheutje balsamicoazijn door de siroop roert.

ZOETE RIJSTVERMICELLI

DE COMBINATIE VAN ZOETE RIJSTVERMICELLI, GEDROOGDE VRUCHTEN, NOTEN EN SPECERIJEN KLINT ENIGSZINS ONGEWOON, MAAR LEVERT EEN HEERLIJK KLEVERIG, SMEUIG, AROMATISCH DESSERT OP DAT GODDELIJK SMAAKT ALS U ER WAT ROOM OVERHEEN DRUPPELT OF HET SERVEERT MET IJS.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 5 el boter
- 4 el plantaardige olie
- 185 g dunne rijstvermicelli, in stukken van 3 cm
- $\frac{1}{4}$ tl gemalen piment
- 2 el geroosterde cashewnoten
- 1 el gehakte amandelen
- 2 el sultanarozijnen
- 50 g gedroogde abrikozen, grof gehakt
- 90 g fijne tafelsuiker
- 1,75 dl warm water
- 1 el rozenwater
- pistachenoten, als garnering
- room of ijs, voor erbij (naar keuze)



1 Doe de boter en olie in de wok en verhit ze op laag vuur. Wacht tot de boter is gesmolten en voeg de rijstvermicelli toe. Roerbak hem 3-4 minuten.

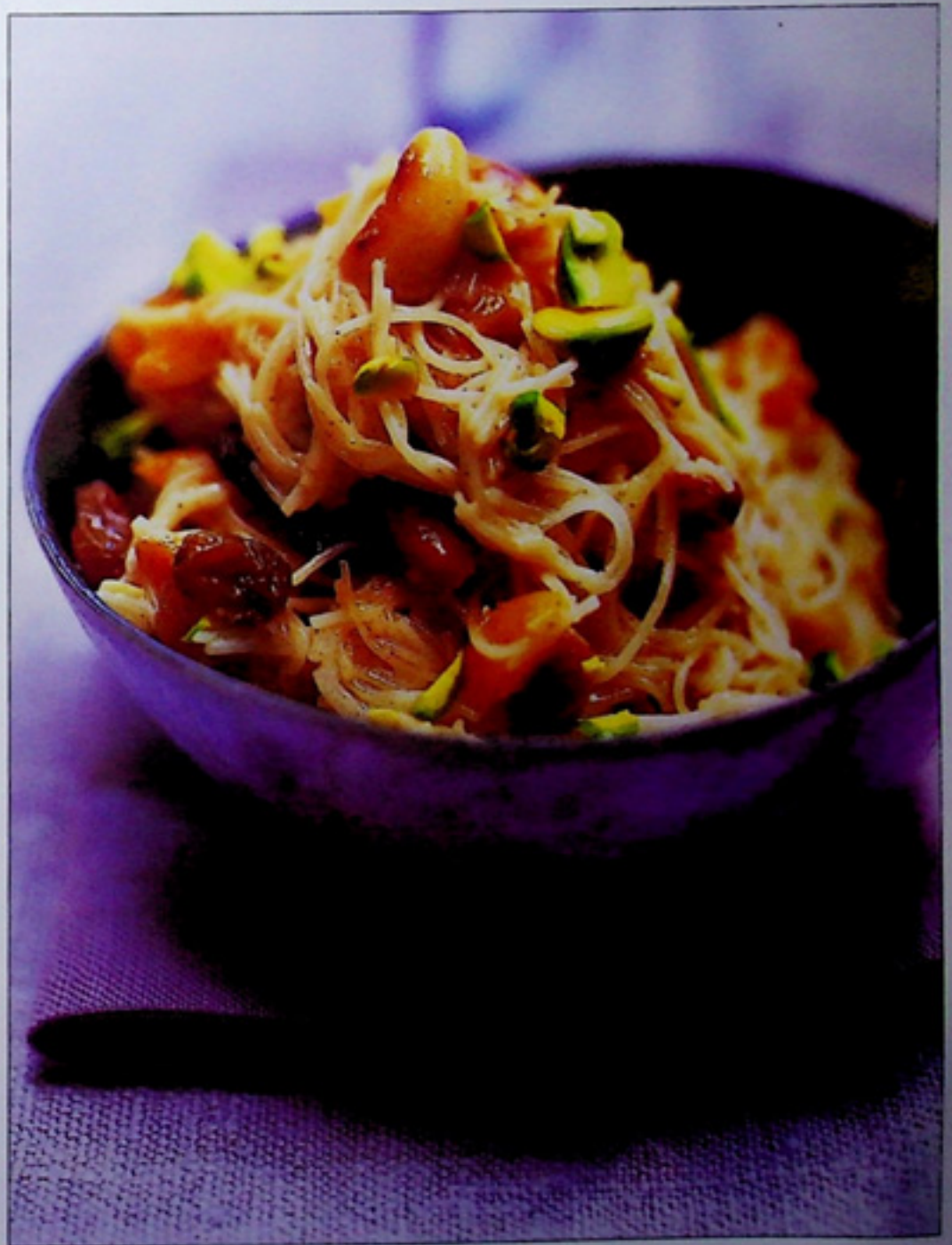


2 Voeg het piment, de cashewnoten, amandelen, rozijnen en abrikozen toe en roerbak alles 1-2 minuten.

3 Bestrooi de vermicelli met de suiker en roer goed. Giet het warme water erbij. Dek af en breng alles aan de kook.

4 Draai het vuur laag en laat alles 8-10 minuten zeer zacht stoven, tot al het vocht is opgenomen en de vermicelli zacht is.

5 Roer het rozenwater door de vermicelli en schep het mengsel in warme kommen. Bestrooi het met pistachenoten en geef er eventueel room of ijs bij.



GESTOOMDE PUDDING MET CITROEN EN GEMBER

DEZE HEERLIJK VOCHTIGE, KLEINE DESSERTS MET CITROEN EN GEMBER EN EEN ZALIGE KARDEMOMSIROOP WORDEN VAST EN ZEKER EEN ZEER GELIEFD FAMILIETOETJE.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 150 g boter
- 150 g fijne tafelsuiker
- 2 tl gemalen gember
- 2 eieren
- 150 g zelfrijzend bakmeel
- snufje zout
- 115 g fijngehakte pistachenoten
- geraspte citroenschil, pistachenoten en gehakte ingelegde stemgember, als garnering

Voor de siroop

- 150 g fijne tafelsuiker
- $\frac{1}{4}$ tl gekneusde kardemomzaadjes
- 1 tl gemalen gember
- 2 tl geraspte citroenschil en sap van 2 citroenen
- 1 tl arrowroot

1 Maak de siroop. Doe de suiker, kardemomzaadjes en gember in een wok met antiaanbaklaag en giet er 1,5 dl water bij. Verwarm het langzaam tot de suiker helemaal is opgelost. Voeg de citroenrasp en het citroensap toe. Breng alles aan de kook en laat het 3-4 minuten koken.

2 Meng het arrowroot met 2 el koud water en klop dit mengsel door de siroop. Laat de siroop 2 minuten zachtjes koken tot hij iets is ingedikt. Giet de siroop in een kom en zet hem apart.

3 Vet vier vuurvaste kopjes met een inhoud van 2 dl in en zet ze apart.



4 Klop de boter en suiker tot een lichte, luchtige massa. Voeg de gember toe en klop de eieren er een voor een door. Zeef het bakmeel en zout erboven, voeg de gehakte noten toe en meng alles goed.

5 Schep onder in elk kopje 4 el van de siroop (bewaar de siroop die overblijft). Draai de kopjes rond om ook de zijkan-ten te bedekken. Schep het puddingmengsel in de kopjes en strijk de bovenkanten glad. Dek ze goed af met vetvrij papier en zet dat vast met touw.



6 Zet de kopjes in een bamboestoom-
mand. Giet een laag van 5 cm kokend
water in de wok en plaats de stoom-
mand erboven. Dek af en laat de pud-
ding 1 uur en 15 minuten stomen (vul
het water indien nodig aan), tot hij is
gerezen en stevig aanvoelt.

7 Verwarm de resterende siroop. Stort
de puddinkjes voorzichtig op borden en
scherp de siroop erover. Garneer ze met
de citroenrasp, pistachenoten en stem-
gember en serveer ze.





CALAS

DEZE ZOETE RIJSTBEIGNETS ZIJN EEN AMERIKAANS-CREOOLSE SPECIALITEIT DIE IN DE STRATEN VAN DE FRANSE WIJK VAN NEW ORLEANS DOOR 'CALAS'-VROUWEN WORDT VERKOCHT AAN INWONERS EN KANTOORBEAMBTEN. HET IS EEN GELIEFD EN SMAAKVOL ONTBIJTGERECHT.

VOOR RUIM 40 STUKS

INGREDIËNTEN

115 g kortkorrelige dessertrijst
4,5 dl melk en 4,5 dl water,
gemengd
2 el fijne tafelsuiker
50 g bloem
1½ tl bakpoeder
1 tl geraspte citroenschil
½ tl gemalen kaneel
¼ tl gemalen gember
flinke mespunt geraspte
nootmuskaat
2 eieren
zonnebloemolie, om in te frituren
zout
poedersuiker, om te bestrooien
kersen- of aardbeienjam en
slagroom, voor erbij

3 Doe de rijst in een keukenmachine en voeg de bloem, het bakpoeder, de citroenrasp, specerijen en eieren toe. Meng alles in 20-30 seconden tot een dik beslag.

4 Verhit de olie in een wok tot 160 °C. Schep een theelepel flink vol met beslag en schuif dat met behulp van een tweede lepel in de olie. Herhaal vier of vijf keer en frituur de calas in 3-4 minuten goudbruin; keer ze af en toe. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm terwijl u de rest frituurt.



5 Bestrooi de calas met flink wat poedersuiker en serveer ze warm met vruchtenjam en slagroom.

1 Doe de rijst in een pan en giet het melk-watmengsel erbij. Voeg een snufje zout toe en breng het aan de kook. Roer de rijst door, dek hem af en laat hem 15-20 minuten op zeer laag vuur pruttelen tot hij zacht is.



2 Draai het vuur uit en voeg de suiker toe. Roer goed, dek de pan af en laat de rijst staan tot hij helemaal is afgekoeld. Dan heeft hij al het vocht opgenomen en is hij zeer zacht geworden.

VARIATIE

Voor een iets pittiger variant mengt u de poedersuiker met kaneel en geraspte nootmuskaat; bestrooi de calas ermee.



HALWA VAN WORTEL, ROZIJNEN EN SPECERIJEN

DIT IS NOG ZO'N BIJZONDER DESSERT DAT VERRUKKELIJK SMAAKT. HALWA IS EEN TRADITIONEEL INDIAAS DESSERT, EN ER BESTAAN VELE VARIANTEN. HIER WORDT GERASPT WORTEL GEKOOKT IN MELK MET GHEE, SUIKER, SPECERIJEN EN ROZIJNEN TOT HIJ HEERLIJK ZACHT EN ZOET IS.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 g wortels
- 90 g ghee
- 2,5 dl melk
- 150 g fijne tafelsuiker
- 5-6 licht gekneusde kardemompeulen
- 1 kruidnagel
- 1 kaneelstokje
- 50 g rozijnen

TIP

Ghee is geklaarde boter en wordt veel gebruikt in de Indiase keuken. Het is een onmisbaar ingrediënt in halwa en is in de toko verkrijgbaar.



1 Schil en rasp de wortels. Plaats een wok met antiaanbaklaag op laag vuur en voeg de helft van de ghee toe. Laat hem smelten. Roerbak de geraspte wortel 6-8 minuten, tot hij zacht is en meer kleur heeft gekregen.

2 Giet de melk erbij en breng hem aan de kook. Draai het vuur laag en laat de melk 10-12 minuten zachtjes koken.

3 Roer de resterende ghee door het wortelmengsel. Roer de suiker, gekneusde kardemompeulen, kruidnagel, kaneel en rozijnen erdoor.

4 Laat het wortelmengsel 6-7 minuten zachtjes koken, tot het dik en glanzend is; roer af en toe. Serveer het dessert meteen in kleine kommen.

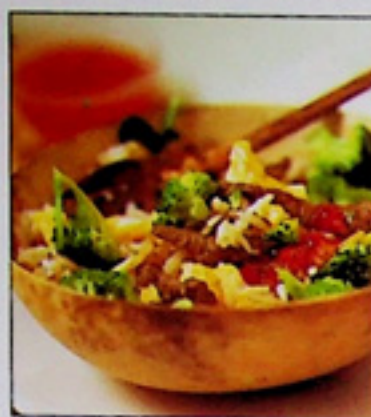
REGISTER

aardappelen: nieuwe
aardappelen in dashi-
bouillon, 235
pakora's van doperwten en
aardappel, 54
samosa's met aardappel,
sjalot, knoflook en
doperwten, 55
adobo van kip en varkensvlees,
99
ananas: gekaramelliseerde
ananas, 247
geroerbakte ananas, 237
asperges: geroerbakte
knapperige tofoe, 195
jonge asperges met krokante
mie, 223
Thaise asperges, 222
aubergines: aubergine met
szechuankruiden, 232
aubergines met kruiden en
chilipeper, 224
gebakken aubergine met
misoaus, 228
gebakken groenten met
chilisaus, 220
gestoomde aubergines met
sesamsaus, 226
knapperige aubergines met
zeven specerijen, 218
rode eendcurry met
erwtaubergines, 113
rundvleescurry met Thaise
aubergines, 118
tempura van Thaise
aubergine en paprika,
52
Aziatische courgettebeignets,
219

Balinese groentesoep, 62
bamboescheuten, salade van
214
bananenbladeren, 16, 176
bananenchips, 99
beignets: Aziatische
courgettebeignets, 219
calas, 252
maïsbeignets, 56
zoete, pittige beignets, 243
boterpompoen: gebakken
groenten met chilisaus,
220



rundvlees met
boterpompoen, 124
bouillon met kool, gehakt-
balletjes en mie, 66
broccoli, gemarineerde tofoe
en, 196
calas, 252
cashewnoten: curry met maïs
en cashewnoten, 191
geroosterde kokoscashew-
noten, 35
kip met cashewnoten, 92
cellofaanmie met varkensvlees,
140
Chiang Mai-mie, 106
chilipepers, 17
aubergines met kruiden en
chilipeper, 224
chilisambal, 126
garneringen, 31
gestoomde groenten met
chilidip, 225
gestoomde vis met chilisaus,
175
koolsalade, 217
nasi goreng, 143
rendang van rundvlees, 122
roerbakkip met chilipeper, 91
zoete chilisaus, 30
Chinese curry van eend, 112
Chinese kool, 16
Chinese toffeeappels, 242
choi sum, pakketjes van
rijstvelen met, 84
chow mein, 204
citroen: citroen-sesamkip, 94
gestoomde pudding met
citroen en gember, 250
citroengras, 17
citroengras, varkensvlees met
135
courgettebeignets, Aziatische,
219
curry's: Chinese curry van
eend, 112
curry met maïs en
cashewnoten, 191
curry met tofoe en
sperziebonen, 189
curry van kip en citroengras,
88
curry van varkensvlees, 131
droge rundvleescurry, 119
garnalencurry, 156
garnalencurry uit Goa, 158
gele kipcurry, 89
groene currypasta, 118
heilbotcurry met tomaat en
gember, 182
junglecurey met parelhoen,
111
kipcurry met rijst, 108
kipcurry uit zuidelijk
Thailand, 90
rode eendcurry, 113
rundvleescurry met Thaise
aubergines, 118



Thaise gele groentecurry, 190
Thaise rode currydip, 30
vismoolie, 181
zeevruchtencurry, 152
zoete curry met pompoen en
pinda's, 188
zuidelijke miecurry, 107
custard: custard met kokos en
mandarijn, 244
gestoomde custard in
nectarines, 240

dadels: karnemelkpannen-
koeken met sinaasappel,
245

daikon, 16
deeghapjes, 36-37
deegvelen, 19
desserts, 239-253
dim sum van krab, 71
dipsauzen, 30-31

eend, 15
Chinese curry van eend, 112
geroerbakte eend met
sesamzaad, 115
rode eendcurry, 113
salade van eend en mie, 114
eieren: gevulde Thaise
omeletten, 80
rijst met groente en
knapperig gebakken
eieren, 208
schoonzoneieren, 83

forel: visspiesen op rijstmie,
177
frambozensaus, mangowontons
met, 241
frituren, 26

galangawortel, 17
garnalen, 14
garnalencurry met
kokosmelk, 156
garnalencurry uit Goa, 158
garnalenpakketjes, 72
garnalenrolletjes in zeewier,
73
garnalensaté, 40
garnalen-sesamtoast, 34
gebakken jasmijnrijst met
garnalen, 170

gebakken rijst uit Geurige
Haven, 146
gefrituurde garnalen en maïs,
43
geroerbakte garnalen met
tamarinde, 154
geurige tijgergarnalen, 155
knapperige Thaise
miesalade, 147
krokante Japanse panko-
garnalen, 39
laksa lemak, 166
sambal goreng met garnalen,
157
tempura van zeevruchten, 48
Thaise gebakken mie, 168
torpedo's, 38
varkensvlees met gedroogde
garnalen, 134
zeevruchtencurry met
kokosmelk, 152
garneringen, 31
gehaktballetjes, 66, 126
gekaramelliseerde ananas, 247
gekaramelliseerde pruimen,
248
gember, 17
gember-hoisindip, 31
gereedschappen, 10-13
gestoomde pudding met citroen
en gember, 250
gevogelte, 15, 87-115
groene-curryhapjes, 57
groenten, 16-17, 24, 25,
213-237
gebakken groenten met
chilisaus, 220
geroerbakte zaden en
groenten, 193
gestoomde groenten met
chilidip, 225
groentemie met bonensaus,
203
hete, pittige yam, 231
mie en groenten in
kokossaus, 198
rijst met groente, 208
Thaise gele groentecurry,
190
zoetzure groenten met tofoe,
207

halwa van wortel, rozijnen en
specerijen, 253
heilbot, 14
heilbotcurry met tomaat en
gember, 182
hete, zure soep, 61
hijiki-zeewier met kip, 105
hoisinsaus: gember-hoisindip,
31

Indiase mee goreng, 206
Indiase pittige rodelinzendal,
221
inktvis met gember,
geroerbakte, 164
inktvispiesjes, 46

- junglecurry met parelhoen, 111
- kaas: goudgele maïskoekjes, 81
kabeljauw, 14
viskoekjes met komkommerrelish, 75
- kan shao sperziebonen, 232
- Kantonese gebakken mie, 204
- kikkererwten met spinazie, pittige, 227
- kip, 15
adobo van kip en varkensvlees, 99
Chiang Mai-mie, 106
citroen-sesamkip, 94
curry van kip en citroengras, 88
gele kipcurry, 89
geurige dragonkip, 97
geurige kippakketjes, 104
hijiki-zeewier met kip, 105
kip met cashewnoten, 92
kipcurry met rijst, 108
kipcurry uit zuidelijk Thailand, 90
knapperige vijfkruidenkip, 93
lotuspakketjes gevuld met kip, rijst en groenten, 102
pikante kipsalade, 101
pittige gebakken mie, 142
pittige kokoskip, 98
rendang van kip, 100
roerbakkip met chilipeper, 91
slapakketjes, 77
szechuankip, 96
Thaise gebakken rijst, 109
zuidelijke miecurry, 107
- knoflook, 17
geurige dragonkip, 97
varkensvleescurry met ingelegde knoflook, 131
- kokos: custard met kokos en mandarijn, 244
geroosterde kokoscashewnoten, 35
- kokoscrème: custard met kokos en mandarijn, 244
lamsvlees met kokos op papadums, 149
- kokosmelk: laksa lemak, 166
- komkommer: garneringen, 31
geurige tijgergarnalen met dille, 155
pikante komkommerrelish, 75
- kool: gefrituurd varkensvlees, 136
koolsalade, 217
- krab:
dim sum van krab, 71
knapperige krabbenpoten, 42
geroerbakte krab en tofoe, 171
popiah, 144
- kruiden, 23
kruiden en chilipeper, aubergines met, 224
kruiden en chilipeper, sint-jakobsschelpen met, 159
- laksa lemak, 166
- lamsvlees, 15
lamsvlees met kokos, 149
warme miesalade met lamsvlees, 148
- langoustine met citroengras-risotto, 163
- lente-uitjes, 17
- linzen: Indiase pittige rode-linzendal, 221
- loempia's: hete tonijnloempia's, 51
Thaise loempia's, 50
- lotuspakketjes, 102
- maïs, 16
curry met maïs en cashewnoten, 191
gefrituurde garnalen en maïs, 43
goudgele maïskoekjes met aioli, 81
maïsbeignets, 56
tung tong, 37
- makreel met paddenstoelen en zwarte bonen, 178
- mangowontons met frambozen-saus, 241
- mee goreng, Indiase, 206
- mee krob, 200
- mie, 19, 29
cellofaanmie met varkensvlees, 140
Chiang Mai-mie, 106
groentemie met bonensaus, 203
Indiase mee goreng, 206
jonge asperges met krokante mie, 223
Kantonese gebakken mie, 204
knapperige Thaise miesalade, 147
knapperige vijfkruidenkip, 93
laksa lemak, 166
mee krob, 200
mie en groenten in kokossaus, 198
miesalade met lamsvlees, 148
pittige gebakken mie, 142
pittige miepannenkoeken, 47
salade van eend en mie, 114
salade van mie, tofoe en taugé, 215
sint-jakobsschelpen en sugar snaps op krokante miekoekjes, 160
soep met ramenmie uit Tokio, 64
szechuanmie met sesamsaus, 205
Thaise gebakken mie, 168
Thaise krokante mie met rundvlees, 121
Thaise mie met Chinees bieslook, 199
- vijsmakenmie, 141
- visspiesen op rijstmie, 177
- zoete en hete groentemie, 202
zoete rijstvermicelli, 249
zuidelijke miecurry, 107
- mosselen in kokosmelk, 165
- nasi goreng, 143
- nectarines, gestoomde custard in, 240
- oesters met pikante tomaten-komkommerrelish, gestoomde, 68
- olie, 20, 26
- omeletten, gevulde Thaise, 80
- paddenstoelen, 16-17
curry met tofoe en sperziebonen, 189
gefrituurde shii-takes en sint-jakobsschelpen, 44
geroerbakt rundvlees in oestersaus, 120
gestoofde shii-takes met shoyu, 234
gepulde zoete paprika's, 194
makreel met paddenstoelen en zwarte bonen, 178
paddenstoelen in slabladeren, 216
varkensfilet met weide-champignons, 130
varkensvlees met basilicum, 139
- pakketjes van rijstvellen met choy sum, 84
- pakora's van doperwten en aardappel, 54
- paksoi, 16
paksoi met limoendressing, 230
sint-jakobsschelpen met kruiden en chilipeper, 159
- pannenkoeken: karnemelk-pannenkoeken met sinaasappel, 245
pittige miepannenkoeken, 47
popiah, 144
- paprika's, 16
gepulde zoete paprika's, 194
- tempura van Thaise aubergine en paprika, 52
- parelhoen, junglecurry met, 111
- peren met vanille, honing en saffraan, 246
- peultjes, 16
varkensvlees met basilicum, 139
- piepkuijken met sinaasappel-honingglazuur, 110
- pijlinktvis, 14
geroerbakte inktvis met gember, 164
inktvisspiesjes, 46
sotong sambal, 172
tempura van zeevruchten, 48
zeevruchtencurry, 152
- pindakaas: garnalensaté, 40
- pinda's: zoete curry met pompoen en pinda's, 188
- pompoen en pinda's, zoete curry met 188
- popiah, 144
- pruimen, gekaramelliseerde 248
- quorn: Thaise mie met Chinees bieslook, 199
- rijst, 18, 29
calas, 252
congee van rijst, 211
gebakken jasmijnrijst met garnalen, 170
gebakken rijst met rundvlees, 128
gebakken rijst met varkensvlees, 129
gebakken rijst uit Geurige Haven, 146
gekaramelliseerde pruimen met kokosrijst, 248
hartige gebakken rijst, 210
kipcurry met rijst, 108
krokante Japanse panko-garnalen, 39
langoustine met citroengras-risotto, 163
lotuspakketjes gevuld met kip, rijst en groenten, 102
nasi goreng, 143
rijst met groente, 208
Thaise gebakken rijst, 109
zoete, pittige beignets, 243
zoete rijstvermicelli, 249
- rode snapper in bananen-bladeren, 176
- roerbakshotel met okra en kokos, 192
- roerbakken, 25
- rogvleugels, gefrituurde, 180
- roken, 28
- rundvlees, 15
bouillon met kool, gehaktballetjes en mie, 66
droge rundvleescurry, 119



gebakken rijst met rundvlees, 128

geroerbakt rundvlees in oestersaus, 120

Kantonese gebakken mie, 204

pittige gehaktballetjes, 126

pittige rundvleesreepjes, 125

rendang van rundvlees, 122

rundvlees-aardappelflapjes, 36

rundvleescurry met Thaise aubergines, 118

rundvlees met

boterpompoen, 124

Thaise krokante mie met rundvlees, 121

salades: knapperige Thaise miesalade, 147

koolsalade, 217

pikante kipsalade, 101

salade van bamboescheuten, 214

salade van eend en mie, 114

salade van mie, tofoe en

taugé, 215

warme miesalade met

lamsvlees, 148

sambal goreng met garnalen, 157

samosa's, 55

saté, garnalen-, 40

sauzen, 22, 25

tamarindesaus, 31

zoete chilisaus, 30

schelpdieren: gestoomde

zwaardscheden met

citroen, chilipeper en

kruiden, 69

laksa lemak, 166

venusschelpen met

sinaasappel, 70

schelvis, 14

schol, gefrituurde, 173

schoonzooneieren, 83

sesamzaad: garnalen-

sesamtoast, 34

sinaasappels: karnemelk-

pannenkoeken met

sinaasappel, 245

oesters met pikante

tomaten-komkommerrelish,

gestoomde, 68

piepkuikens met een sinaas-

appel-honingglazuur, 110

sint-jakobsschelpen, 14

gefrituurde shii-takes en

sint-jakobsschelpen, 44

sint-jakobsschelpen en sugar

snaps, 160

sint-jakobsschelpen met

gember, 162

sint-jakobsschelpen met

kruiden, 159

sla: paddenstoelen in

slabladeren, 216

slapakketjes, 77



soep, 59-67, 166

soep met ramenmie uit Tokio, 64

soja, 21

sojarolletjes, gefrituurde, 186

sotong sambal, 172

specerijen, 23

sperziebonen: Balinese

groentesoep, 62

curry met tofoe en

sperziebonen, 189

kan shao sperziebonen, 232

spinazie, pittige kikkererwten

met, 227

stoommanden, 12-13, 27

sudderden, 28

szechuankip, 96

szechuankruiden, aubergine

met, 232

szechuanmie met sesamsaus,

205

tamarindesaus, 31

taugé, 16

popiah, 144

salade van mie, tofoe en

taugé, 215

tofoesoep met taugé, 60

tempé, 21

Thaise tempékoekjes, 82

tempura: tempura van Thaise

aubergine en paprika, 52

tempura van zeevruchten, 48

Thaise asperges, 222

Thaise aubergine en paprika,

tempura van, 52

Thaise gebakken mie, 168

Thaise gebakken rijst, 109

Thaise gele groentecurry, 190

Thaise krokante mie met

rundvlees, 121

Thaise loempia's, 50

Thaise mie met Chinees

bieslook, 199

Thaise rode currydip, 30

Thaise tempékoekjes, 82

toffeeappels, Chinese, 242

tofoe, 21

curry met tofoe en sperzie-

bonen, 189

gemarineerde tofoe en

broccoli, 196

geroerbakte knapperige

tofoe, 195

geroerbakte krab en tofoe, 171

Indiase mee goreng, 206

pakketjes van rijstvelen met

choi sum, 84

salade van mie, tofoe en

taugé, 215

tofoesoep met taugé, 60

zoetzure groenten met tofoe,

207

tomaten: heilbotcurry met

tomaat en gember, 182

tonijn: hete tonijnloempia's, 51

torpedo's, 38

tung tong, 37

uien, 24

gefrituurde uitjes, 122

vanille, honing en saffraan,

peren met, 246

varkensvlees, 15

adobo van kip en varkens-

vlees, 99

cellofaanmie met varkens-

vlees, 140

congee van rijst, 211

gebakken rijst met varkens-

vlees, 129

gebakken rijst uit Geurige

Haven, 146

gefrituurd varkensvlees,

136

gesmoorde varkensbuik met

bladgroenten, 138

gestoomde vleesbroodjes 78

gevulde Thaise omeletten, 80

knapperige Thaise

miesalade, 147

nasi goreng, 143

pittige gebakken mie, 142

popiah, 144

soep met ramenmie uit Tokio,

64

Thaise loempia's, 50

varkensfilet met weide-

champignons, 130

varkensvlees met basilicum,

139

varkensvlees met citroengras,

135

varkensvlees met gedroogde

garnalen, 134

varkensvlees met gember-

saus, 136

varkensvleescurry met

ingelegde knoflook, 131

vijsmakenmie, 141

zoetzuur Thais varkensvlees,

133

zoetzuur varkensvlees, 132

vegetarische gerechten,

185-211

venusschelpen met

sinaasappel, 70

vermicelli, zoete rijst-, 249

vetten, 20

vijsmakenmie, 141

vis en zeevruchten, 14, 24, 151-183

gestoomde vis met chilisaus, 175

sotong sambal, 172

viskoekjes met komkommer-

relish, 75

viskoekjes met zalm en

gember, 76

vismoolie, 181

vispasta met kruiden en

chilipeper, 74

visspiesen op rijstmie, 177

zoetzure vis, 174

vispasta met kruiden en

chilipeper, 74

vlees, 15, 24, 25, 117-149

wasabi, 23, 31

gefrituurde rogveugels met

wasabi, 180

wasabi-sojadip, 30

waterkastanjes, 17

waterspinazie met gebakken

sjalotjes, 236

woks, 6-11, 13, 25

wontons: groene-curryhapjes,

57

krokante wontonsoep, 63

mangowontons, 241

torpedo's, 38

wortels: halwa van wortel,

rozijnen en specerijen, 253

wortel in zoete azijn, 228

zaden en groenten,

geroerbakte, 193

zalm, 14

viskoekjes met zalm en

gember, 76

zeebaars, 14

zeeduivel: vismoolie, 181

zeevruchten en vis, 14,

151-183

zeewier, 17

garnalenrolletjes in zeewier,

73

hijiki-zeewier met kip, 105

zwaardscheden met citroen,

chilipeper en kruiden,

gestoomde, 69

zwarte bonen, makreel met

paddenstoelen en, 178





de nieuwe

Wokbijbel

- Meer dan 180 klassieke en moderne roerbakgerechten uit het Oosten en Westen, geïllustreerd met ruim 700 foto's die u stap voor stap de bereiding tonen
- Ontdek de veelzijdigheid van de wok in deze bijzondere verzameling gerechten die u het Verre Oosten laten proeven
- Bevat gerechten voor elke gelegenheid, van krokante loempia's en sappige gestoomde dim sum tot snelle, verse roerbakgerechten, pittige curry's en zoete, kleverige desserts
- Met meer dan 180 recepten uit China en Zuidoost-Azië, zoals klassiekers als Knapperige Thaise miesalade, Gesmoorde varkensbuik met bladgroenten, Tempura van zeevruchten, Geroerbakt rundvlees in oestersaus en Nasi goreng
- Met deskundig advies over het gebruik van een wok, duidelijke instructies, tips en bij elk recept een analyse van de voedingswaarde

