

AZIATISCH

160 recepten om thuis te maken



AZIATISCH

**160 recepten
om thuis te maken**

Foody Magazine

Aziatisch: 160 recepten om thuis te maken

Van dumplings, noedels en curry's tot groenten, rijstgerechten en iets zoets. Dit kookboek bundelt 160 recepten in 12 hoofdstukken, met bij ieder gerecht een ingrediëntenlijst, duidelijke stappen en een eigen beeld.

Zo gebruik je dit boek

Lees voor je begint de praktische uitleg over ingrediënten, voorbereiden en combineren. Via de inhoudsopgave en de registers klik je direct door naar een hoofdstuk of recept.

Praktische informatie

Achterin staan bronnen voor achtergrondinformatie en praktische kookkennis. Volg bij verpakte producten ook de bereidingsaanwijzingen op het etiket.

Uitgave

Foody Magazine · oktober 2026
foodymagazine.nl

Wat zet jij op tafel?

Een kom ramen, een pan rendang of een bord pad thai. Met dit boek maak je 160 recepten uit verschillende keukens van Oost-, Zuid- en Zuidoost-Azië. Van sauzen en bijgerechten tot complete maaltijden en iets zoets voor erna.

Elk hoofdstuk heeft een eigen keuken als vertrekpunt. Je vindt Chinese dumplings, Japanse noedels, Koreaanse bijgerechten en curry's uit Thailand, India en Sri Lanka. Ook Indonesië, Vietnam, Maleisië, Singapore en de Filipijnen krijgen volop ruimte.

Begin met een gerecht waar je trek in hebt. Lees het recept helemaal door, zet de ingrediënten klaar en kijk welke saus of specerij je nog mist. Voorin leggen we uit wat je in de toko zoekt. Achterin vind je combinaties voor een complete maaltijd.

Een wokgerecht vraagt om een hete pan en wat tempo. Een curry heeft juist tijd nodig. Neem die verschillen mee tijdens het koken, proef tussendoor en zet de schalen op tafel zodra alles klaar is.

Inhoud

01	De basis	16
	10 recepten	
02	China	38
	18 recepten	
03	Japan	76
	18 recepten	
04	Korea	114
	14 recepten	
05	Thailand	144
	18 recepten	
06	Vietnam	182
	14 recepten	

Verder in het boek

- | | | |
|----|---------------------------------|-----|
| 07 | Indonesië | 212 |
| | 16 recepten | |
| 08 | India | 246 |
| | 16 recepten | |
| 09 | Maleisië & Singapore | 280 |
| | 12 recepten | |
| 10 | De Filipijnen | 306 |
| | 8 recepten | |
| 11 | Sri Lanka | 324 |
| | 8 recepten | |
| 12 | Zoet & drankjes | 342 |
| | 8 recepten | |

Zo lees je de recepten

Hoeveelheden

Bij elk recept staat voor hoeveel personen of stuks het bedoeld is. Een bijgerecht is een onderdeel van een maaltijd. Rijst, brood of andere serveersuggesties zijn alleen meegerekend als ze in de ingrediëntenlijst staan.

Voorbereiden, bereiden en wachten

Voorbereiden is snijden, afwegen en mengen. Bereiden is bakken, koken, stomen of stoven. Marineer-, week-, rust- en koeltijd staan apart. Bij bakken in porties is de totale baktijd een schatting; de grootte van je pan telt mee.

Maten en temperaturen

Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Gebruik afgestreken lepels. Gewichten gelden voor het ingrediënt zoals vermeld. Oventemperaturen zijn voor boven- en onderwarmte, tenzij anders aangegeven.

Eerst lezen, dan koken

Lees alle stappen voor je begint. Controleer of rijst gekookt en afgekoeld moet zijn, deeg moet rusten of vlees moet marineren. Leg benodigde pannen en kommen klaar.

Verschillende keukens

Een selectie uit een groot gebied

Dit boek richt zich op keukens van Oost-, Zuid- en Zuidoost-Azië. Het is een selectie van gerechten voor thuis. Ook binnen één land kunnen ingrediënten, namen en bereidingswijzen per streek of familie verschillen.

De naam helpt je kiezen

Veel gerechten behouden hun gebruikelijke naam. In de introductie lees je wat je gaat maken en waar je op moet letten. Waar de thuisbereiding afwijkt, bijvoorbeeld door een oven te gebruiken, staat dat bij het recept.

Bouw een maaltijd op

Een kom ramen of een bord noedels kan op zichzelf staan. Bij curry, gestoofde vis of een vleesgerecht past vaak rijst met groente. Kleine Koreaanse bijgerechten zet je naast elkaar op tafel.

Leer één gerecht tegelijk

Begin met één hoofdgerecht en een eenvoudig bijgerecht. Gebruik een saus of specerij later opnieuw in een ander recept. Zo groeit je voorraadkast mee met wat je graag kookt.

Sauzen uit de toko

Sojasaus en ketjap

Chinese lichte sojasaus is vooral zout; donkere sojasaus geeft ook kleur. Japanse sojasaus heeft een eigen smaak. Ketjap manis is dik en zoet. Gebruik het type uit het recept en wissel deze sauzen niet zonder aanpassing om.

Miso, doenjang en gochujang

Miso en doenjang zijn gefermenteerde sojapasta's. Gochujang is een Koreaanse chilipasta met een zoete, hartige smaak. Doubanjiang is een andere, vaak pittige bonenpasta. Ze hebben ieder hun eigen toepassing.

Vissaus, oestersaus en garnalenpasta

Deze producten geven zout en hartigheid. Voeg niet op voorhand extra zout toe. Wil je vegetarisch koken, kies dan een passende plantaardige vervanger en controleer de ingrediënten op het etiket.

Currypasta en tamarinde

De scherpheid van currypasta verschilt per merk. Gebruik minder als je gevoelig bent voor chili. Met tamarindepuree bedoelen we een schepbare puree, geen sterk geconcentreerd extract. Verdun concentraat volgens het etiket.

Rijst en noedels

Kies de genoemde rijst

Jasmijnrijst, basmati, Japanse rijst en Thaise kleefrijst hebben een andere structuur. Kleefrijst wordt geweekt en gestoomd. Japanse rijst kleeft door zijn zetmeel, maar is geen vervanger voor Thaise kleefrijst.

Volg ook de verpakking

Waterverhouding en kooktijd verschillen per rijstsoort en merk. Gebruik de hoeveelheid in het recept als uitgangspunt wanneer de rijst in een gerecht gaart. Bij los gekookte rijst volg je de verpakking.

Noedels van tarwe, rijst of zetmeel

Udon, ramen en veel Chinese noedels zijn van tarwe. Rijstnoedels worden afhankelijk van hun dikte geweekt of gekookt. Japchae maak je met zoete aardappelnoedels. Soba bevat vaak ook tarwe; lees het etiket.

Voor de wok

Maak noedels soepel, maar niet te zacht. Ze garen meestal nog even in de pan. Laat goed uitlekken. Voor gebakken rijst gebruik je koude, losgemaakte rijst; op de pagina over bewaren staat hoe je die veilig voorbereidt.

Kruiden en smaakmakers

Gember, laos en citroengras

Laos is steviger en smaakt anders dan gember. Citroengras kneus je voor bouillon of curry; verwijder de stengel voor het serveren. Voor een pasta gebruik je alleen de zachte kern, heel fijn gesneden.

Basilicum en curryblaadjes

Thaise basilicum heeft een anijsachtige smaak. Holy basil, gebruikt voor pad kra pao, is weer anders. Curryblaadjes zijn verse of gedroogde blaadjes van de curryboom en geen kerriepoeder.

Zeewier

Kombu gebruik je voor bouillon, wakame in soep of salade en nori om rijst te wikkelen. Week en doseer volgens het recept. Gedroogd wakame neemt flink in volume toe.

Chili en specerijen

Begin bij twijfel met minder chili; toevoegen kan altijd. Hele specerijen kun je eerst roosteren of in olie bakken. Haal harde delen zoals kaneelstokjes en kardemompeulen uit het gerecht als het recept dat aangeeft.

Koken met een hete pan

Alles staat klaar

Snijd groente en vlees, meng de saus en zet een bord naast het fornuis. Een wokgerecht gaat snel. Knoflook kan al verbranden terwijl je nog naar een fles sojasaus zoekt.

Bak in kleine porties

Een volle pan koelt af. Vlees en groenten laten dan vocht los en gaan koken. Bak in porties en schep alles op het einde kort samen door de saus.

Een koekenpan kan ook

Gebruik een ruime pan die geschikt is voor je warmtebron. Verhit een pan met antiaanbaklaag niet langdurig leeg. Laat olie heet worden zonder dat er voortdurend rook afkomt.

Voeg vocht gericht toe

Giet saus langs een vrij stuk van de hete pan en schep meteen om. Voeg alleen extra water toe als het nodig is om te garen of aanbranden te voorkomen. Een grote scheut maakt een wokgerecht snel waterig.

Vouwen, stomen en frituren

Dumplings sluiten

Werk met een kleine hoeveelheid vulling en houd de rand schoon. Maak de rand licht vochtig als het vel droog is. Druk de naad dicht en houd ongebruikte vellen afgedekt, zodat ze niet uitdrogen.

Stoom moet kunnen bewegen

Laat ruimte tussen pakketjes en houd voldoende gaten in de stoommand vrij. Het water mag het eten niet raken. Controleer tijdens lang stomen of er nog genoeg water in de pan zit.

Olie op temperatuur

Gebruik bij frituren een thermometer. Vul de pan maximaal voor de helft en bak in kleine porties. Laat de olie tussendoor weer op temperatuur komen. Houd water uit de buurt van hete olie.

Knapperig houden

Laat gefrituurde hapjes op een rooster uitlekken. Een volle, afgedekte schaal houdt stoom vast en maakt de korst zacht. Serveer kort na het bakken.

Garen en bewaren

Controleer de kern

Gebruik een schone keukenthermometer op het dikste punt. Kip en kipgehakt moeten 75 °C bereiken; vis 63 °C. Garnalen zijn gaar wanneer ze ondoorzichtig zijn. Volg bij andere vleessoorten de aanwijzingen in het recept.

Rijst voor morgen

Spread gekookte rijst in een ondiepe, schone schaal uit en koel zo snel mogelijk, liefst binnen één uur. Bewaar afgedekt in de koelkast op 4 °C en gebruik binnen 24 uur. Warm één keer door en door op tot de rijst stomend heet is.

Andere restjes

Verdeel grote hoeveelheden over kleine bakjes en zet ze binnen twee uur in de koelkast. Bewaar maximaal twee dagen op 4 °C, tenzij een ingrediënt korter houdbaar is. Warm alleen de portie op die je gaat eten.

Rauw en bereid apart

Gebruik aparte planken of was plank en mes grondig na rauw vlees en rauwe vis. Marineer in de koelkast. Gebruik een marinade die rauw vlees heeft geraakt alleen opnieuw wanneer je die goed doorkookt.

Kiezen en combineren

Groenten op tafel

Zet bij een vlees- of visgerecht een groentegerecht neer. Kies bijvoorbeeld paksoi bij gestoomde vis, komkommersalade bij bulgogi of boontjes met kokosmelk bij een Sri Lankaanse curry.

Vegetarisch koken

In het boek staan gerechten met tofu, tempeh, paneer, peulvruchten en groenten. Let ook op bouillon, kimchi, currypasta en sauzen. Een gerecht met veel groente is niet automatisch vegetarisch.

Allergenen controleren

Soja, tarwe, sesam, pinda's, noten, ei, melk, vis en schaaldieren komen in dit boek voor. Samenstellingen verschillen per merk. Lees alle etiketten en kies geschikte producten wanneer je voor iemand met een allergie kookt.

Voor gasten

Maak een stoofgerecht vooraf en kies één gerecht dat je op het laatst bakt. Zet dips, kruiden en bijgerechten klaar. Achterin staan zes combinaties met een korte planning.

BASIS.

De basis

Een goede bouillon, dipsaus of currypasta helpt je verder in het hele boek. Maak alleen wat je nodig hebt en zet de rest direct koud. Van dashi en nuoc cham tot raita en ssamjang: elk recept heeft een eigen toepassing.

10 RECEPTEN



Dashi van kombu en bonito

Deze Japanse bouillon is de basis voor misosoep en noedelsoep. Trek de kombu rustig en knijp de bonitovlokken niet uit.

1 liter | Voorbereiden 5 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. weken

Benodigd pan; fijne zeef

Ingrediënten

1 liter koud water

10 g kombu

20 g katsuobushi (bonitovlokken)

Bereiding

- 1 Doe het water en de kombu in een pan. Laat 30 minuten weken.
- 2 Verwarm langzaam op laag vuur. Haal de kombu eruit zodra er kleine belletjes langs de rand verschijnen, vlak voordat het water kookt.
- 3 Breng het water kort aan de kook en zet het vuur uit. Voeg de bonitovlokken toe en laat 5 minuten trekken.
- 4 Schenk door een fijne zeef, zonder op de vlokken te drukken. Gebruik direct of koel snel terug en bewaar maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.



Gember-bosuisaus

Een Chinese saus met veel verse gember en bosui. Schep een kleine lepel over gestoomde kip, vis of rijst.

circa 150 ml | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 2 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd kleine steelpan; hittebestendige kom

Ingrediënten

40 g verse gember

4 bosuien

80 ml neutrale olie

½ tl zout

Bereiding

- 1 Schil de gember en hak heel fijn. Snijd de bosuien in dunne ringetjes en dep goed droog.
- 2 Meng de gember, bosui en het zout in een hittebestendige kom. Zet de kom stabiel op een onderzetter.
- 3 Verwarm de olie in een kleine pan tot circa 150 °C. Giet de olie voorzichtig in drie delen over de gember en bosui; het mengsel zal sissen. Roer tussendoor.
- 4 Laat 10 minuten afkoelen. Gebruik een schone lepel en bewaar wat overblijft maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.



Japanse sesamdressing

Geroosterde sesam geeft deze dressing zijn smaak. Maal de zaadjes niet helemaal glad, zodat er wat structuur overblijft.

circa 180 ml | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 3 min.

Benodigd koekenpan; vijzel; kom

Ingrediënten

30 g sesamzaad
3 el Japanse mayonaise
2 el rijstazijn
1 el Japanse sojasaus
1 el suiker
2 el water
1 tl geroosterde sesamolie

Bereiding

- 1 Rooster het sesamzaad 2–3 minuten in een droge koekenpan op matig vuur. Schud de pan regelmatig en schep de zaadjes uit de pan zodra ze licht kleuren.
- 2 Maal het sesamzaad in een vijzel tot een grof poeder.
- 3 Roer de mayonaise, azijn, sojasaus, suiker, het water en de sesamolie erdoor. Voeg zo nodig een extra lepel water toe als je een dunne dressing wilt.
- 4 Serveer bij salade of koude noedels. Bewaar de dressing maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.



Dipsaus voor dumplings

Zwarte rijstazijn maakt deze Chinese dipsaus fris en licht moutig. Zet de saus naast de dumplings en dip steeds een klein stukje.

4 personen | Voorbereiden 5 min.

Bereiden zonder verhitting

Benodigd kleine kom

Ingrediënten

3 el lichte Chinese sojasaus
2 el Chinese zwarte rijstazijn
1 el water
1 tl geroosterde sesamolie
1 tl chiliolie uit een pot
1 bosui

Bereiding

- 1 Snijd de bosui in heel fijne ringetjes.
- 2 Meng de sojasaus, zwarte azijn en het water in een kleine kom.
- 3 Roer de sesamolie en chiliolie erdoor. Voeg de bosui vlak voor het serveren toe.



Nuoc cham

Deze Vietnamese dipsaus combineert vissaus, limoen en suiker. Hij past bij springrolls, noedelsalades en gegrild vlees.

circa 200 ml | Voorbereiden 10 min.

Bereiden zonder verhitting

Benodigd kom

Ingrediënten

80 ml warm water
30 g suiker
3 el vissaus
3 el limoensap
1 teen knoflook
½ rode chilipeper

Bereiding

- 1 Roer de suiker door het warme water tot de korrels zijn opgelost. Laat afkoelen.
- 2 Hak de knoflook en chilipeper fijn. Verwijder voor minder pit de zaadlijsten van de peper.
- 3 Roer de vissaus en het limoensap door het suikerwater. Voeg knoflook en peper toe. Serveer direct of bewaar maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.



Acar van komkommer en wortel

Dit Indonesische zuurgoed blijft knapperig. Maak het minstens een uur van tevoren en serveer het koud bij rijst of saté.

1 pot van 600 ml | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 3 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen en intrekken

Benodigd steelpan; schone hittebestendige pot

Ingrediënten

1 komkommer
150 g wortel
2 sjalotten
100 ml natuurazijn (5%)
100 ml water
35 g suiker
½ tl zout

Bereiding

- 1 Halveer de komkommer, schraap de zaadlijst eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm. Snijd de wortel even klein en de sjalotten in dunne plakjes.
- 2 Breng azijn, water, suiker en zout aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost en kook de wortel 2 minuten mee.
- 3 Doe komkommer en sjalot in de hittebestendige pot. Schenk het hete mengsel met de wortel erop en laat afkoelen.
- 4 Zet de pot afgedekt in de koelkast en laat het zuurgoed minimaal 1 uur intrekken. Gebruik binnen 2 dagen; dit is geen ingemaakte voorraad voor buiten de koelkast.



Pindasaus voor saté

Een Indonesische pindasaus met ketjap en tamarinde. Voeg het water in delen toe: de ene pindakaas is dikker dan de andere.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd steelpan

Ingrediënten

150 g pindakaas zonder suiker
200 ml water
2 el ketjap manis
1 el tamarindepuree, verdund en zonder pitten
1 sjalot
1 teen knoflook
1 tl sambal oelek
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn. Fruit beide 3 minuten in de olie op laag vuur.
- 2 Voeg de sambal toe en bak 30 seconden mee. Roer de pindakaas en eerst 150 ml water erdoor.
- 3 Voeg ketjap en tamarinde toe. Laat 5 minuten heel zacht pruttelen en roer regelmatig over de bodem.
- 4 Verdun met de rest van het water tot de saus langzaam van een lepel loopt. Serveer warm bij saté of groenten.



Groene currypasta

Een Thaise currypasta met groene chili, citroengras en laos. Bak de pasta bij gebruik eerst aan; hij is niet bedoeld als rauwe dipsaus.

circa 160 g | Voorbereiden 25 min.

Bereiden zonder verhitting

Benodigd kleine keukenmachine of vijzel

Ingrediënten

5 groene chilipepers (circa 60 g)
2 sjalotten
4 tenen knoflook
2 stengels citroengras, alleen het zachte onderste deel
20 g verse laos
15 g korianderstelen
½ tl fijngeraspte makrut-limoenschil
1 tl gemalen korianderzaad
½ tl gemalen komijn
½ tl garnalenpasta
½ tl zout
1–2 el water indien nodig

Bereiding

- 1 Verwijder voor minder pit een deel van de zaadlijsten uit de pepers. Draag daarbij handschoenen. Snijd peper, sjalot en knoflook klein.
- 2 Snijd citroengras en laos in zo dun mogelijke plakjes. Hak de korianderstelen fijn.
- 3 Maal alle ingrediënten tot een fijne, vochtige pasta. Voeg alleen water toe als de machine anders vastloopt en schraap tussendoor de wand schoon.
- 4 Gebruik voor 4 personen ongeveer 60–80 g pasta, naar smaak. Bewaar maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast of vries direct in kleine porties in.



Komkommerraita

Deze Indiase yoghurtsaus is koel en mild. Knijp het vocht uit de komkommer voordat je hem door de yoghurt mengt.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd rasp; zeef; kom

Ingrediënten

250 g volle yoghurt
½ komkommer
½ tl gemalen komijn
1 el fijngehakte munt
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Rasp de komkommer grof. Laat 10 minuten uitlekken in een zeef en druk het overtollige vocht eruit.
- 2 Roer de yoghurt los met de komijn en het zout.
- 3 Meng de komkommer en munt erdoor. Serveer koud bij biryani, samosa's of een curry.



Ssamjang

Doenjang geeft deze Koreaanse dipsaus een stevige, zoute smaak. Gebruik een kleine hoeveelheid bij slawraps met gegrild vlees of tofu.

circa 120 g | Voorbereiden 10 min.

Bereiden zonder verhitting

Benodigd kom

Ingrediënten

3 el doenjang
1 el gochujang
1 el geroosterde sesamolie
1 tl honing
1 teen knoflook
1 bosui
1 tl geroosterd sesamzaad
1 el water

Bereiding

- 1 Hak de knoflook fijn en snijd de bosui in dunne ringetjes.
- 2 Roer doenjang, gochujang, sesamolie, honing en water door elkaar.
- 3 Meng knoflook, bosui en sesamzaad erdoor. Bewaar tot gebruik afgedekt in de koelkast en gebruik binnen 2 dagen.



CHINA.

China

De Chinese keuken verschilt sterk per streek. Dit hoofdstuk brengt een selectie bij elkaar: gevulde deegpakketjes, wokgerechten, gestoomde vis en groenten. Snijd en meet alles af voordat de pan op het vuur gaat.

18 RECEPTEN



Jiaozi met varkensvlees en kool

Knijp de kool goed uit voordat je de vulling mengt. Zo kun je de dumplings sluiten zonder dat de rand nat wordt.

30 dumplings | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd kom; ruime pan; schuimspaan

Ingrediënten

30 ronde dumplingvellen,
ontdooit

300 g varkensgehakt

250 g Chinese kool

2 bosuien

15 g gember

1 el lichte sojasaus

1 el Shaoxing-rijstwijn

1 tl geroosterde sesamololie

½ tl zout

¼ tl witte peper

Bereiding

- 1 Snijd de kool fijn, meng met het zout en laat 10 minuten staan. Knijp stevig uit in een schone doek. Snijd bosui en gember fijn.
- 2 Meng kool, gehakt, bosui, gember, sojasaus, rijstwijn, sesamololie en peper. Roer 1 minuut stevig tot de vulling samenhangt.
- 3 Leg circa 1 volle theelepel vulling op elk vel. Maak de rand licht vochtig, vouw dubbel en druk dicht. Maak eventueel enkele plooiën; houd de andere vellen afgedekt.
- 4 Breng ruim water zacht aan de kook. Kook de dumplings in twee porties 7-9 minuten, tot het deeg gaar is en het gehakt binnenin 75 °C bereikt. Snijd bij twijfel een dumpling open en meet de vulling.
- 5 Schep uit de pan en laat uitlekken. Serveer met dipsaus voor dumplings.



Dumplings met paddenstoelen

Bak het vocht uit de paddenstoelen voordat je de dumplings vult. De onderkant bakt krokant; onder het deksel gaart de bovenkant in stoom.

24 dumplings | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd vulling laten afkoelen

Benodigd koekenpan met deksel; kom

Ingrediënten

24 ronde dumplingvellen
300 g kastanjechampignons
150 g Chinese kool
1 wortel
2 bosuien
2 tenen knoflook
1 el lichte sojasaus
1 tl geroosterde sesamolie
3 el neutrale olie
120 ml water

Bereiding

- 1 Hak paddenstoelen, kool, wortel, bosui en knoflook heel fijn. Bak de paddenstoelen 6 minuten in 1 el olie. Voeg de groenten en knoflook toe en bak 5 minuten tot het vocht is verdampt.
- 2 Roer sojasaus en sesamolie erdoor. Spreid de vulling uit op een bord en laat afkoelen.
- 3 Verdeel over de vellen. Maak de randen licht vochtig, vouw dubbel en druk stevig dicht.
- 4 Bak de dumplings in twee porties. Verhit per portie 1 el olie en bak de onderkanten 2 minuten. Voeg voorzichtig 60 ml water toe en sluit direct met het deksel.
- 5 Stoom 5–6 minuten op matig vuur. Haal het deksel eraf en laat het water verdampen. Bak nog 1 minuut voor een krokante bodem.



Wontonsoep met garnalen en varkensvlees

Gaar de wontons in een aparte pan. Zo blijft de bouillon helder en kun je ze zonder aanhangend kookvocht in de kommen scheppen.

4 personen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd 2 pannen; kom

Ingrediënten

24 vierkante wontonvellen
150 g varkensgehakt
150 g rauwe gepelde garnalen
2 bosuien
10 g gember
1 el lichte sojasaus
1 tl geroosterde sesamolie
1 liter kippenbouillon
200 g paksoi
¼ tl witte peper

Bereiding

- 1 Hak de garnalen, één bosui en de gember fijn. Meng met gehakt, sojasaus, sesamolie en peper.
- 2 Leg een theelepel vulling midden op elk wontonvel. Maak twee randen nat, vouw tot een driehoek en druk de lucht eruit. Druk de twee buitenste punten tegen elkaar.
- 3 Verwarm de bouillon. Snijd de paksoi in stukken en laat 3 minuten in de bouillon garen.
- 4 Kook de wontons in ruim zacht kokend water in 5–7 minuten gaar. De vulling moet 75 °C bereiken. Verdeel ze over vier kommen.
- 5 Schep bouillon en paksoi erbij. Snijd de tweede bosui in ringetjes en verdeel over de soep.



Bosui pannenkoeken

Door het deeg op te rollen en daarna weer uit te rollen ontstaan dunne laagjes. Bak op matig vuur, zodat ook het midden gaar wordt.

4 pannenkoeken | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 30 min. rusten

Benodigd deegroller; koekenpan

Ingrediënten

300 g tarwebloem plus wat om uit te rollen

180 ml heet water

6 bosuien

2 el geroosterde sesamolie

3 el neutrale olie

$\frac{3}{4}$ tl zout

Bereiding

- 1 Meng bloem met $\frac{1}{2}$ tl zout. Schenk het hete water erbij en roer met een lepel. Kneed zodra het deeg hanteerbaar is 5 minuten. Dek af en laat 30 minuten rusten.
- 2 Snijd de bosuien heel fijn. Verdeel het deeg in vier stukken en rol elk stuk tot een dunne rechthoek. Bestrijk met sesamolie en verdeel bosui en de rest van het zout erover.
- 3 Rol elk stuk vanaf de lange kant op tot een streng. Draai tot een spiraal, stop het uiteinde eronder en rol voorzichtig tot een cirkel van circa 18 cm.
- 4 Bak elke pannenkoek in een beetje neutrale olie 4–5 minuten per kant op matig vuur. Druk tijdens het bakken licht aan met een spatel. Snijd in punten.



Kung pao kip

Rooster de gedroogde pepers kort mee zonder ze zwart te laten worden. Ze geven aroma; je hoeft ze niet op te eten.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 15 min. marineren

Benodigd wok of ruime koekenpan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
60 g ongezouten geroosterde pinda's
4 bosuien
3 tenen knoflook
15 g gember
4 gedroogde rode pepers
½ tl Sichuanpeper
2 el lichte sojasaus
1 el Shaoxing-rijstwijijn
1 el zwarte rijstazijn
2 tl suiker
2 tl maizena
3 el water
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd kip in blokjes van 2 cm. Meng met 1 el sojasaus, de rijstwijijn en 1 tl maizena. Laat 15 minuten marineren in de koelkast.
- 2 Meng de resterende sojasaus en maizena met azijn, suiker en water. Snijd bosui in stukken; hak knoflook en gember fijn.
- 3 Bak de kip in de olie 6–8 minuten op hoog vuur. Schep regelmatig om en zorg dat het vlees 75 °C bereikt. Schep op een bord.
- 4 Bak gedroogde pepers en Sichuanpeper 20 seconden in dezelfde pan op matig vuur. Voeg gember, knoflook en bosui toe en bak 1 minuut.
- 5 Doe de kip terug. Roer het sausje nogmaals door en voeg toe. Laat kort binden en schep de pinda's erdoor. Serveer met rijst.



Mapo tofu met gehakt

Zachte tofu breekt snel. Schep daarom voorzichtig langs de bodem van de pan, zodat de blokjes grotendeels heel blijven.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g zachte tofu
200 g varkensgehakt
1½ el doubanjiang
1 tl gefermenteerde zwarte bonen, afgespoeld
2 tenen knoflook
10 g gember
250 ml kippenbouillon
1 el lichte sojasaus
1 tl suiker
1 el maizena
2 el koud water
½ tl gemalen Sichuanpeper
2 bosuïen
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd de tofu in blokjes van 2 cm. Hak knoflook, gember en zwarte bonen fijn.
- 2 Bak het gehakt 4–5 minuten rul in de olie. Bak doubanjiang, zwarte bonen, knoflook en gember 1 minuut mee op matig vuur.
- 3 Voeg bouillon, sojasaus en suiker toe. Breng aan de kook, leg de tofu erin en laat 8 minuten zacht pruttelen. Het gehakt moet volledig gaar zijn en 75 °C bereiken.
- 4 Meng maizena met koud water. Schenk al roerend langs de rand in de pan en laat 1 minuut binden.
- 5 Strooi de Sichuanpeper en fijngesneden bosui erover. Serveer met witte rijst.



Tofu met zout en peper

Maizena geeft de tofu een dunne korst. Schep de stukjes pas vlak voor het eten door de bosui en peper.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 20 min. uitlekken

Benodigd koekenpan; keukenpapier

Ingrediënten

400 g stevige tofu
50 g maizena
3 bosuien
2 tenen knoflook
1 rode chilipeper
½ tl zout
½ tl witte peper
¼ tl vijfkruidenpoeder
4 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Laat de tofu uitlekken. Wikkel in keukenpapier en leg er 20 minuten een bord op. Snijd in blokken van 3 cm.
- 2 Dep de tofu droog en wentel dun door de maizena. Klop overtollig zetmeel eraf.
- 3 Bak in de olie in 10–12 minuten rondom goudbruin. Keer voorzichtig. Laat kort uitlekken op een rooster of keukenpapier.
- 4 Giet op 1 el na de olie uit de pan. Bak fijngesneden knoflook, bosui en chili 1 minuut.
- 5 Voeg tofu, zout, witte peper en vijfkruidenpoeder toe. Schep 30 seconden om en serveer direct.



Aubergine op Sichuanse wijze

De aubergine neemt de saus goed op. Bak hem in twee porties, zodat de stukken kleuren en hun vorm houden.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd wok; kom

Ingrediënten

2 aubergines, circa 650 g
3 tenen knoflook
15 g gember
3 bosuien
1 el doubanjiang
1 el lichte sojasaus
1 el zwarte rijstazijn
2 tl suiker
150 ml water
1 tl maizena
4 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd de aubergine in repen van 6 × 2 cm. Hak knoflook en gember fijn. Houd het groen van de bosui apart.
- 2 Meng sojasaus, azijn, suiker, water en maizena.
- 3 Bak de aubergine in twee porties, elk in 2 el olie, 6–8 minuten tot zacht en goudbruin. Schep uit de pan.
- 4 Bak knoflook, gember, het witte deel van de bosui en doubanjiang 1 minuut in de achtergebleven olie.
- 5 Voeg aubergine en het opnieuw geroerde sausje toe. Laat 3–4 minuten zacht koken tot de aubergine helemaal zacht is. Bestrooi met het bosuigroen.



Biefstuk met broccoli

Snijd het vlees dwars op de draad. Blancheer de broccoli kort, zodat hij in de wok alleen nog hoeft door te warmen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 15 min. marineren

Benodigd wok; pan

Ingrediënten

500 g biefstuk
500 g broccoli
2 tenen knoflook
15 g gember
2 el lichte sojasaus
2 el oestersaus
1 el Shaoxing-rijstwijn
2 tl maizena
100 ml water
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd de biefstuk in dunne reepjes. Meng met 1 el sojasaus, rijstwijn en 1 tl maizena. Laat 15 minuten marineren in de koelkast.
- 2 Verdeel de broccoli in roosjes; snijd de geschilde steel in plakjes. Kook 2 minuten en laat goed uitlekken.
- 3 Meng de rest van de sojasaus en maizena met oestersaus en water. Hak knoflook en gember fijn.
- 4 Bak het vlees in twee porties, elk in 1 el olie, 2-3 minuten op hoog vuur. Schep op een bord.
- 5 Bak knoflook en gember 30 seconden. Voeg broccoli en het geroerde sausje toe. Laat 2 minuten binden. Schep het vlees erdoor en verhit nog 1 minuut.



Gestoomde vis met gember

Leg de vis op een bord in de stoompan. Het vocht dat vrijkomt hoort bij het gerecht en mengt zich met de lichte saus.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 12-15 min.

Benodigd stoompan; hittebestendig bord

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet in 4 stukken

25 g gember

4 bosuien

2 el lichte sojasaus

2 el water

1 tl suiker

2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd de gember in luciferdunne reepjes. Snijd de bosuien in de lengte fijn; houd groen en wit apart.
- 2 Leg het bosuiwit en de helft van de gember op een hittebestendig bord. Leg de vis erop en verdeel de rest van de gember erover.
- 3 Zet het bord boven kokend water, zonder dat het water het bord raakt. Stoom afgedekt 10-14 minuten, tot de vis 63 °C bereikt en gemakkelijk in vlokken uiteenvalt.
- 4 Verwarm sojasaus, water en suiker in een pannetje. Schenk over de vis. Verdeel het bosuigroen erover.
- 5 Verwarm de olie tot circa 150 °C en lepel voorzichtig over het bosuigroen. Serveer meteen.



Char siu uit de oven

Voor deze geroosterde varkensschouder heb je geen rode kleurstof nodig. De marinade kleurt donker aan de randen tijdens het bakken.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 4 uur marineren; 10 min. rusten

Benodigd ovenschaal; rooster; kwast

Ingrediënten

900 g procureur zonder bot
3 el hoisinsaus
2 el lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
2 el honing
1 el Shaoxing-rijstwijn
2 tenen knoflook
1 tl vijfkruidenpoeder
1 el water

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in lange repen van circa 4 cm dik. Meng hoisin, beide sojasauzen, 1 el honing, rijstwijn, geperste knoflook en vijfkruidenpoeder.
- 2 Schep het vlees door de marinade. Dek af en zet minimaal 4 uur in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven tot 190 °C boven- en onderwarmte. Leg het vlees op een rooster boven een ovenschaal met een laagje water. Gooi de gebruikte marinade weg.
- 4 Rooster 40–45 minuten en keer halverwege. Meng de resterende honing met 1 el water en bestrijk het vlees in de laatste 10 minuten tweemaal.
- 5 Laat tot minstens 70 °C in de kern garen. Rooster zo nodig enkele minuten langer. Laat 10 minuten rusten en snijd dwars op de draad in dunne plakjes.



Tomaat met roerei

Een eenvoudig Chinees gerecht met zachte eieren en sappige tomaat. Bak de eieren eerst apart en schep ze pas aan het einde terug.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd wok of koekenpan

Ingrediënten

4 eieren
400 g rijpe tomaten
1 bosui
1 tl suiker
½ tl zout
2 el neutrale olie
2 el water

Bereiding

- 1 Klop de eieren los met de helft van het zout. Snijd de tomaten in parten en de bosui in ringetjes.
- 2 Verhit 1 el olie. Schenk de eieren in de pan en duw met een spatel tot grote, net gestolde stukken. Schep op een bord.
- 3 Verhit de rest van de olie. Bak de tomaten 4–5 minuten tot ze zachter worden. Voeg suiker, de rest van het zout en het water toe.
- 4 Schep de eieren terug en verwarm 1–2 minuten tot er geen vloeibaar ei meer is. Strooi de bosui erover en serveer met rijst.



Paksoi met knoflook

De witte stelen hebben meer tijd nodig dan het blad. Bak ze daarom eerst en voeg het groen pas daarna toe.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 7 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g paksoi
4 tenen knoflook
1 el lichte sojasaus
1 tl geroosterde sesamolie
2 el neutrale olie
3 el water

Bereiding

- 1 Was de paksoi en laat goed uitlekken. Snijd de stelen in stukken en houd het blad apart. Snijd de knoflook in plakjes.
- 2 Verhit de neutrale olie en bak de knoflook 20 seconden. Voeg de stelen toe en roerbak 3 minuten.
- 3 Voeg blad en water toe. Laat onder omscheppen 2–3 minuten slinken.
- 4 Schep sojasaus en sesamolie erdoor. Serveer zodra de stelen beetgaar zijn.



Paksoi met knoflook

Gekneusde komkommer

Kneuzen geeft de komkommer ruwe kanten waaraan de dressing blijft hangen. Laat eerst wat vocht weglopen, anders wordt de saus waterig.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 15 min. uitlekken

Benodigd snijplank; deegroller; zeef

Ingrediënten

2 komkommers
½ tl zout
2 tenen knoflook
1 el lichte sojasaus
1 el zwarte rijstazijn
1 tl suiker
1 tl geroosterde sesamolie
1 tl chiliolie uit een pot

Bereiding

- 1 Leg de komkommers op een snijplank. Druk ze met een deegroller open en snijd in onregelmatige stukken van 3 cm.
- 2 Meng met het zout. Laat 15 minuten in een zeef uitlekken en dep droog.
- 3 Meng fijngehakte knoflook met sojasaus, azijn, suiker, sesamolie en chiliolie.
- 4 Schep de komkommer door de dressing. Serveer direct, zodat hij stevig blijft.



Yangzhou gebakken rijst

Gebruik koude rijst waarvan de korrels los zijn. Bak in twee porties als je wok niet groot genoeg is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd rijst vooraf koken en snel terugkoelen

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g gekookte, gekoelde rijst
150 g rauwe gepelde garnalen
100 g gekookte ham
3 eieren
150 g doperwten uit de diepvries
1 wortel
3 bosuïen
1 el lichte sojasaus
½ tl zout
¼ tl witte peper
3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd ham en wortel in kleine blokjes, bosui in ringetjes en garnalen in stukjes. Klop de eieren los.
- 2 Bak de eieren in 1 el olie tot ze gestold zijn. Schep uit de pan.
- 3 Bak de wortel 3 minuten in de rest van de olie. Voeg de garnalen toe en bak 3 minuten tot ze ondoorzichtig zijn. Voeg ham en doperwten toe.
- 4 Maak de rijst los en bak 4–5 minuten mee op hoog vuur. Schep voortdurend om tot de rijst overal stomend heet is.
- 5 Voeg ei, bosui, sojasaus, zout en peper toe. Bak nog 1 minuut. Serveer direct en warm dit gerecht niet nogmaals op.



Chow mein met kip

Laat de mie goed uitdampen voordat hij de wok ingaat. Natte mie gaat stoven en plakt sneller aan elkaar.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok; pan

Ingrediënten

300 g gedroogde eiermie
400 g kippendijfilet
250 g witte kool
150 g taugé
1 wortel
3 bosuien
2 tenen knoflook
2 el lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
1 el oestersaus
1 tl suiker
3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Kook de mie volgens de verpakking nét gaar. Giet af en laat uitdampen. Snijd kip in dunne reepjes, kool en wortel fijn en bosui in stukken.
- 2 Meng beide sojasauzen, oestersaus en suiker.
- 3 Bak de kip in 1½ el olie 6–8 minuten tot hij 75 °C bereikt. Schep uit de wok.
- 4 Bak in de overige olie fijngehakte knoflook, wortel en kool 3 minuten. Voeg mie en saus toe en roerbak 2 minuten.
- 5 Schep kip, bosui en taugé erdoor en bak nog 2–3 minuten tot alles heet is en de taugé is meegegaard.



Koude noedels met sesam

Chinese sesampasta is gemaakt van geroosterde sesam en smaakt anders dan lichte tahin. Roer de pot goed door voor je de saus maakt.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 8 min.

Benodigd pan; zeef; kom

Ingrediënten

200 g gedroogde tarwenoeedels
3 el Chinese sesampasta
1½ el lichte sojasaus
1 el zwarte rijstazijn
1 tl suiker
1 tl chiliolie uit een pot
4 el warm water
½ komkommer
1 bosui

Bereiding

- 1 Kook de noedels volgens de verpakking gaar. Spoel kort met koud water en laat goed uitlekken.
- 2 Roer sesampasta los met sojasaus, azijn, suiker en warm water. Voeg de chiliolie toe.
- 3 Snijd komkommer in dunne reepjes en bosui in ringetjes.
- 4 Meng de noedels vlak voor het eten met de saus. Verdeel komkommer en bosui erover. Serveer meteen of zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.



Maissoep met kip

Door een deel van de mais te pureren krijgt deze soep vanzelf meer dikte. Giet het ei er langzaam bij voor dunne sliertjes.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd soeppan; staafmixer

Ingrediënten

300 g mais uit blik, uitgelekt
250 g kipfilet
1 liter kippenbouillon
2 eieren
2 bosuien
1 el maizena
2 el koud water
½ tl witte peper
1 tl geroosterde sesamolie

Bereiding

- 1 Pureer de helft van de mais met 200 ml bouillon. Snijd de kip in kleine blokjes.
- 2 Breng de rest van de bouillon met de gepureerde mais aan de kook. Voeg kip en hele maiskorrels toe. Laat 10–12 minuten zacht koken tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Meng maizena met koud water en roer door de soep. Laat 1 minuut koken.
- 4 Klop de eieren los. Giet in een dunne straal in de zacht kokende soep terwijl je langzaam roert. Laat 1 minuut doorgaren.
- 5 Roer peper en sesamolie erdoor. Verdeel over kommen en bestrooi met fijngesneden bosui.



JAPAN.

Japan

Een kom noedels, rijst met kip of een klein gerecht ernaast. Dashi, miso en sojasaus komen in verschillende verhoudingen terug. Let op het type rijst en noedels; dat maakt veel verschil voor de structuur.

18 RECEPTEN



Kip teriyaki

Laat de saus pas aan het einde inkoken. Dan glanst de kip zonder dat de suiker tijdens het bakken verbrandt.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
3 el Japanse sojasaus
3 el mirin
2 el sake
1 el suiker
1 el neutrale olie
2 bosuien

Bereiding

- 1 Meng sojasaus, mirin, sake en suiker. Dep de kippendijfilets droog en snijd heel dikke delen open tot een gelijke dikte.
- 2 Verhit de olie en bak de kip op matig vuur 6 minuten aan de eerste kant. Keer en bak nog 6–8 minuten tot het vlees 75 °C bereikt.
- 3 Giet overtollig vet uit de pan. Voeg de saus toe en laat 2–3 minuten inkoken terwijl je de kip keert.
- 4 Snijd de kip in repen en lepel de saus erover. Bestrooi met dunne bosuiringetjes. Serveer met rijst en groenten.



Zalm met miso

Miso kleurt snel. Zet de zalm niet te dicht bij het verwarmingselement en dek hem los af als de bovenkant te donker wordt.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd ovenschaal; bakpapier

Ingrediënten

4 zalmfilets van 150 g

2 el witte miso

1 el mirin

1 el sake

1 tl suiker

1 tl neutrale olie

Bereiding

- 1 Meng miso, mirin, sake en suiker. Bestrijk de zalm dun met het mengsel en laat 30 minuten afgedekt in de koelkast marineren.
- 2 Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte. Leg bakpapier in de ovenschaal en bestrijk met olie.
- 3 Schraap dikke klodders marinade van de zalm. Leg de filets in de schaal en bak 12–15 minuten, afhankelijk van de dikte, tot de kern 63 °C bereikt.
- 4 Laat 2 minuten staan. Serveer met rijst en een frisse komkommersalade.



Japanse groentecurry

De saus bind je met een zelfgemaakte roux. Dat is een mengsel van boter en bloem dat je eerst kort bakt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd braadpan; steelpan

Ingrediënten

2 uien
2 wortels
400 g vastkokende aardappelen
250 g kastanjechampignons
1 appel
2 tenen knoflook
15 g gember
700 ml groentebouillon
35 g boter
35 g bloem
2 el mild kerriepoeder
1 el Japanse sojasaus
1 el tomatenketchup
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd ui, wortel en aardappel in stukken van 2 cm. Halveer de champignons. Rasp de appel, knoflook en gember.
- 2 Bak de ui 5 minuten in de olie. Voeg de overige groenten toe en bak 3 minuten mee. Voeg appel, knoflook, gember en bouillon toe en laat 20 minuten zacht koken.
- 3 Smelt intussen de boter in een steelpan. Roer de bloem erdoor en bak 3 minuten op laag vuur. Voeg het kerriepoeder toe en bak 30 seconden.
- 4 Roer drie soeplepels hete bouillon in delen door de roux tot een gladde saus. Schenk terug bij de groenten.
- 5 Voeg sojasaus en ketchup toe. Laat nog 5 minuten zacht koken en roer regelmatig tot de aardappelen gaar en de saus gebonden zijn.



Kip katsu

Sla de kip overal even dik. Zo is de binnenkant gaar zodra de panko goudbruin is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd koekenpan; vleesthermometer; rooster

Ingrediënten

4 kleine kipfilets van circa 150 g
50 g bloem
2 eieren
120 g panko
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
250 ml neutrale olie
4 el tomatenketchup
2 el worcestersaus
1 tl Japanse sojasaus
200 g spitskool

Bereiding

- 1 Meng ketchup, worcestersaus en sojasaus tot een saus. Snijd de kool heel fijn en zet koud weg.
- 2 Sla de kip tussen twee vellen bakpapier tot ongeveer 1 cm dik. Bestrooi met zout en peper.
- 3 Zet bloem, losgeklopte eieren en panko in aparte borden. Haal de kip er in die volgorde door en druk de panko goed aan.
- 4 Verhit een laag olie van circa 1 cm tot 170 °C. Bak de kip in twee porties 3–4 minuten per kant tot goudbruin en 75 °C in de kern.
- 5 Laat kort uitlekken op een rooster. Snijd in repen en serveer met de fijngesneden kool en de saus.



Oyakodon

Kip, ui en ei garen samen in een lichte saus. Schep alles over de rijst, inclusief het vocht uit de pan.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd pan; kleine koekenpan met deksel

Ingrediënten

150 g Japanse rijst
250 g kippendijfilet
1 ui
3 eieren
150 ml dashi
2 el Japanse sojasaus
1 el mirin
1 tl suiker
1 bosui

Bereiding

- 1 Spoel de rijst en kook volgens de verpakking. Snijd de kip in dunne stukjes en de ui in halve ringen.
- 2 Breng dashi, sojasaus, mirin en suiker in de koekenpan aan de kook. Voeg ui toe en laat 3 minuten zacht koken.
- 3 Voeg de kip toe en laat onder het deksel 8–10 minuten garen tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Klop de eieren kort los. Schenk over de kip en laat onder het deksel 3–4 minuten op laag vuur stollen. Laat geen vloeibaar ei achter.
- 5 Verdeel de rijst over kommen. Schep het kip-eimengsel met de saus erop en voeg fijngesneden bosui toe.



Oyakodon

Gyudon

Dun gesneden rundvlees gaart in enkele minuten. Laat de ui eerst zacht worden voordat het vlees erbij gaat.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd pan; koekenpan

Ingrediënten

150 g Japanse rijst
250 g dun gesneden biefstuk
1 grote ui
150 ml dashi
2 el Japanse sojasaus
1 el mirin
1 tl suiker
10 g verse gember
2 el ingelegde rode gember

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Snijd de ui in dunne halve ringen en rasp de verse gember.
- 2 Breng dashi, sojasaus, mirin, suiker en geraspte gember aan de kook. Voeg ui toe en laat 8 minuten zacht koken.
- 3 Voeg de dunne plakjes rundvlees los van elkaar toe. Laat 3–4 minuten zacht garen en schep voorzichtig om.
- 4 Verdeel de rijst over twee kommen. Schep vlees, ui en een deel van de saus erop. Serveer met de ingelegde gember.



Shoyu ramen met kip

Deze thuisversie krijgt een heldere bouillon van kip en dashi. Kook de noedels apart, zodat de soep niet zetmeelachtig wordt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd 2 pannen; koekenpan

Ingrediënten

300 g gedroogde ramennoedels
500 g kippendijfilet
800 ml kippenbouillon
400 ml dashi
4 el Japanse sojasaus
1 el mirin
20 g gember
2 tenen knoflook
4 eieren
200 g paksoi
3 bosuien
2 norivellen
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Breng kippenbouillon, dashi, sojasaus, mirin, plakjes gember en gekneusde knoflook aan de kook. Laat 20 minuten zacht trekken en zeef.
- 2 Kook de eieren 9–10 minuten, spoel koud en pel ze. Snijd de paksoi in stukken en kook 3 minuten in de bouillon.
- 3 Bak de kip in de olie 6–8 minuten per kant tot 75 °C in de kern. Laat 3 minuten rusten en snijd in repen.
- 4 Kook de noedels volgens de verpakking en laat goed uitlekken. Verdeel over vier kommen.
- 5 Schenk de hete bouillon met paksoi erbij. Verdeel kip, gehalveerde eieren, bosui en in repen gescheurde nori over de kommen.



Miso-soep met tofu

Los de miso op als de pan van het vuur is. Laat de soep daarna niet hard koken.

4 personen als voorgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd pan; zeefje

Ingrediënten

800 ml dashi
200 g zachte tofu
5 g gedroogde wakame
3 el miso
2 bosuien

Bereiding

- 1 Week de wakame 5 minuten in koud water en laat uitlekken. Snijd tofu in blokjes en bosui in dunne ringetjes.
- 2 Verwarm de dashi tot tegen de kook. Voeg tofu toe en verwarm 3 minuten zonder hard te roeren.
- 3 Zet het vuur uit. Los de miso in een zeefje of soeplepel op met wat hete bouillon en roer door de soep.
- 4 Voeg wakame en bosui toe. Verdeel direct over kleine kommen.



Udon met paddenstoelen

Dikke udonnoedels blijven stevig in de bouillon. Bak de paddenstoelen apart voor meer kleur en smaak.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd pan; koekenpan

Ingrediënten

400 g voorgekookte udon
250 g gemengde paddenstoelen
600 ml plantaardige dashi
2 el Japanse sojasaus
1 el mirin
150 g spinazie
2 bosuïen
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Scheur of snijd de paddenstoelen in stukken. Bak ze 6–8 minuten in de olie tot ze kleuren.
- 2 Breng dashi, sojasaus en mirin aan de kook. Verwarm de udon hierin volgens de verpakking.
- 3 Voeg de spinazie toe en laat 1 minuut slinken.
- 4 Verdeel over kommen en schep de paddenstoelen erop. Werk af met fijngesneden bosuï.



Yakisoba met kool en varkensvlees

Yakisoba wordt gemaakt met tarwenoedels. De naam verwijst hier dus niet naar de boekweitnoedels die ook soba heten.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok of ruime koekenpan

Ingrediënten

500 g voorgekookte
yakisobanoedels
300 g varkensfilet
300 g witte kool
1 wortel
1 ui
3 el worcestersaus
2 el tomatenketchup
1 el Japanse sojasaus
1 el oestersaus
1 tl suiker
2 el neutrale olie
2 el ingelegde rode gember

Bereiding

- 1 Snijd varkensfilet in dunne reepjes, kool en wortel fijn en ui in halve ringen. Meng worcestersaus, ketchup, sojasaus, oestersaus en suiker.
- 2 Maak de noedels los volgens de verpakking. Laat goed uitlekken als je ze daarvoor met water moet verwarmen.
- 3 Bak het vlees 5–6 minuten in de olie. Voeg ui, wortel en kool toe en bak 4 minuten mee. Laat het varkensvlees helemaal gaar worden, tot 70 °C.
- 4 Voeg noedels en saus toe en bak nog 3 minuten terwijl je alles omschept. Serveer met ingelegde gember.



Koude soba met dipsaus

Spoel de gekookte soba goed af. Zo verwijder je los zetmeel en blijven de boekweitnoedels soepel.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 30 min. koelen

Benodigd pan; vergiet

Ingrediënten

200 g sobanoedels
150 ml dashi
3 el Japanse sojasaus
2 el mirin
1 bosui
1 norivel
½ tl wasabi naar smaak

Bereiding

- 1 Breng dashi, sojasaus en mirin aan de kook en laat 2 minuten zacht koken. Laat afkoelen en zet 30 minuten in de koelkast.
- 2 Kook de soba volgens de verpakking. Spoel onder koud water en beweeg de noedels voorzichtig met je handen tot ze koud zijn. Laat goed uitlekken.
- 3 Snijd de bosui heel fijn en knip de nori in dunne reepjes.
- 4 Leg de noedels op borden en strooi nori erover. Geef de koude dipsaus, bosui en wasabi apart. Dip steeds een hap noedels in de saus.



Koude soba met dipsaus

Gyoza met kip

Laat de gyoza na het stomen nog even bakken zonder deksel. Dat maakt de onderkant krokant.

24 gyoza | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd koekenpan met deksel; kom

Ingrediënten

24 ronde gyoza's
250 g kipgehakt
180 g Chinese kool
2 bosuïen
10 g gember
1 teen knoflook
1 el Japanse sojasaus
1 tl geroosterde sesamolie
¼ tl zout
2 el neutrale olie
120 ml water

Bereiding

- 1 Snijd de kool fijn, meng met zout en laat 10 minuten uitlekken. Knijp droog. Hak bosui, gember en knoflook fijn.
- 2 Meng met kipgehakt, sojasaus en sesamolie. Leg een volle theelepel vulling op elk vel.
- 3 Maak de rand licht nat. Vouw dubbel, plooi één kant en druk tegen de andere kant aan. Houd de vellen en gevulde gyoza afgedekt.
- 4 Bak in twee porties, elk met 1 el olie. Laat de onderkanten 2 minuten kleuren, voeg 60 ml water toe en sluit met een deksel.
- 5 Stoom 6–8 minuten tot de vulling 75 °C bereikt. Verwijder het deksel en bak tot het water weg is en de bodems weer krokant zijn.



Okonomiyaki met kool

Gebruik meer kool dan beslag en druk de pannenkoek niet te plat. Zo wordt hij stevig aan de buitenkant en zacht vanbinnen.

2 grote pannenkoeken | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kom; koekenpan met deksel

Ingrediënten

300 g witte kool
100 g bloem
120 ml dashi
2 eieren
2 bosuien
¼ tl zout
2 el neutrale olie
3 el okonomiyakisaus
2 el Japanse mayonaise
5 g katsuobushi
1 norivel

Bereiding

- 1 Snijd kool en bosui fijn. Klop bloem, dashi, eieren en zout tot een beslag. Spatel de kool en bosui erdoor.
- 2 Verhit 1 el olie. Schep de helft van het mengsel in de pan en vorm een cirkel van 18 cm en circa 2 cm dik.
- 3 Bak 5 minuten op matig laag vuur onder het deksel. Keer met behulp van een bord en bak nog 5 minuten, tot het beslag in het midden volledig gaar is.
- 4 Bak de tweede pannenkoek op dezelfde manier. Bestrijk met okonomiyakisaus en trek enkele dunne strepen mayonaise erover.
- 5 Verdeel de bonitovlokken en fijngeknipte nori over de pannenkoeken. Snijd in punten en eet direct.



Tamagoyaki

Voor deze Japanse rolomelet kan ook een kleine ronde koekenpan worden gebruikt. Giet telkens maar een dun laagje ei in de pan.

2-3 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd kleine koekenpan; spatel

Ingrediënten

4 eieren
2 el dashi
2 tl suiker
1 tl Japanse sojasaus
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Klop eieren, dashi, suiker en sojasaus rustig door elkaar zonder veel lucht in te slaan.
- 2 Vet een kleine koekenpan dun in. Schenk een kwart van het ei erin en draai de pan zodat de bodem bedekt is.
- 3 Laat op laag vuur bijna helemaal stollen. Rol met een spatel op en schuif naar één kant.
- 4 Vet het lege deel licht in en voeg weer een dunne laag ei toe, ook onder de rol. Laat stollen en rol de omelet terug over de nieuwe laag. Herhaal tot het ei op is.
- 5 Laat de rol nog 1 minuut op laag vuur doorgaren, zonder vloeibaar ei in het midden. Laat kort rusten en snijd in dikke plakjes.



Onigiri met gebakken zalm

Maak je handen vochtig en vorm de rijst met lichte druk. Te hard knijpen maakt de onigiri compact.

6 onigiri | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 10 min. rijst rusten

Benodigd pan; koekenpan; kom

Ingrediënten

300 g Japanse rijst
360 ml water of hoeveelheid
volgens verpakking
150 g zalmfilet
½ tl zout
1 tl neutrale olie
2 norivellen

Bereiding

- 1 Spoel de rijst tot het water minder troebel is. Doe met het water in een pan en kook volgens de verpakking. Laat 10 minuten met deksel rusten.
- 2 Bak de zalm in de olie 4–5 minuten per kant, tot de kern 63 °C bereikt. Verwijder eventueel vel en graten en verdeel in vlokken. Meng met een snuf van het zout.
- 3 Laat de rijst afkoelen tot handwarm. Maak je handen nat en wrijf er een beetje zout op. Verdeel de rijst en zalm in zes porties.
- 4 Vorm van elke portie rijst een kuiltje, vul met zalm en sluit met rijst. Maak een driehoek zonder hard te drukken.
- 5 Knip de nori in brede stroken en wikkel om de onigiri. Eet direct of koel binnen 1 uur terug en bewaar maximaal 1 dag in de koelkast.



Sushi met komkommer en avocado

Gebruik een dunne laag rijst en laat een strook nori vrij. Die rand sluit de rol zonder dat er rijst uit wordt gedrukt.

4 rollen, 24 stukken | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 10 min. rijst rusten en afkoelen

Benodigd pan; sushimatje; scherp mes

Ingrediënten

250 g sushirijst
300 ml water of hoeveelheid
volgens verpakking
3 el rijstazijn
1 el suiker
½ tl zout
4 norivellen
½ komkommer
1 avocado
2 el Japanse sojasaus

Bereiding

- 1 Spoel de rijst en kook met het water volgens de verpakking. Laat 10 minuten afgedekt rusten.
- 2 Roer azijn, suiker en zout door elkaar. Schep door de warme rijst en laat in een brede schaal tot handwarm afkoelen.
- 3 Snijd komkommer en avocado in smalle repen. Leg een norivel met de gladde kant omlaag op het matje.
- 4 Verdeel een kwart van de rijst met vochtige vingers over de nori; laat bovenaan 2 cm vrij. Leg komkommer en avocado over het midden.
- 5 Rol stevig maar zonder te persen op met het matje. Maak de vrije rand licht vochtig en sluit. Maak zo vier rollen.
- 6 Snijd elke rol met een schoon, vochtig mes in zes stukken. Serveer met sojasaus. Eet direct; zet restjes binnen 1 uur in de koelkast en gebruik binnen 1 dag.



Sunomono met wakame

Dun gesneden komkommer en wakame krijgen een lichte aziïndressing. Knijp beide goed uit, zodat de salade niet waterig wordt.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd zeef; kom

Ingrediënten

1 komkommer
5 g gedroogde wakame
½ tl zout
3 el rijstazijn
1 el suiker
1 tl Japanse sojasaus
1 tl geroosterd sesamzaad

Bereiding

- 1 Snijd de komkommer in flinterdunne plakjes en meng met zout. Laat 10 minuten staan.
- 2 Week de wakame volgens de verpakking. Spoel en druk het vocht eruit. Knijp ook de komkommer voorzichtig uit.
- 3 Meng rijstazijn, suiker en sojasaus tot de suiker is opgelost.
- 4 Schep komkommer en wakame erdoor. Verdeel het sesamzaad erover en serveer koud.



Aubergine met miso

Kerf het vruchtvlees in zonder door de schil te snijden. De miso komt er pas op als de aubergine al zacht is.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd bakplaat; bakpapier; kwast

Ingrediënten

2 aubergines
2 el neutrale olie
2 el witte miso
1 el mirin
1 el sake
1 el suiker
1 tl geroosterd sesamzaad
1 bosui

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 210 °C boven- en onderwarmte. Halveer de aubergines en kerf een ruitpatroon in het vruchtvlees.
- 2 Bestrijk het snijvlak met olie. Leg met de snijkant omhoog op de bakplaat en rooster 25–30 minuten tot het vruchtvlees zacht is.
- 3 Meng miso, mirin, sake en suiker. Bestrijk de zachte aubergines met een dunne laag van dit mengsel.
- 4 Bak nog 5 minuten. Zet zo nodig heel kort onder de grill en blijf erbij om verbranden te voorkomen.
- 5 Bestrooi met sesam en fijngehakte bosui. Schep het vruchtvlees tijdens het eten uit de schil.



KOREA.

Korea

Zet gerust meerdere schaaltes op tafel. Naast bibimbap, bulgogi en stoofpotten staan hier groenten, tofu en hartige pannenkoeken. Gochujang en kimchi geven smaak, maar zijn per merk verschillend in scherpheid en zout.

14 RECEPTEN



Bibimbap met rundvlees

Bak de groenten apart, zodat iedere groente zijn eigen smaak en beet houdt. Meng pas aan tafel de rijst, groenten, saus en het vlees.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 15 min. marineren

Benodigd pan; koekenpan; kommen

Ingrediënten

300 g kortkorrelige rijst
300 g biefstuk
200 g spinazie
200 g wortel
200 g courgette
150 g shiitake
4 eieren
2 tenen knoflook
2 el sojasaus
2 el gochujang
1 el rijstazijn
1 el suiker
2 tl geroosterde sesamolie
4 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Snijd het rundvlees heel dun en marineer 15 minuten in de koelkast met sojasaus, één fijngehakte teen knoflook en 1 tl suiker.
- 2 Snijd wortel en courgette in reepjes en shiitake in plakjes. Bak afzonderlijk in kleine beetjes olie: wortel 4 minuten, courgette 3 minuten en shiitake 5 minuten.
- 3 Laat de spinazie in een droge pan slinken. Druk het vocht eruit en meng met 1 tl sesamolie en de overige knoflook.
- 4 Bak het rundvlees op hoog vuur 3–4 minuten gaar. Bak de eieren in de resterende olie tot wit en dooier gestold zijn.
- 5 Roer gochujang, rijstazijn, de rest van de suiker, 1 tl sesamolie en 1 el water tot een saus.
- 6 Verdeel de rijst over kommen en leg groenten, vlees en ei erop. Geef de saus apart en meng vlak voor het eten.



Bulgogi

Peer helpt de marinade zacht en lichtzoet te maken. Bak het vlees in kleine porties op hoog vuur, zodat het kleurt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd wok of ruime koekenpan

Ingrediënten

600 g dun gesneden biefstuk

1 kleine rijpe peer

1 ui

3 tenen knoflook

3 el sojasaus

1 el suiker

1 el geroosterde sesamolie

2 bosuien

1 tl geroosterd sesamzaad

1 el neutrale olie

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Rasp de geschildde peer en knoflook. Meng met sojasaus, suiker, sesamolie en zwarte peper.
- 2 Snijd de ui in dunne halve ringen. Meng ui en vlees door de marinade en zet 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 3 Verhit de neutrale olie. Bak het vlees met de ui in drie porties, elk 2-3 minuten, tot het bruin en gaar is. Laat de pan tussen de porties weer heet worden.
- 4 Schep alles terug in de pan, voeg fijngesneden bosui toe en verwarm 1 minuut. Bestrooi met sesamzaad. Serveer met rijst en slabladeren.



Kip met gochujang

De Koreaanse chilipasta gochujang is pittig én zoet. Een dun laagje marinade is genoeg om de kip te laten kleuren.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd ovenschaal

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
2 el gochujang
1 el sojasaus
1 el honing
1 el rijstazijn
2 tenen knoflook
15 g gember
1 el neutrale olie
2 bosuien
1 tl geroosterd sesamzaad

Bereiding

- 1 Meng gochujang, sojasaus, honing, rijstazijn, geraspte knoflook, geraspte gember en olie.
- 2 Snijd de kip in stukken van 4 cm en meng met de marinade. Zet 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte. Verdeel de kip in één laag over een ovenschaal.
- 4 Bak 22–27 minuten en keer halverwege. Controleer of de kip 75 °C bereikt. Dek los af als de saus te donker wordt.
- 5 Bestrooi met fijngesneden bosui en sesamzaad. Serveer met rijst en komkommer.



Pittig varkensvlees met kool

Dit gerecht is gebaseerd op jeyuk bokkeum. Varkensschouder blijft bij kort bakken sappiger dan heel mager vlees.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 20 min. marineren

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g varkensschouder zonder bot

300 g witte kool

1 ui

3 bosuien

2 tenen knoflook

2 el gochujang

1 el gochugaru

2 el sojasaus

1 el suiker

1 el geroosterde sesamolie

1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in plakjes van 3 mm. Meng met gochujang, gochugaru, sojasaus, suiker, sesamolie en fijngehakte knoflook. Marineer 20 minuten in de koelkast.
- 2 Snijd de kool in brede repen, ui in halve ringen en bosui in stukken.
- 3 Bak het vlees in twee porties in de neutrale olie 5–6 minuten per portie, tot het gaar is en 70 °C bereikt.
- 4 Bak ui en kool 4 minuten in dezelfde pan. Voeg vlees en bosui toe en bak 2 minuten mee. Voeg zo nodig 2 el water toe om aangebakken saus los te maken.



Japchae

Japchae wordt gemaakt met glasnoedels van zoete-aardappelzetmeel. Bak de groenten kort en meng ze daarna met de noedels.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd pan; koekenpan; grote kom

Ingrediënten

250 g dangmyeon
200 g biefstuk
200 g spinazie
1 wortel
1 rode paprika
1 ui
150 g shiitake
2 tenen knoflook
4 el sojasaus
1½ el suiker
1 el geroosterde sesamolie
2 el neutrale olie
1 tl geroosterd sesamzaad

Bereiding

- 1 Snijd vlees, wortel en paprika in dunne reepjes, ui en shiitake in plakjes. Hak de knoflook fijn.
- 2 Kook de noedels volgens de verpakking. Spoel kort, laat uitlekken en knip enkele keren door met een keukenschaar.
- 3 Laat de spinazie slinken in een pan. Druk het vocht eruit. Bak vlees en de overige groenten afzonderlijk in kleine beetjes olie tot gaar maar nog stevig.
- 4 Meng sojasaus, suiker en sesamolie. Doe de noedels met deze saus en knoflook in de koekenpan en verwarm 2 minuten.
- 5 Schep alle groenten en het vlees erdoor. Verwarm nog 1 minuut en bestrooi met sesamzaad. Serveer warm of lauwwarm.



Gebakken rijst met kimchi

Goed gerijpte kimchi geeft deze rijst een frisse, zure smaak. Een lepel van het vocht uit de pot maakt het gerecht extra sappig.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd rijst vooraf koken en snel terugkoelen

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

400 g gekookte, gekoelde rijst

200 g kimchi

2 el kimchivocht

1 el gochujang

2 eieren

2 bosuïen

1 tl geroosterde sesamolïe

2 el neutrale olie

1 nori vel

Bereiding

- 1 Snijd de kimchi klein en de bosui in ringetjes. Maak de koude rijst los.
- 2 Bak kimchi en het witte deel van de bosui 4 minuten in 1 el neutrale olie. Voeg gochujang en kimchivocht toe.
- 3 Schep de rijst erdoor en bak 5–6 minuten tot hij overal stomend heet is. Roer de sesamolïe erdoor.
- 4 Bak de eieren in de resterende olie tot wit en dooier gestold zijn.
- 5 Verdeel de rijst over borden en leg de eieren erop. Voeg bosuïgroen en geknipte nori toe. Serveer direct.



Kimchi-jjigae met varkensvlees

Gebruik zure kimchi voor deze stoofsoep. De tofu gaat er laat in, zodat de plakken heel blijven.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

350 g rijpe kimchi
300 g buikspek zonder zwoerd
300 g stevige tofu
1 ui
2 tenen knoflook
1 el gochujang
1 el gochugaru
100 ml kimchivocht
700 ml water
2 bosuien
1 tl suiker

Bereiding

- 1 Snijd buikspek in dunne plakjes, kimchi in stukken en ui in halve ringen. Hak de knoflook fijn.
- 2 Bak het buikspek zonder extra olie 5 minuten. Voeg ui, knoflook en kimchi toe en bak 4 minuten mee.
- 3 Roer gochujang en gochugaru erdoor. Voeg kimchivocht, water en suiker toe. Laat 20 minuten zacht koken.
- 4 Snijd de tofu in dikke plakken en leg in de soep. Laat nog 5 minuten zacht pruttelen; het varkensvlees moet gaar en mals zijn.
- 5 Voeg bosui toe en serveer de hete soep met rijst.



Sundubu-jjigae met garnalen

Zijdentofu valt gemakkelijk uiteen. Schep hem in grote stukken in de soep en roer daarna zo weinig mogelijk.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kleine soeppan

Ingrediënten

350 g zijdentofu
200 g rauwe gepelde garnalen
100 g courgette
1 kleine ui
2 tenen knoflook
1 el gochugaru
1 tl gochujang
500 ml visbouillon
1 el sojasaus
2 eieren
1 bosui
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snipper de ui, hak knoflook fijn en snijd courgette in halve plakjes.
- 2 Fruit ui en knoflook 3 minuten in olie. Zet het vuur laag, voeg gochugaru en gochujang toe en roer 20 seconden.
- 3 Schenk bouillon en sojasaus erbij. Voeg courgette toe en laat 5 minuten koken.
- 4 Schep tofu in grote stukken in de pan en voeg garnalen toe. Laat 3 minuten zacht koken.
- 5 Breek de eieren boven de soep en laat onder het deksel 4-5 minuten garen tot ze gestold zijn. De garnalen moeten ondoorzichtig zijn. Bestrooi met bosui.



Doenjang-jjigae

Doenjang is een Koreaanse gefermenteerde sojabonenpasta. Voeg eerst twee eetlepels toe en proef pas na het koken of je meer nodig hebt.

4 personen als soep | Vorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

300 g stevige tofu
1 courgette
1 aardappel van circa 150 g
1 ui
100 g shiitake
2 tenen knoflook
2-3 el doenjang
800 ml groentebouillon
1 rode chilipeper
2 bosuien

Bereiding

- 1 Snijd aardappel, ui en courgette in blokjes van 1½ cm, shiitake in plakjes en knoflook fijn.
- 2 Breng de bouillon aan de kook. Roer 2 el doenjang erdoor en voeg aardappel, ui en knoflook toe. Laat 10 minuten zacht koken.
- 3 Voeg courgette en shiitake toe en kook 5 minuten mee.
- 4 Snijd tofu in blokjes en voeg met fijngesneden chili toe. Verwarm nog 4 minuten tot de aardappel gaar is.
- 5 Proef en voeg eventueel de laatste lepel doenjang toe. Bestrooi met bosui.



Pajeon met bosui

Bosuien vormen hier de basis van de pannenkoek. Koud water en rijstmeel helpen de randen krokant te bakken.

2 grote pannenkoeken | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kom; koekenpan

Ingrediënten

8 bosuien
100 g bloem
40 g rijstmeel
180 ml ijskoud water
1 ei
½ tl zout
3 el neutrale olie
1 el sojasaus
1 el rijstazijn
½ tl gochugaru

Bereiding

- 1 Snijd bosuien in stukken van 8 cm en halveer dikke witte delen in de lengte. Meng sojasaus, azijn en gochugaru als dipsaus.
- 2 Klop bloem, rijstmeel, koud water, ei en zout kort tot beslag. Een paar kleine klontjes mogen blijven.
- 3 Verhit de helft van de olie en verdeel de helft van de bosui over de pan. Schenk de helft van het beslag erover.
- 4 Bak 4–5 minuten op matig vuur. Keer met een bord en bak nog 3–4 minuten tot beide kanten krokant en het midden gaar zijn.
- 5 Bak de tweede pannenkoek op dezelfde manier. Snijd in stukken en geef de dipsaus erbij.



Kimchipannenkoeken

Snijd de kimchi klein en gebruik wat vocht uit de pot in het beslag. Bak dunne pannenkoeken voor krokante randen.

2 pannenkoeken | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd kom; koekenpan

Ingrediënten

200 g kimchi
120 g bloem
30 g aardappelzetmeel
120 ml koud water
50 ml kimchivocht
2 bosuien
½ tl suiker
3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd kimchi en bosui klein. Meng bloem, aardappelzetmeel, water, kimchivocht en suiker tot een beslag.
- 2 Schep kimchi en bosui erdoor. Het mengsel moet dik vloeibaar zijn; voeg zo nodig 1 el water toe.
- 3 Verhit de helft van de olie. Verdeel de helft van het beslag in een dunne laag over de pan.
- 4 Bak 4–5 minuten per kant op matig vuur, tot de randen krokant en het midden gaar zijn. Bak de tweede pannenkoek op dezelfde manier.
- 5 Laat kort op een rooster liggen en snijd in stukken. Serveer direct.



Spinazie met sesam

Knijp het water uit de spinazie voordat je hem op smaak brengt. Maak de bladeren daarna met je vingers weer los.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 3 min.

Benodigd pan; vergiet; kom

Ingrediënten

500 g spinazie
1 teen knoflook
1 tl sojasaus
2 tl geroosterde sesamolie
1 tl geroosterd sesamzaad
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Breng een ruime pan water aan de kook. Blancheer de spinazie 30–45 seconden tot het blad is geslonken.
- 2 Giet af, spoel koud en knijp in kleine porties zoveel mogelijk water eruit.
- 3 Snijd de spinazie een paar keer door en trek de bladeren los. Hak de knoflook heel fijn.
- 4 Meng spinazie met knoflook, sojasaus, sesamolie, sesamzaad en zout. Serveer als klein bijgerecht.



Pittige komkommersalade

Deze Koreaanse komkommersalade is het lekkerst kort na het mengen. De dressing blijft dan stevig om de plakjes zitten.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden zonder verhitting

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd zeef; kom

Ingrediënten

2 komkommers

½ tl zout

1 kleine rode ui

1 teen knoflook

1 el gochugaru

1 el rijstazijn

1 tl sojasaus

1 tl suiker

1 tl geroosterde sesamolie

1 tl geroosterd sesamzaad

Bereiding

- 1 Snijd de komkommer in halve plakjes van 5 mm. Meng met zout en laat 10 minuten uitlekken. Dep droog.
- 2 Snijd de rode ui in dunne halve ringen en hak de knoflook fijn.
- 3 Roer gochugaru, azijn, sojasaus, suiker en sesamolie door elkaar.
- 4 Schep komkommer, ui en knoflook door de dressing. Strooi sesamzaad erover en serveer direct.



Dubu jorim

Bak de tofu eerst aan beide kanten bruin. Daarna neemt hij tijdens het stoven de sojasaus en chili op.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

400 g stevige tofu
2 bosuien
2 tenen knoflook
2 el sojasaus
1 el gochugaru
1 tl suiker
100 ml water
1 tl geroosterde sesamolie
1 tl geroosterd sesamzaad
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Laat de tofu uitlekken, dep droog en snijd in plakken van 1 cm. Hak knoflook en bosui fijn.
- 2 Meng sojasaus, gochugaru, suiker, water, sesamolie, knoflook en de helft van de bosui.
- 3 Bak de tofu in de neutrale olie 4 minuten per kant tot goudbruin.
- 4 Schenk het sausje erbij. Laat 5–7 minuten op laag vuur stoven en lepel geregeld saus over de tofu.
- 5 Verdeel de rest van de bosui en het sesamzaad erover. Serveer warm met rijst en groenten.



THAILAND.

Thailand

Van pad thai en groene curry tot tom yum en som tam. Vissaus, limoen, tamarinde en suiker komen in veel recepten terug. Proef aan het einde opnieuw: de juiste verhouding hangt ook af van je ingrediënten.

18 RECEPTEN



Pad thai met garnalen

Week de rijstnoedels tot ze buigzaam zijn. Ze garen verder in de wok en nemen daar de saus op. Bak voor vier personen in twee porties.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 30 min. weken

Benodigd wok; kom

Ingrediënten

250 g gedroogde rijstnoedels van 3 mm
300 g rauwe gepelde garnalen
150 g stevige tofu
2 eieren
150 g taugé
4 bosuien
2 sjalotten
3 el tamarindepuree, geen concentraat
3 el vissaus
3 el palmsuiker
3 el neutrale olie
40 g ongezouten pinda's
1 limoen

Bereiding

- 1 Week de noedels circa 30 minuten in lauw water tot ze buigen maar nog stevig zijn. Laat uitlekken. Verwarm tamarinde, vissaus, palmsuiker en 80 ml water tot de suiker oplost.
- 2 Snijd tofu in kleine blokjes, sjalot fijn en bosui in stukken. Hak de pinda's grof. Verdeel alle ingrediënten in twee porties.
- 3 Verhit de helft van de olie. Bak de helft van de sjalot en tofu 3 minuten. Voeg de helft van de garnalen toe en bak 2 minuten.
- 4 Schuif opzij, breek één ei in de wok en roer tot het stolt. Voeg de helft van de noedels en saus toe. Schep 3–5 minuten om tot de noedels gaar zijn. Voeg bij te stevige noedels een scheutje water toe.
- 5 Bak de helft van de taugé en bosui 1 minuut mee. De garnalen moeten ondoorzichtig zijn. Maak de tweede portie en serveer met pinda's en limoen.



Pad see ew met kip

Brede rijstnoedels mogen aan de randen wat kleur krijgen. Laat ze daarom even liggen voordat je ze omscheept.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g verse brede rijstnoedels
400 g kipfilet
300 g Chinese broccoli of bimi
3 tenen knoflook
2 eieren
2 el lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
2 el oestersaus
1 tl suiker
3 el neutrale olie
¼ tl witte peper

Bereiding

- 1 Maak de noedels voorzichtig los. Snijd kip in dunne plakjes, de stelen van de broccoli schuin en het blad grof. Hak knoflook fijn.
- 2 Meng beide sojasauzen, oestersaus, suiker en witte peper. Zet alles naast het fornuis.
- 3 Bak de kip in 1 el olie 5–6 minuten tot de kip gaar is en de kern 75 °C bereikt. Voeg knoflook en broccolistelen toe en bak 2 minuten. Schep uit de wok.
- 4 Bak één ei in 1 el olie al roerend tot het stolt. Voeg de helft van de noedels en saus toe en bak 2 minuten. Laat tussendoor 30 seconden liggen.
- 5 Voeg de helft van de kip en broccoli toe, met de helft van het blad. Bak 2 minuten mee en schep op borden. Maak de tweede portie op dezelfde manier met de rest van de olie, het ei, de noedels, saus, kip en groenten.



Pittige noedels met tofu en basilicum

Deze noedels zijn geïnspireerd op pad kee mao. Thaise basilicum geeft een anijsachtige geur; voeg het blad pas op het laatst toe.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok; pan

Ingrediënten

250 g gedroogde brede rijstnoedels

400 g stevige tofu

1 rode paprika

150 g sperziebonen

1 ui

3 tenen knoflook

2 rode chilipepers

20 g Thaise basilicum

3 el sojasaus

1 el donkere sojasaus

1 el suiker

3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Bereid de noedels volgens de verpakking en laat goed uitlekken. Snijd tofu in blokjes, paprika in reepjes, boontjes in stukjes en ui in parten.
- 2 Hak knoflook en chili fijn. Meng sojasauzen met suiker en 3 el water.
- 3 Bak tofu in 2 el olie 6–8 minuten goudbruin. Schep uit de wok.
- 4 Bak ui, paprika en boontjes 5 minuten in de resterende olie. Voeg knoflook en chili toe en bak 30 seconden mee.
- 5 Voeg noedels, tofu en saus toe. Schep 2–3 minuten om tot alles heet is. Zet het vuur uit en meng de basilicum erdoor.



Groene curry met kip

Bak de currypasta kort in olie voordat de kokosmelk erbij gaat. Zo komt de geur van citroengras, laos en koriander goed vrij.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
3 el groene currypasta
400 ml kokosmelk
200 ml water
250 g aubergine
150 g sperziebonen
4 limoenblaadjes
1 el vissaus
2 tl palmsuiker
20 g Thaise basilicum
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 3 cm, aubergine in blokjes en boontjes in stukken. Scheur de limoenblaadjes een paar keer in.
- 2 Bak de currypasta 2 minuten op matig vuur in de olie. Roer de helft van de kokosmelk erdoor en laat 2 minuten zacht koken.
- 3 Voeg kip, de rest van de kokosmelk, water en limoenblaadjes toe. Laat 10 minuten zacht pruttelen.
- 4 Voeg aubergine en sperziebonen toe en kook nog 10–12 minuten tot groenten en kip gaar zijn. Controleer de kip op 75 °C.
- 5 Breng op smaak met vissaus en palmsuiker. Schep de basilicum erdoor en verwijder de limoenblaadjes bij het serveren. Geef er rijst bij.



Rode curry met tofu

Kies voor een rode currypasta zonder garnalenpasta als je dit gerecht vegetarisch wilt maken. De tofu neemt de saus tijdens het koken op.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd braadpan

Ingrediënten

400 g stevige tofu
3 el rode currypasta zonder
garnalenpasta
400 ml kokosmelk
200 ml water
300 g pompoen, schoongemaakt
1 rode paprika
100 g peultjes
3 limoenblaadjes
1 el sojasaus
2 tl palmsuiker
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Dep de tofu droog en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd pompoen even groot en paprika in repen.
- 2 Bak de currypasta 2 minuten in olie. Voeg kokosmelk, water en gekneusde limoenblaadjes toe.
- 3 Doe de pompoen erbij en laat 10 minuten zacht koken. Voeg tofu en paprika toe en kook 8 minuten mee.
- 4 Voeg de peultjes toe en kook nog 3 minuten. De pompoen moet zacht zijn maar zijn vorm houden.
- 5 Breng op smaak met sojasaus en palmsuiker. Haal de limoenblaadjes eruit en serveer met rijst.



Massaman met rundvlees

Massaman is een milde curry met specerijen, aardappel en pinda's. Laat het rundvlees eerst bijna zacht worden voordat de aardappelen erbij gaan.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 2½–3 uur

Benodigd zware braadpan

Ingrediënten

750 g runderriblappen
3 el massamancurrypasta
500 ml kokosmelk
400 ml water
500 g vastkokende aardappelen
2 uien
50 g ongezouten pinda's
1 kaneelstokje
3 kardemompeulen
2 el vissaus
2 el tamarindepuree
1 el palmsuiker
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in stukken van 4 cm. Bak de currypasta 2 minuten in olie. Voeg 150 ml kokosmelk toe en verwarm 2 minuten.
- 2 Voeg vlees, resterende kokosmelk, water, kaneel en gekneusde kardemom toe. Breng zacht aan de kook.
- 3 Laat met het deksel schuin op de pan 2–2½ uur stoven. Roer af en toe en voeg water toe als het vlees droog komt te staan.
- 4 Schil aardappelen en snijd in stukken van 3 cm. Snijd uien in parten. Voeg beide met de pinda's toe en stoof 25–30 minuten tot alles zacht is.
- 5 Breng op smaak met vissaus, tamarinde en palmsuiker. Verwijder kaneel en kardemom voor het serveren.



Panang curry met kip

Panang heeft een dikkere saus dan veel andere Thaise curry's. Gebruik kokosmelk uit blik en laat de saus rustig inkoken.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
3 el panangcurrypasta
400 ml kokosmelk
1 rode paprika
4 limoenblaadjes
1 el vissaus
2 tl palmsuiker
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd de kip in dunne repen en de paprika in smalle reepjes. Verwijder de harde middennerf uit de limoenblaadjes en snijd het blad zeer fijn.
- 2 Bak de currypasta 2 minuten in olie. Roer 100 ml kokosmelk erdoor en verwarm 2 minuten.
- 3 Voeg de kip en de overige kokosmelk toe. Laat 10 minuten zacht koken zonder deksel.
- 4 Voeg paprika en de helft van het limoenblad toe. Kook nog 5 minuten, tot de saus dikker is en de kip 75 °C bereikt.
- 5 Roer vissaus en suiker erdoor. Bestrooi met het overige limoenblad en serveer met jasmijnrijst.



Tom yum met garnalen

Citroengras, laos en limoenblad trekken in de bouillon. Eet de harde stukken niet op; ze geven hun smaak af aan de soep.

4 personen als soep | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

400 g rauwe gepelde garnalen
1 l lichte visbouillon
2 stengels citroengras
30 g laos
5 limoenblaadjes
2 rode chilipepers
250 g champignons
2 tomaten
2 el vissaus
3 el limoensap
1 tl suiker
10 g koriander

Bereiding

- 1 Kneus citroengras en snijd in stukken van 5 cm. Snijd laos in plakjes, scheur limoenblad en kneus de chilipepers.
- 2 Breng bouillon met deze smaakmakers aan de kook. Laat 10 minuten zacht trekken.
- 3 Snijd champignons in kwarten en tomaten in parten. Voeg toe en kook 5 minuten.
- 4 Voeg garnalen toe en laat 3-4 minuten garen tot ze ondoorzichtig zijn.
- 5 Zet het vuur uit. Breng op smaak met vissaus, limoensap en suiker. Verwijder harde smaakmakers en chilipepers. Voeg koriander toe en serveer direct.



Tom kha met kip

Laos geeft tom kha zijn kenmerkende geur. Gember smaakt anders, dus zoek voor deze soep naar verse of diepgevroren laos.

4 personen als soep | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

400 g kipfilet
400 ml kokosmelk
600 ml kippenbouillon
40 g laos
2 stengels citroengras
4 limoenblaadjes
200 g oesterzwammen
1 rode chilipeper
2 el vissaus
3 el limoensap
1 tl suiker
10 g koriander

Bereiding

- 1 Snijd kip in dunne plakjes. Snijd laos in plakjes, kneus citroengras en snijd in stukken. Scheur limoenblad en oesterzwammen.
- 2 Breng bouillon met laos, citroengras, limoenblad en gehalveerde chili aan de kook. Laat 10 minuten trekken.
- 3 Voeg kokosmelk, kip en oesterzwammen toe. Laat 10–12 minuten zacht koken tot de kip gaar is en 75 °C bereikt.
- 4 Zet het vuur uit en voeg vissaus, limoensap en suiker toe. Proef en pas zuur en zout zo nodig aan.
- 5 Verwijder laos, citroengras, limoenblad en chili. Schep in kommen en voeg koriander toe.



Tom kha met kip

Som tam

Gebruik onrijpe groene papaja, waarvan het vruchtvlees stevig en bleek is. De salade hoort fris, knapperig en pittig te zijn.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

Bereiden zonder verhitting

Benodigd vijzel; juliennesnijder

Ingrediënten

500 g groene papaja,
schoongemaakt
150 g cherrytomaten
100 g kousenband
2 tenen knoflook
1-2 Thaise chilipepers
2 el vissaus
3 el limoensap
1 el palmsuiker
1 el gedroogde garnalen
30 g ongezouten geroosterde
pinda's

Bereiding

- 1 Snijd de papaja in dunne reepjes. Halveer tomaten en snijd kousenband in stukken van 3 cm.
- 2 Stamp knoflook en chili in de vijzel. Voeg palmsuiker toe en stamp tot de suiker fijn is.
- 3 Voeg kousenband en gedroogde garnalen toe en kneus kort. Roer vissaus en limoensap erdoor.
- 4 Voeg tomaat en papaja in porties toe. Kneus voorzichtig met de stamper terwijl je met een lepel omscheept; de reepjes moeten knapperig blijven.
- 5 Schep op een schaal en bestrooi met pinda's. Serveer direct.



Pad kra pao met kip

Voor pad kra pao wordt heilige basilicum gebruikt. Thaise basilicum kan ook, maar geeft een andere geur. Beide zijn bij de toko te vinden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok; koekenpan

Ingrediënten

500 g kipgehakt
4 tenen knoflook
2-3 Thaise chilipepers
1 sjalot
25 g heilige basilicum
2 el oestersaus
1 el sojasaus
1 el vissaus
1 tl suiker
3 el neutrale olie
4 eieren
300 g jasmijnrijst

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de verpakking. Hak knoflook, chili en sjalot fijn. Meng oestersaus, sojasaus, vissaus, suiker en 3 el water.
- 2 Bak knoflook, chili en sjalot 1 minuut in 2 el olie. Voeg kipgehakt toe en bak 6-8 minuten rul en gaar; controleer 75 °C.
- 3 Voeg de saus toe en laat 2 minuten koken. Zet het vuur uit en schep de basilicum erdoor tot het blad slinkt.
- 4 Bak de eieren in de resterende olie tot wit en dooier gestold zijn.
- 5 Verdeel rijst en kip over borden en leg een ei op elke portie.



Larb met kip

Geroosterd rijstpoeder geeft larb een nootachtige smaak. Meng de kruiden pas door het lauwwarme gehakt, zodat ze fris blijven.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd koekenpan; vijzel; kom

Ingrediënten

500 g kipgehakt
2 el ongekookte kleefrijst
2 sjalotten
2 bosuien
15 g munt
15 g koriander
2 el vissaus
3 el limoensap
1 tl chilivlokken
1 tl suiker
1 krop little gem

Bereiding

- 1 Rooster de droge rijst 5–7 minuten in een droge pan tot goudbruin. Laat afkoelen en maal fijn in een vijzel.
- 2 Bak het kipgehakt met 4 el water op matig vuur 7–9 minuten. Roer los en laat al het vlees gaar worden tot 75 °C. Laat 5 minuten afkoelen.
- 3 Snijd sjalotten in flinterdunne ringen en bosui fijn. Pluk munt en koriander grof.
- 4 Meng kip met vissaus, limoensap, chili en suiker. Schep sjalot, bosui, kruiden en het rijstpoeder erdoor.
- 5 Serveer direct met gewassen slabladeren. Geef er kleefrijst bij voor een maaltijd.



Gebakken rijst met ananas

Gebruik verse ananas en dep de stukjes droog. Bak ze kort apart, zodat de rijst niet nat wordt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd rijst vooraf koken en snel terugkoelen

Benodigd wok

Ingrediënten

800 g gekookte, gekoelde
jasmijnrijst
300 g verse ananas
2 eieren
1 rode paprika
100 g doperwten
1 ui
2 tenen knoflook
60 g ongezouten cashewnoten
2 el sojasaus
1 tl kerriepoeder
3 el neutrale olie
2 bosuien

Bereiding

- 1 Snijd ananas en paprika in kleine blokjes, snipper ui en hak knoflook fijn. Maak de rijst los.
- 2 Rooster de cashewnoten in een droge wok en schep eruit. Bak de ananas 2 minuten in 1 el olie en schep apart.
- 3 Bak ui, knoflook en paprika 3 minuten in 1 el olie. Voeg doperwten toe en bak 2 minuten mee.
- 4 Schuif de groenten opzij. Voeg de laatste olie en eieren toe en roer tot ze stollen. Voeg rijst, kerriepoeder en sojasaus toe.
- 5 Bak 5–6 minuten tot de rijst overal stomend heet is. Schep ananas, cashewnoten en fijngesneden bosui erdoor en serveer direct.



Khao pad met garnalen

Khao pad is eenvoudig gekruid. Laat de garnalen, het ei en de hete wok het werk doen en geef limoen apart.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd rijst vooraf koken en snel terugkoelen

Benodigd wok

Ingrediënten

800 g gekookte, gekoelde
jasmijnrijst
400 g rauwe gepelde garnalen
2 eieren
1 ui
3 tenen knoflook
2 bosuien
2 el vissaus
1 el sojasaus
1 tl suiker
3 el neutrale olie
1 komkommer
1 limoen

Bereiding

- 1 Maak de rijst los. Snipper de ui, hak knoflook fijn en snijd bosui in ringetjes. Snijd komkommer in plakjes en limoen in parten.
- 2 Bak garnalen in 1 el olie 3–4 minuten tot ondoorzichtig en schep eruit.
- 3 Bak ui en knoflook 2 minuten in 1 el olie. Schuif opzij en roer de eieren in de vrije ruimte tot ze stollen.
- 4 Voeg de laatste olie, rijst, vissaus, sojasaus en suiker toe. Bak 5–6 minuten en schep regelmatig om tot de rijst overal stomend heet is.
- 5 Voeg garnalen en bosui toe en verwarm 1 minuut. Serveer met komkommer en limoen.



Thaise viskoekjes

Door de vis fijn te malen en goed te mengen krijgen deze koekjes hun veerkrachtige structuur. Snijd de boontjes heel dun.

16 kleine koekjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 20 min. koelen

Benodigd keukenmachine; koekenpan

Ingrediënten

500 g stevige witvisfilet

1 ei

2 el rode currypasta

1 el vissaus

1 tl suiker

75 g sperziebonen

4 limoenblaadjes

5 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Dep de vis droog en snijd in stukken. Maal met ei, currypasta, vissaus en suiker tot een kleverige pasta.
- 2 Snijd sperziebonen in zeer dunne ringetjes. Haal de middennerf uit het limoenblad en snijd het blad fijn. Meng beide door de vis.
- 3 Zet het mengsel 20 minuten in de koelkast. Vorm met vochtige handen 16 platte koekjes van circa 1 cm dik.
- 4 Verhit een dun laagje olie op matig vuur. Bak de koekjes in porties 3–4 minuten per kant, tot goudbruin en vanbinnen gaar tot 63 °C.
- 5 Laat op keukenpapier uitlekken. Serveer warm met acar of een komkommersalade.



Gai yang uit de oven

De marinade krijgt veel smaak van korianderstelen en witte peper. Gebruik kip met bot en vel en geef de marinade tijd om in te trekken.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 4 uur marineren

Benodigd vijzel; ovenschaal

Ingrediënten

1,2 kg kippenbouten
4 tenen knoflook
15 g korianderstelen
1 stengel citroengras
2 el vissaus
2 el sojasaus
1 el palmsuiker
1 tl witte peperkorrels
1 el neutrale olie
1 limoen

Bereiding

- 1 Hak het zachte binnenste van het citroengras fijn. Stamp met knoflook, korianderstelen en peperkorrels tot een grove pasta.
- 2 Meng met vissaus, sojasaus, palmsuiker en olie. Maak twee ondiepe inkepingen in elke bout en wrijf de marinade erin.
- 3 Marineer afgedekt 4 uur in de koelkast. Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte.
- 4 Leg de kip met het vel boven in een ovenschaal. Bak 45–55 minuten. Controleer in het dikste deel, naast het bot, op 75 °C.
- 5 Laat 5 minuten rusten en serveer met limoen. Lekker met kleefrijst en som tam.



Roergebakken groenten met oestersaus

Snijd stevige groenten kleiner dan zachte groenten. Voeg het blad van de paksoi pas op het laatst toe.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

300 g broccoli
200 g wortel
250 g paksoi
150 g shiitake
3 tenen knoflook
2 el oestersaus
1 el lichte sojasaus
1 tl suiker
1 tl maizena
100 ml water
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd broccoli in kleine roosjes, wortel in dunne schuine plakjes en shiitake in helften. Houd paksoistelen en blad apart.
- 2 Meng oestersaus, sojasaus, suiker, maizena en water tot een saus zonder klontjes.
- 3 Bak fijngehakte knoflook 20 seconden in olie. Voeg wortel, broccoli en 3 el water toe en bak 3 minuten met een deksel op de wok.
- 4 Voeg shiitake en paksoistelen toe en roerbak 3 minuten. Doe het blad erbij en schep om.
- 5 Roer de saus nogmaals door en schenk in de wok. Laat 1-2 minuten koken tot de saus licht bindt en de groenten beetgaar zijn.



Thaise omelet

Een Thaise omelet wordt in een ruime laag olie gebakken. Daardoor krijgt hij een luchtige binnenkant en knapperige randen.

2 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 8 min.

Benodigd kleine wok of koekenpan van 20 cm

Ingrediënten

4 eieren
2 tl vissaus
1 tl limoensap
1 tl maizena
1 bosui
4 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Roer maizena met limoensap en 1 tl water glad. Klop de eieren met dit mengsel en de vissaus luchtig. Meng fijngesneden bosui erdoor.
- 2 Verhit de olie in de kleine pan tot een druppel ei meteen begint te bruisen. Schenk de helft van het eimengsel voorzichtig in de pan.
- 3 Bak 2–3 minuten op matig tot hoog vuur tot de onderkant bruin en de rand krokant is.
- 4 Keer voorzichtig met een brede spatel en bak nog 1–2 minuten tot ook het midden gestold is. Laat kort uitlekken en bak de tweede omelet.
- 5 Serveer meteen met rijst en komkommer of naast een curry.



VIETNAM.

Vietnam

Verse kruiden, rijstnoedels, bouillon en nuoc cham vormen de basis van veel gerechten in dit hoofdstuk. Maak eerst de onderdelen klaar die kunnen wachten. Vul springrolls en bak banh xeo pas vlak voor het eten.

14 RECEPTEN



Verse springrolls met garnalen

Doop het rijstpapier maar kort in water. Het wordt tijdens het vullen vanzelf soepeler en scheurt dan minder snel.

12 rollen | Voorbereiden 35 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd pan; schaal; plank

Ingrediënten

12 ronde rijstvellen van 22 cm

18 rauwe gepelde garnalen

100 g rijstvermicelli

½ komkommer

1 wortel

6 slabladeren

15 g munt

15 g koriander

150 ml nuoc cham

Bereiding

- 1 Kook de vermicelli volgens de verpakking, spoel koud en laat uitlekken. Kook garnalen 3–4 minuten tot ondoorzichtig. Laat afkoelen en halveer in de lengte.
- 2 Snijd komkommer en wortel in dunne reepjes. Was sla en kruiden en dep droog.
- 3 Dompel één rijstvel 5–10 seconden in lauw water en leg op een gladde, licht vochtige plank.
- 4 Leg op het onderste derde deel sla, noedels, groenten en kruiden. Leg drie halve garnalen erboven met de roze kant naar beneden.
- 5 Vouw de onderkant over de vulling, sla de zijkanten naar binnen en rol stevig op. Herhaal en leg de rollen los van elkaar. Serveer meteen met nuoc cham.



Cha gio met varkensvlees

Gebruik rijstpapier dat geschikt is om te frituren. Rol de loempia's niet te strak, zodat de vulling tijdens het bakken ruimte heeft.

20 kleine loempia's | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 15 min. weken

Benodigd kom; diepe pan; thermometer

Ingrediënten

20 kleine rijstvelen om te frituren

300 g varkensgehakt

50 g glasnoedels

10 g gedroogde
houtoorpaddenstoelen

150 g wortel

1 ui

1 ei

1 el vissaus

½ tl zwarte peper

1 l frituurolie

150 ml nuoc cham

Bereiding

- 1 Week glasnoedels 10 minuten en houtoorpaddenstoelen 15 minuten in warm water. Laat goed uitlekken. Knip noedels kort en hak de paddenstoelen fijn.
- 2 Rasp wortel, snipper ui en meng met gehakt, noedels, paddenstoelen, ei, vissaus en peper.
- 3 Maak één rijstvel kort vochtig. Leg 1 volle eetlepel vulling onderaan, vouw de zijanten naar binnen en rol op. Laat de rollen 10 minuten los van elkaar drogen.
- 4 Verhit olie tot 170 °C in een pan die maximaal voor een derde gevuld is. Frituur in kleine porties 7–9 minuten. Zorg dat het gehakt vanbinnen 75 °C bereikt.
- 5 Laat uitlekken op een rooster en serveer warm met nuoc cham en slabladeren.



Pho ga

Rooster ui en gember eerst in een droge pan. Ze geven de kippenbouillon een volle smaak zonder dat de soep zwaar wordt.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 1 uur 30 min.

Benodigd grote soeppan; zeef

Ingrediënten

1 hele kip van circa 1,3 kg
2 uien
60 g gember
2 steranijs
1 kaneelstokje
1 tl korianderzaad
3 el vissaus
1 tl suiker
250 g rijstnoedels
150 g taugé
3 bosuien
15 g koriander
1 limoen
1 rode chilipeper

Bereiding

- 1 Halveer uien en gember. Rooster de snijkanten 8–10 minuten in een droge pan tot donkerbruin. Rooster de specerijen de laatste minuut mee.
- 2 Doe kip, ui, gember en specerijen in een soeppan. Voeg circa 2,5 l koud water toe, zodat de kip net onderstaat. Breng rustig aan de kook en schep schuim af.
- 3 Laat 60–75 minuten heel zacht koken tot de kip gaar is en de dij 75 °C bereikt. Haal de kip eruit. Zeef de bouillon en breng op smaak met vissaus en suiker.
- 4 Haal het kippenvlees van het bot en trek in stukken. Kook de noedels volgens de verpakking. Blancheer de taugé 1 minuut.
- 5 Verdeel noedels, kip en taugé over kommen. Schenk kokendhete bouillon erover en voeg bosui en koriander toe. Geef limoen en chili apart.



Bun cha

Bij bun cha eet je gegrild varkensvlees met rijstvermicelli, kruiden en een lichte dipsaus. Zet de onderdelen los op tafel.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd grillpan; pan

Ingrediënten

500 g varkensgehakt
2 sjalotten
2 tenen knoflook
2 el vissaus
1 el suiker
½ tl zwarte peper
1 el neutrale olie
250 g rijstvermicelli
1 kleine krop sla
½ komkommer
20 g munt en koriander
200 ml nuoc cham

Bereiding

- 1 Hak sjalot en knoflook heel fijn. Meng met gehakt, vissaus, suiker en peper. Laat 30 minuten afgedekt in de koelkast staan.
- 2 Vorm 16 kleine, platte burgers van ongeveer 1½ cm dik. Bestrijk met olie.
- 3 Kook de noedels volgens de verpakking, spoel kort en laat uitlekken. Was sla en kruiden en snijd komkommer in dunne plakjes.
- 4 Bak de burgers in een hete grillpan 4–5 minuten per kant tot bruin en gaar tot 75 °C.
- 5 Verdeel de nuoc cham over vier schaaltes en leg de warme burgers erin. Geef noedels, sla, komkommer en kruiden apart.



Bun bo xao

Warme reepjes rundvlees komen boven op koele noedels en knapperige groenten. Meng de saus pas vlak voor het eten door de kom.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 15 min. marineren

Benodigd wok; pan; kommen

Ingrediënten

500 g biefstuk
250 g rijstvermicelli
2 stengels citroengras
2 tenen knoflook
1 el vissaus
1 tl suiker
1 komkommer
2 wortels
150 g taugé
20 g munt en koriander
40 g ongezouten pinda's
150 ml nuoc cham
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd het vlees dwars op de draad in dunne reepjes. Hak het zachte binnenste van citroengras en knoflook fijn. Meng met vlees, vissaus en suiker en marineer 15 minuten in de koelkast.
- 2 Kook noedels volgens de verpakking, spoel koud en laat uitlekken. Blancheer taugé 1 minuut. Snijd komkommer en wortel in reepjes.
- 3 Verdeel noedels en groenten over kommen. Voeg de geplukte kruiden toe.
- 4 Bak het vlees in twee porties in hete olie, elk 2–3 minuten, tot het bruin en gaar is.
- 5 Leg op de noedels. Voeg grofgehakte pinda's en nuoc cham toe en serveer direct.



Banh mi met kip

Een licht en knapperig broodje past het best bij de frisse groenten. Snijd het brood niet helemaal door, zodat de vulling blijft zitten.

4 broodjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

4 kleine baguettes
500 g kippendijfilet
1 stengel citroengras
2 tenen knoflook
1 el vissaus
1 el sojasaus
1 el suiker
1 el neutrale olie
150 g acar van komkommer en wortel
½ komkommer
4 el mayonaise
15 g koriander
1 rode chilipeper

Bereiding

- 1 Hak het zachte binnenste van het citroengras en de knoflook fijn. Meng met vissaus, sojasaus, suiker en olie. Marineer de kip 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 2 Bak de kip op matig vuur 6–7 minuten per kant tot bruin en gaar tot 75 °C. Laat 5 minuten rusten en snijd in reepjes.
- 3 Bak de broodjes zo nodig kort af. Snijd komkommer in lange dunne plakken en chili in ringetjes. Laat de acar goed uitlekken.
- 4 Snijd de broodjes open en bestrijk met mayonaise. Vul met kip, komkommer, acar, koriander en chili.
- 5 Serveer meteen, zolang het brood krokant is.



Varkensvlees in karamelsaus

Laat de suiker amberkleurig worden voordat het vlees erbij gaat. Een donkere, verbrande karamel geeft een bittere saus.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 1½ uur

Benodigd braadpan

Ingrediënten

750 g buikspek zonder zwoerd
4 eieren
3 el suiker
2 el water
400 ml kokoswater
3 el vissaus
3 sjalotten
2 tenen knoflook
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd het buikspek in stukken van 4 cm. Snipper sjalot en hak knoflook fijn. Kook de eieren 9 minuten, laat schrikken en pel.
- 2 Verwarm suiker en 2 el water op matig vuur zonder roeren. Wacht tot de karamel amberkleurig is.
- 3 Voeg voorzichtig het vlees toe en schep om. Voeg sjalot, knoflook, kokoswater, vissaus en peper toe. Pas op voor hete spatten.
- 4 Laat 60 minuten zacht stoven met het deksel schuin op de pan. Voeg water toe als het vlees droog komt te staan.
- 5 Leg de eieren erbij en stoof nog 20–30 minuten tot het vlees zacht is. Keer de eieren af en toe. Serveer met rijst en frisse groenten.



Kip met gember

Gember is hier een hoofdingrediënt. Snijd hem in dunne reepjes, zodat hij tijdens het stoven zacht genoeg wordt om mee te eten.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 15 min. marineren

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

700 g kippendijfilet

50 g gember

3 sjalotten

3 tenen knoflook

2 el vissaus

1 el sojasaus

1½ el suiker

150 ml water

1 el neutrale olie

2 bosuien

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Meng met vissaus, sojasaus en peper en marineer 15 minuten in de koelkast.
- 2 Snijd gember in dunne reepjes, sjalotten in ringen en knoflook fijn.
- 3 Verwarm olie en suiker in de pan tot de suiker lichtbruin wordt. Voeg de kip voorzichtig toe en bak 4 minuten.
- 4 Voeg gember, sjalot en knoflook toe en bak 2 minuten mee. Schenk het water erbij.
- 5 Laat 20–25 minuten zacht stoven, de laatste 5 minuten zonder deksel. Controleer of de kip 75 °C bereikt. Voeg bosui toe en serveer met rijst.



Tofu met citroengras

Dep de tofu goed droog voor een goudbruine korst. Het citroengras wordt heel fijn gesneden en kort meegebakken.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 10 min. uitlekken

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

500 g stevige tofu
3 stengels citroengras
3 tenen knoflook
2 sjalotten
1 rode chilipeper
2 el sojasaus
1 tl suiker
½ tl kurkuma
3 el neutrale olie
2 bosuien

Bereiding

- 1 Laat de tofu 10 minuten uitlekken onder een bord met een klein gewicht. Dep droog en snijd in blokjes van 2 cm.
- 2 Verwijder harde buitenbladeren van citroengras en hak het zachte onderste deel zeer fijn. Hak knoflook, sjalot en chili fijn.
- 3 Bak de tofu in 2 el olie 10–12 minuten en keer geregeld tot de kanten goudbruin zijn. Schep uit de pan.
- 4 Fruit citroengras, knoflook, sjalot, chili en kurkuma 2 minuten in de resterende olie.
- 5 Voeg tofu, sojasaus, suiker en 2 el water toe. Schep 2 minuten om en voeg fijngesneden bosui toe.



Banh xeo met garnalen

Deze dunne rijstpannenkoeken bevatten geen ei. De gele kleur komt van kurkuma. Bak ze ruim uit, zodat de rand krokant wordt.

4 pannenkoeken | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 30 min. rusten

Benodigd kom; koekenpan met deksel

Ingrediënten

180 g rijstmeel
30 g maizena
200 ml kokosmelk
250 ml water
½ tl kurkuma
½ tl zout
2 bosuien
300 g rauwe gepelde garnalen
150 g taugé
1 ui
4 el neutrale olie
1 krop sla
15 g munt
150 ml nuoc cham

Bereiding

- 1 Klop rijstmeel, maizena, kokosmelk, water, kurkuma en zout tot een dun beslag. Laat 30 minuten rusten en roer fijngesneden bosui erdoor.
- 2 Snijd de ui in dunne halve ringen. Verdeel ui, garnalen en taugé in vier porties.
- 3 Verhit 1 el olie in een pan van 24 cm. Bak één portie ui en garnalen 2 minuten. Roer het beslag door, schenk een kwart in de pan en draai tot een dunne laag.
- 4 Leg een portie taugé op één helft. Dek 2 minuten af, haal het deksel weg en bak nog 3–4 minuten tot de rand krokant is en de garnalen ondoorzichtig zijn.
- 5 Vouw dubbel en maak de overige pannenkoeken. Serveer direct met sla, munt en nuoc cham.



Koolsalade met kip

Snijd de kool zo dun mogelijk. De dressing maakt de reepjes iets zachter, terwijl de salade knapperig blijft.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd pan; grote kom

Ingrediënten

400 g kipfilet
400 g witte kool
1 wortel
1 kleine rode ui
15 g munt
15 g koriander
40 g ongezouten pinda's
3 el limoensap
2 el vissaus
1 el suiker
1 rode chilipeper

Bereiding

- 1 Leg de kip in een pan en voeg water toe tot hij onderstaat. Breng tegen de kook en laat 15–20 minuten zacht garen tot 75 °C. Laat 10 minuten afkoelen en trek in reepjes.
- 2 Schaaf kool dun, rasp wortel grof en snijd rode ui in flinterdunne ringen.
- 3 Roer limoensap, vissaus, suiker en fijngehakte chili tot de suiker oplost.
- 4 Meng kip, kool, wortel en ui met de dressing. Laat 5 minuten staan.
- 5 Schep grofgesneden munt en koriander erdoor. Bestrooi met gehakte pinda's en serveer.



Kool met knoflook

De kool mag aan de randen lichtbruin worden. Voeg maar weinig water toe, zodat hij bakt en niet in een laag vocht kookt.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 10 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g spitskool
4 tenen knoflook
2 el neutrale olie
1 el vissaus
½ tl suiker
¼ tl witte peper
3 el water

Bereiding

- 1 Verwijder de harde kern en snijd de kool in brede repen. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes.
- 2 Verhit de olie en bak knoflook 30 seconden tot hij geurt maar nog niet bruin is.
- 3 Voeg de kool in twee porties toe en schep op hoog vuur 3 minuten om.
- 4 Voeg vissaus, suiker, peper en water toe. Bak nog 3–4 minuten tot de kool zachter is maar nog beet heeft.
- 5 Schep met het beetje bakvocht op een schaal en serveer meteen.



Vis in karamelsaus

Gebruik stevige vis en keer de stukken zo weinig mogelijk. De saus dikt in terwijl de vis zachtjes gaart.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 15 min. marineren

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet in dikke stukken
2 el suiker
2 el water
2 el vissaus
150 ml kokoswater
2 sjalotten
2 tenen knoflook
1 rode chilipeper
½ tl zwarte peper
2 bosuien
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Dep de vis droog en meng met vissaus en peper. Laat 15 minuten in de koelkast marineren. Snipper sjalot en hak knoflook fijn.
- 2 Verwarm suiker en 2 el water tot een amberkleurige karamel. Voeg voorzichtig kokoswater toe en roer op laag vuur glad.
- 3 Fruit sjalot en knoflook in een tweede pan 2 minuten in olie. Voeg karamel, gehalveerde chili en vis met marinade toe.
- 4 Laat 10–15 minuten heel zacht koken, afhankelijk van de dikte. Schep af en toe saus over de vis en controleer op 63 °C.
- 5 Haal de vis tijdelijk uit de pan als de saus nog te dun is. Kook de saus kort in en schenk erover. Voeg bosui toe.



Rijstnoedelsalade met tofu

Een maaltijdsalade met warme tofu en koele rijstnoedels. De dressing is gemaakt met sojasaus, zodat er geen vissaus nodig is.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd pan; koekenpan; kommen

Ingrediënten

250 g rijstvermicelli
400 g stevige tofu
1 komkommer
2 wortels
150 g taugé
20 g munt en koriander
40 g ongezouten pinda's
3 el sojasaus
3 el limoensap
1 el suiker
1 teen knoflook
1 rode chilipeper
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Kook de vermicelli volgens de verpakking, spoel koud en laat goed uitlekken. Blancheer taugé 1 minuut en laat afkoelen.
- 2 Dep tofu droog en snijd in blokjes. Bak in olie 10–12 minuten goudbruin; keer geregeld.
- 3 Snijd komkommer en wortel in dunne reepjes. Hak knoflook en chili fijn.
- 4 Meng sojasaus, limoensap, suiker, knoflook, chili en 4 el water tot een dressing.
- 5 Verdeel noedels, groenten en tofu over kommen. Voeg kruiden, pinda's en dressing toe. Meng vlak voor het eten.



INDONESIË.

Indonesië

Rendang krijgt uren, nasi goreng slechts minuten. Dit hoofdstuk wisselt langzaam gegaarde gerechten af met snelle bereidingen, groenten en hapjes. Maak een kleine combinatie of zet verschillende schalen op tafel.

16 RECEPTEN



Nasi goreng

Gebruik koude rijst waarvan de korrels los zijn. Ketjap manis maakt de nasi zoetig en donker, dus begin met de aangegeven hoeveelheid.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd rijst vooraf koken en snel terugkoelen

Benodigd wok; koekenpan

Ingrediënten

800 g gekookte, gekoelde rijst

300 g kippendijfilet

4 eieren

2 sjalotten

3 tenen knoflook

1 rode chilipeper

1 tl trassi

3 el ketjap manis

1 el sojasaus

3 el neutrale olie

2 bosuien

½ komkommer

Bereiding

- 1 Snijd kip in kleine blokjes. Hak sjalot, knoflook en chili fijn. Maak de rijst los.
- 2 Bak de kip in 1 el olie 6–8 minuten tot gaar en 75 °C. Schep uit de wok.
- 3 Fruit sjalot, knoflook, chili en trassi 2 minuten in 1 el olie. Voeg rijst, ketjap en sojasaus toe.
- 4 Bak de rijst al omscheppend 5–6 minuten tot overal stomend heet. Voeg kip en fijngesneden bosui toe en verwarm mee.
- 5 Bak de eieren in de resterende olie tot wit en dooier gestold zijn. Serveer op de nasi met plakjes komkommer.



Mie goreng

Kook de mie net gaar en laat hem goed uitlekken. De noedels bakken daarna nog kort met de groenten en de ketjap.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok; pan

Ingrediënten

250 g gedroogde eiermie
350 g kipfilet
250 g witte kool
1 wortel
150 g taugé
2 eieren
3 tenen knoflook
2 sjalotten
3 el ketjap manis
1 el sojasaus
1 tl sambal oelek
3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Kook de mie volgens de verpakking en laat uitlekken. Snijd kip in dunne reepjes, kool fijn en wortel in lucifertjes. Hak knoflook en sjalot fijn.
- 2 Bak de kip 5–6 minuten in 1 el olie tot gaar en 75 °C. Schep uit de wok.
- 3 Roerbak de eieren in 1 el olie tot ze stollen en schep bij de kip.
- 4 Fruit knoflook en sjalot in de overige olie 1 minuut. Voeg kool en wortel toe en bak 4 minuten.
- 5 Voeg mie, kip, ei, ketjap, sojasaus en sambal toe. Schep 2–3 minuten om. Bak de taugé de laatste minuut mee en serveer direct.



Saté ayam

Rijg kleine stukken kip losjes aan de stokjes. Zo kan de hitte overal bij en garen de stukjes gelijkmatig.

16 spiesjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 12–15 min.

Extra tijd 1 uur marineren

Benodigd satéstokjes; grillpan

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
3 el ketjap manis
1 el sojasaus
2 tenen knoflook
15 g gember
1 el limoensap
1 el neutrale olie
300 ml pindasaus voor saté
1 limoen

Bereiding

- 1 Week houten stokjes 30 minuten in water. Snijd kip in stukken van 2 cm.
- 2 Meng ketjap, sojasaus, geraspte knoflook, geraspte gember, limoensap en olie. Marineer de kip 1 uur afgedekt in de koelkast.
- 3 Rijg de kip aan de stokjes en laat ruimte tussen grote stukken. Verhit de grillpan.
- 4 Grill de spiesjes 12–15 minuten op matig vuur en draai geregeld. Controleer het dikste stukje op 75 °C.
- 5 Verwarm de pindasaus en geef die apart bij de saté. Serveer met limoen, rijst en acar.



Rendang van rundvlees

Rendang vraagt tijd: eerst wordt het vlees zacht, daarna verdampt het vocht. Roer aan het einde vaker, zodat de dikke specerijenpasta niet aanbrandt.

6 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 3–4 uur

Benodigd keukenmachine; zware braadpan

Ingrediënten

1 kg runderribblappen
800 ml kokosmelk
150 g sjalotten
5 tenen knoflook
40 g gember
40 g laos
4 rode chilipepers
2 stengels citroengras
5 limoenblaadjes
2 tl gemalen koriander
1 tl kurkuma
1 tl zout
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokken van 4 cm. Maal sjalotten, knoflook, gember, laos, chili, koriander en kurkuma met 3 el water tot een pasta.
- 2 Bak de pasta 8 minuten op matig vuur in olie. Kneus citroengras en scheur limoenblad. Voeg beide toe.
- 3 Schep het vlees door de pasta. Voeg kokosmelk en zout toe en breng zacht aan de kook.
- 4 Laat 2½–3 uur zonder deksel zacht stoven. Roer regelmatig. Voeg een beetje water toe als de saus te vroeg indikt terwijl het vlees nog taai is.
- 5 Laat daarna 30–60 minuten verder indikken. Roer steeds vaker tot het vlees zacht is en een donkere, dikke laag saus heeft. Verwijder citroengras en limoenblad.



Ayam kecap

Ketjap manis geeft de kip een donkere, zoete saus. Limoensap aan het einde houdt het gerecht fris.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
4 el ketjap manis
1 el sojasaus
1 ui
3 tenen knoflook
25 g gember
1 rode chilipeper
150 ml water
1 el limoensap
2 el neutrale olie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm, ui in halve ringen en chili in schuine plakjes. Hak knoflook fijn en snijd gember in dunne reepjes.
- 2 Bak de kip in olie 5 minuten rondom bruin. Voeg ui, knoflook en gember toe en bak 3 minuten mee.
- 3 Voeg ketjap, sojasaus, chili, water en peper toe. Laat 20 minuten zacht stoven met het deksel schuin op de pan.
- 4 Haal het deksel weg en laat de saus 5 minuten inkoken. Controleer of de kip 75 °C bereikt.
- 5 Roer het limoensap erdoor en serveer met rijst en groenten.



Opor ayam

Opor ayam is een zachte kipstoof met kokosmelk en specerijen. Gebruik kip met bot voor een vollere saus.

4 personen | Vorbereiden 25 min.

Bereiden 45 min.

Benodigd keukenmachine; braadpan

Ingrediënten

1 kg kipdrumsticks
400 ml kokosmelk
350 ml water
100 g sjalotten
4 tenen knoflook
25 g laos
4 kemirnoten
2 tl gemalen koriander
½ tl gemalen komijn
2 stengels citroengras
2 salambladeren
3 limoenblaadjes
1 tl zout
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Maal sjalotten, knoflook, laos, kemirnoten, koriander en komijn met 3 el water tot een pasta. Kneus het citroengras.
- 2 Bak de pasta 6–8 minuten in olie op matig vuur. Voeg citroengras, salam- en limoenblad toe en bak 1 minuut mee.
- 3 Leg de kip in de pan en schep door de pasta. Voeg kokosmelk, water en zout toe.
- 4 Laat 35–40 minuten zacht stoven met het deksel schuin op de pan. Keer de kip halverwege. Het vlees moet naast het bot 75 °C bereiken.
- 5 Verwijder de harde bladeren en het citroengras. Serveer met rijst. De kemirnoten zijn nu volledig meegegaard.



Soto ayam

Soto ayam is een heldere, kruidige kippensoep. Leg de vulling in de kommen en schenk de hete bouillon er pas aan tafel over.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 50 min.

Benodigd soeppan; keukenmachine

Ingrediënten

800 g kipdrumsticks
1,5 l water
3 sjalotten
3 tenen knoflook
20 g gember
1 tl kurkuma
1 tl gemalen koriander
2 stengels citroengras
3 limoenblaadjes
150 g rijstvermicelli
150 g taugé
4 eieren
2 el neutrale olie
1 tl zout
2 bosuien
1 limoen

Bereiding

- 1 Maal sjalot, knoflook, gember, kurkuma en koriander fijn. Bak deze pasta 5 minuten in olie. Voeg gekneusd citroengras en gescheurd limoenblad toe.
- 2 Voeg kip, water en zout toe. Laat 35–40 minuten zacht koken tot de kip gaar is en 75 °C bereikt.
- 3 Kook de eieren 9 minuten en pel ze. Bereid vermicelli volgens de verpakking en blancheer taugé 1 minuut.
- 4 Haal de kip uit de bouillon, trek het vlees van het bot en verwijder de harde smaakmakers uit de soep.
- 5 Verdeel noedels, taugé, kip en gehalveerde eieren over kommen. Schenk hete bouillon erop en voeg bosui toe. Geef limoen apart.



Gado gado

Kook de groenten afzonderlijk, zodat niets te zacht wordt. Gado gado kan lauwwarm op tafel, met de pindasaus ernaast.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd pan; koekenpan; schaal

Ingrediënten

300 g vastkokende aardappelen
250 g sperziebonen
200 g witte kool
150 g taugé
1 komkommer
300 g stevige tofu
4 eieren
350 ml pindasaus voor saté
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in stukken. Kook 12–15 minuten gaar. Kook eieren 9 minuten, laat schrikken en pel.
- 2 Kook sperziebonen 7–9 minuten. Snijd kool in repen en blancheer 3 minuten. Blancheer taugé 1 minuut. Laat alle groenten uitlekken.
- 3 Dep tofu droog, snijd in plakken en bak in olie 4–5 minuten per kant goudbruin.
- 4 Snijd komkommer in plakjes en eieren in helften. Verdeel aardappelen, groenten, tofu en ei over een grote schaal.
- 5 Verwarm de pindasaus en verdun eventueel met wat warm water. Geef de saus apart of lepel een deel over de groenten.



Sambal goreng tempeh

Bak de tempeh eerst krokant en meng hem pas daarna met de saus. Zo blijft er ook na het omscheppen nog beet over.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

400 g tempeh
3 sjalotten
3 tenen knoflook
2 rode chilipepers
2 el ketjap manis
1 el tamarindepuree
1 el palmsuiker
2 limoenblaadjes
3 el neutrale olie
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd tempeh in dunne reepjes van ongeveer 4 cm. Bak in 2 el olie 8–10 minuten goudbruin en schep uit de pan.
- 2 Snijd sjalotten, knoflook en chili fijn. Fruit 3 minuten in de resterende olie.
- 3 Voeg ketjap, tamarinde, palmsuiker, gekneusde limoenblaadjes, zout en 3 el water toe. Laat 2–3 minuten inkoken tot een stroperige saus.
- 4 Schep de tempeh erdoor en verwarm 1 minuut. Verwijder de limoenblaadjes.
- 5 Serveer direct bij rijst en groenten.



Tahu gejrot

De gefrituurde tofu krijgt een dunne saus van tamarinde en palmsuiker. Kneus de rauwe sjalot en chili voor een stevige, frisse smaak.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd steelpan; koekenpan; vijzel

Ingrediënten

400 g stevige tofu
3 sjalotten
1 teen knoflook
1-2 groene chilipepers
2 el palmsuiker
2 el tamarindepuree
1 el ketjap manis
150 ml water
¼ tl zout
4 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Kook water, palmsuiker, tamarinde, ketjap en zout 3 minuten. Laat 10 minuten afkoelen.
- 2 Dep de tofu droog en snijd in blokjes van 3 cm. Bak in de olie 10-12 minuten rondom goudbruin. Laat uitlekken.
- 3 Kneus sjalot, knoflook en chili grof in een vijzel. Meng door de afgekoelde saus.
- 4 Snijd de warme tofublokjes eventueel één keer door en verdeel over ondiepe schaaltes.
- 5 Schenk de saus erover en serveer meteen, zodat de buitenkant nog wat beet heeft.



Sambal goreng boontjes

De boontjes garen in de kokosmelk. Laat ze niet te lang doorkoken; ze moeten nog een lichte beet hebben.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g sperziebonen
3 sjalotten
3 tenen knoflook
2 rode chilipepers
1 tl trassi
200 ml kokosmelk
100 ml water
2 salambladeren
20 g laos
1 tl palmsuiker
½ tl zout
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Dop de bonen en halveer ze. Hak sjalot, knoflook en chili fijn. Snijd laos in dikke plakken.
- 2 Bak sjalot, knoflook, chili en trassi 4 minuten in olie. Voeg laos en salamblad toe.
- 3 Voeg kokosmelk, water, suiker en zout toe en breng zacht aan de kook.
- 4 Schep de boontjes erdoor en laat 10–12 minuten zonder deksel garen. Roer af en toe.
- 5 Verwijder laos en salamblad. Proef en serveer bij rijst of nasi.



Sayur lodeh

Deze groentesoep met kokosmelk is een goede aanvulling op rijst en een pittig gerecht. Voeg zachte groenten later toe dan stevige.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

250 g aubergine
200 g wortel
200 g sperziebonen
200 g witte kool
400 ml kokosmelk
400 ml water
3 sjalotten
3 tenen knoflook
20 g laos
2 salambladeren
1 tl gemalen koriander
1 tl zout
1 tl suiker
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd aubergine in blokjes, wortel in plakjes, boontjes in stukken en kool in repen. Hak sjalot en knoflook fijn en kneus laos.
- 2 Fruit sjalot en knoflook 3 minuten in olie. Voeg laos, salamblad en koriander toe en bak 1 minuut mee.
- 3 Voeg kokosmelk, water, zout, suiker, wortel en boontjes toe. Laat 8 minuten zacht koken.
- 4 Voeg aubergine en kool toe en kook nog 10–12 minuten tot de groenten gaar zijn.
- 5 Verwijder laos en salamblad. Serveer in kommen met rijst ernaast.



Perkedel van aardappel

Laat de aardappelen goed uitdampen. Een droog mengsel blijft tijdens het bakken beter in vorm.

16 koekjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 20 min. afkoelen

Benodigd pan; stamper; koekenpan

Ingrediënten

750 g kruimige aardappelen
2 sjalotten
2 tenen knoflook
2 eieren
2 bosuien
¼ tl nootmuskaat
½ tl witte peper
¾ tl zout
5 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Schil aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 15–18 minuten gaar. Giet af en laat goed uitdampen. Stamp fijn en laat 20 minuten afkoelen.
- 2 Fruit fijngehakte sjalot en knoflook 3 minuten in 1 el olie. Meng door de aardappel met één ei, fijngesneden bosui, nootmuskaat, peper en zout.
- 3 Vorm 16 platte koekjes van 1½ cm dik. Klop het tweede ei los in een diep bord.
- 4 Verhit de resterende olie op matig vuur. Haal ieder koekje dun door het ei en leg voorzichtig in de pan.
- 5 Bak in porties 3–4 minuten per kant tot goudbruin en vanbinnen heet. Laat kort uitlekken.



Pepes ikan

De vis stoomt in zijn eigen pakketje met een kruidige pasta. Bakpapier is een praktisch alternatief voor bananenblad.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd keukenmachine; bakpapier; stoompan

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet
4 sjalotten
3 tenen knoflook
25 g gember
2 rode chilipepers
3 kemirioten
1 tl kurkuma
½ tl zout
2 tomaten
2 stengels citroengras
4 limoenblaadjes
1 el limoensap
10 g basilicum

Bereiding

- 1 Maal sjalotten, knoflook, gember, chili, kemirioten, kurkuma en zout met 2 el water tot een pasta. Snijd tomaten in plakjes.
- 2 Snijd citroengras in vier gekneusde stukken. Leg vier grote vellen bakpapier klaar.
- 3 Verdeel tomaat over het papier. Leg vis erop en bestrijk met pasta. Voeg citroengras, een limoenblaadje, limoensap en basilicum toe.
- 4 Vouw de pakketjes dicht en leg met de naad boven in een stoommand. Stoom 20–25 minuten boven kokend water tot de vis 63 °C bereikt en de pasta volledig gaar is.
- 5 Open voorzichtig. Verwijder citroengras en limoenblad en serveer met rijst.



Garnalen in sambal

Laat de sambal eerst goed bakken voordat de garnalen erbij gaan. Die hebben maar een paar minuten nodig.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd keukenmachine; hapjespan

Ingrediënten

600 g rauwe gepelde garnalen
5 rode chilipepers
4 sjalotten
3 tenen knoflook
2 tomaten
½ tl trassi
1 el tamarindepuree
1 el palmsuiker
¼ tl zout
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Maal chili, sjalotten, knoflook en tomaten tot een grove pasta. Dep de garnalen droog.
- 2 Bak de pasta met trassi 8–10 minuten in olie op matig vuur. Roer vaak tot de pasta dikker wordt en donkerder kleurt.
- 3 Voeg tamarinde, palmsuiker en zout toe. Roer 1 minuut door.
- 4 Voeg garnalen toe en bak 3–4 minuten tot ze ondoorzichtig zijn. Voeg alleen bij een te droge saus 2 el water toe.
- 5 Serveer direct met witte rijst en een groentegerecht.



Bakwan jagung

Plet een deel van de maiskorrels voor een beslag dat goed samenhangt. Laat de rest heel voor een duidelijke beet.

16 kleine koekjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd kom; koekenpan

Ingrediënten

300 g uitgelekte maiskorrels
100 g bloem
40 g rijstmeel
1 ei
80 ml water
2 sjalotten
2 tenen knoflook
2 bosuien
1 tl gemalen koriander
½ tl zout
¼ tl witte peper
5 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Plet de helft van de mais met een vork. Hak sjalot en knoflook fijn en snijd bosui in ringetjes.
- 2 Meng bloem, rijstmeel, ei en water tot een dik beslag. Schep alle mais, sjalot, knoflook, bosui, koriander, zout en peper erdoor.
- 3 Verhit een laagje olie in de koekenpan op matig vuur. Schep per koekje een volle eetlepel beslag in de pan en druk iets plat.
- 4 Bak in porties 3–4 minuten per kant tot goudbruin en vanbinnen gaar. Vul de olie tussen porties zo nodig aan uit de afgemeten hoeveelheid.
- 5 Laat op een rooster uitlekken en serveer warm.



INDIA.

India

India kent veel regionale keukens. Hier vind je onder meer Noord-Indiase gerechten met paneer en peulvruchten, brood uit de koekenpan en een viscurry met kokos. Fruit specerijen met aandacht: ze moeten geuren, niet verbranden.

16 RECEPTEN



Butter chicken

Rooster de gemarineerde kip eerst in de oven. Daarna gaat hij in een gladde tomatensaus met boter en room.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 1 uur marineren

Benodigd ovenschaal; hapjespan; staafmixer

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
150 g volle yoghurt
4 tenen knoflook
30 g gember
2 tl garam masala
1 tl gemalen komijn
1 tl milde chilipoeder
500 g passata
100 ml slagroom
40 g boter
1 el neutrale olie
1 tl suiker
1 tl gedroogd fenegriekblad
¾ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Meng yoghurt, de helft van de geraspte knoflook en gember, 1 tl garam masala, komijn, chili en ¼ tl zout. Marineer de kip 1 uur in de koelkast.
- 2 Verwarm de oven tot 220 °C boven- en onderwarmte. Leg de kip in één laag in een ingevette ovenschaal en rooster 20–25 minuten tot 75 °C.
- 3 Verwarm 20 g boter en de olie. Bak de overige knoflook en gember 1 minuut. Voeg passata, suiker, resterend zout en 100 ml water toe en laat 15 minuten zacht koken.
- 4 Pureer de saus indien nodig glad. Roer room, resterende garam masala en tussen je vingers verkruimeld fenegriekblad erdoor.
- 5 Voeg de kip en het vrijgekomen vocht toe en verwarm 5 minuten. Roer de laatste boter erdoor en serveer met naan of rijst.



Chicken tikka uit de oven

Dikke yoghurt blijft goed om de kip zitten. Laat overtollige marinade afdruipten, zodat de stukjes in de oven kunnen kleuren.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20–25 min.

Extra tijd 4 uur marineren

Benodigd metalen spiesjes; rooster; bakplaat

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
200 g Griekse yoghurt
3 tenen knoflook
25 g gember
1 el citroensap
2 tl garam masala
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
1 tl milde chilipoeder
½ tl kurkuma
¾ tl zout
1 el neutrale olie
1 citroen

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Meng yoghurt met geraspte knoflook en gember, citroensap, alle specerijen, zout en olie.
- 2 Schep de kip erdoor en marineer 4 uur afgedekt in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven tot 220 °C boven- en onderwarmte. Zet een rooster boven een beklede bakplaat.
- 4 Rijg de kip losjes aan metalen spiesjes en laat te veel marinade afdruipten. Leg op het rooster en bak 20–25 minuten; keer halverwege.
- 5 Controleer of de kip 75 °C bereikt. Laat 3 minuten rusten en serveer met citroen, raita en naan.



Chana masala

Laat de tomaat rustig inkoken voordat de kikkererwten erbij gaan. Dat geeft een dikkere saus waarin de specerijen goed tot hun recht komen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

500 g gekookte kikkererwten, uitgelekt

2 uien

3 tenen knoflook

25 g gember

400 g tomatenblokjes uit blik

1 tl komijnzaad

2 tl gemalen koriander

1 tl garam masala

½ tl kurkuma

½ tl chilipoeder

1 el citroensap

½ tl zout

2 el neutrale olie

10 g koriander

Bereiding

- 1 Snipper uien, hak knoflook fijn en rasp gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- 2 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Voeg ui toe en bak 8 minuten tot goudbruin.
- 3 Voeg knoflook, gember, gemalen koriander, kurkuma en chili toe en roer 1 minuut. Voeg tomaat toe en laat 8 minuten inkoken.
- 4 Voeg kikkererwten, zout en 200 ml water toe. Laat 12–15 minuten zacht koken. Plet enkele kikkererwten tegen de panwand voor een dikkere saus.
- 5 Roer garam masala en citroensap erdoor. Voeg koriander toe en serveer met rijst of chapati.



Rajma

Gebruik gare kidneybonen uit blik voor deze bonencurry. Een deel van de bonen wordt geplet om de saus te binden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 35 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

500 g kidneybonen uit blik,
uitgelekt
2 uien
3 tenen knoflook
25 g gember
400 g tomatenblokjes uit blik
1 tl komijnzaad
2 tl gemalen koriander
1 tl garam masala
½ tl kurkuma
½ tl chilipoeder
½ tl zout
2 el neutrale olie
10 g koriander

Bereiding

- 1 Spoel de bonen af. Snipper ui, hak knoflook fijn en rasp gember.
- 2 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Bak de ui 8 minuten mee tot goudbruin.
- 3 Voeg knoflook, gember, korianderpoeder, kurkuma en chili toe en bak 1 minuut. Voeg tomaat toe en laat 10 minuten zacht inkoken.
- 4 Schep bonen, zout en 250 ml water erbij. Laat 15 minuten koken. Plet een opscheplepel bonen in de saus en roer door.
- 5 Voeg garam masala toe en verwarm 2 minuten. Bestrooi met koriander en serveer met basmatirijst.



Palak paneer

Pureer de spinazie kort voor een saus die nog wat structuur heeft. Laat de paneer alleen rustig mee verwarmen, zodat hij zacht blijft.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd pan; blender; hapjespan

Ingrediënten

600 g spinazie
300 g paneer
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
1 groene chilipeper
1 tomaat
1 tl komijnzaad
1 tl gemalen koriander
½ tl garam masala
50 ml slagroom
½ tl zout
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Blancheer spinazie 1 minuut in kokend water. Spoel koud, laat uitlekken en pureer met 100 ml water tot een grove groene saus.
- 2 Snipper ui en hak knoflook, gember en chili fijn. Snijd tomaat in kleine blokjes en paneer in blokjes van 2 cm.
- 3 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Voeg ui toe en bak 5 minuten. Bak knoflook, gember, chili en korianderpoeder 1 minuut mee.
- 4 Voeg tomaat toe en bak 5 minuten tot zacht. Schep de spinazie en het zout erdoor en laat 3 minuten zacht koken.
- 5 Voeg paneer, room en garam masala toe. Verwarm 4-5 minuten op laag vuur en serveer met chapati.



Dal tadka

De linzen worden eerst zacht gekookt. Vlak voor het serveren gaat er een mengsel van warme ghee, knoflook en specerijen overheen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 60–75 min.

Extra tijd 30 min. weken

Benodigd pan; kleine koekenpan

Ingrediënten

250 g toor dal
1 ui
2 tomaten
20 g gember
4 tenen knoflook
½ tl kurkuma
1 tl komijnzaad
2 gedroogde rode chilipepers
½ tl chilipoeder
¾ tl zout
3 el ghee
10 g koriander

Bereiding

- 1 Spoel de toor dal en week 30 minuten. Giet af en doe met 1 l vers water en kurkuma in een pan.
- 2 Breng aan de kook en schep schuim weg. Laat 45–60 minuten zacht koken tot de dal helemaal zacht is. Voeg zo nodig heet water toe. Roer of klop licht uiteen.
- 3 Bak fijngesneden ui en geraspte gember in 1 el ghee 5 minuten. Voeg blokjes tomaat toe en bak 5 minuten. Schep met zout door de dal en laat 5 minuten koken.
- 4 Verwarm de overige ghee in een kleine pan. Bak komijnzaad en in plakjes gesneden knoflook tot de knoflook licht goudbruin is. Voeg hele gedroogde chili toe en bak 20 seconden.
- 5 Zet het vuur uit en roer chilipoeder erdoor. Schenk over de dal, voeg koriander toe en serveer.



Dal van rode linzen

Rode linzen vallen tijdens het koken uiteen. Roer af en toe over de bodem en voeg water toe als de dal te dik wordt.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd pan

Ingrediënten

250 g rode linzen
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
2 tomaten
1 tl komijnzaad
1 tl gemalen koriander
½ tl kurkuma
½ tl chilipoeder
½ tl garam masala
¾ tl zout
2 el neutrale olie
1 el citroensap

Bereiding

- 1 Spoel de linzen tot het water minder troebel is. Snipper ui, hak knoflook fijn en rasp gember. Snijd tomaten klein.
- 2 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Voeg ui toe en bak 5 minuten. Voeg knoflook en gember toe en bak 1 minuut.
- 3 Roer korianderpoeder, kurkuma en chili erdoor. Voeg tomaat toe en bak 3 minuten.
- 4 Voeg linzen, 900 ml water en zout toe. Laat 20–25 minuten zacht koken tot de linzen uiteenvallen. Roer geregeld en voeg zo nodig water toe.
- 5 Breng op smaak met garam masala en citroensap. Serveer met rijst en een groentegerecht.



Groentebiryani

De rijst gaart in twee stappen. Kook hem eerst net niet gaar en laat hem daarna boven op de groenten verder stomen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 30 min. weken; 10 min. rusten

Benodigd pan; zware pan met goed sluitend deksel

Ingrediënten

300 g basmatirijst
300 g bloemkool
200 g wortel
150 g doperwten
2 uien
3 tenen knoflook
25 g gember
150 g volle yoghurt
2 tl garam masala
½ tl kurkuma
1 kaneelstokje
4 kardemompeulen
20 g munt en koriander
3 el ghee
1 tl zout

Bereiding

- 1 Spoel en week de rijst 30 minuten. Snijd bloemkool in kleine roosjes, wortel in blokjes en ui in dunne ringen. Hak knoflook en gember fijn.
- 2 Bak de ui 12 minuten in ghee tot goudbruin. Houd de helft apart. Voeg knoflook, gember, kaneel, gekneusde kardemom, garam masala en kurkuma toe en bak 1 minuut.
- 3 Voeg bloemkool, wortel, doperwten, yoghurt, ½ tl zout en 100 ml water toe. Laat 8 minuten zacht koken.
- 4 Kook ondertussen de uitgelekte rijst 5 minuten in ruim water met het resterende zout. Giet af; de korrel moet binnenin nog stevig zijn.
- 5 Verdeel rijst over de groenten. Voeg apart gehouden ui en grofgesneden kruiden toe. Sluit de pan goed en laat 18–20 minuten op heel laag vuur stomen.
- 6 Zet het vuur uit en laat 10 minuten rusten. Verwijder kaneel en kardemom en schep voorzichtig van onder naar boven om.



Jeera rice

Komijnzaad geeft deze rijst zijn geur. Bak het kort in ghee, zonder het donkerbruin te laten worden.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 20 min. weken; 10 min. rusten

Benodigd pan met deksel

Ingrediënten

300 g basmatirijst

450 ml water

2 tl komijnzaad

1 el ghee

½ tl zout

Bereiding

- 1 Spoel de rijst enkele keren en week 20 minuten in koud water. Laat goed uitlekken.
- 2 Verwarm ghee en bak komijnzaad 30 seconden tot het geurt.
- 3 Voeg rijst toe en schep 1 minuut voorzichtig om. Voeg afgemeten water en zout toe en breng aan de kook.
- 4 Zet het vuur laag, sluit de pan en kook 12–15 minuten zonder roeren tot het water is opgenomen.
- 5 Laat van het vuur 10 minuten afgedekt rusten. Maak met een vork los en serveer.



Aloo gobi

Snijd de aardappel klein genoeg om tegelijk met de bloemkool gaar te worden. Houd de groenten stevig en roer voorzichtig.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd hapjespan met deksel

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen
600 g bloemkool
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
2 tomaten
1 tl komijnzaad
1 tl gemalen koriander
½ tl kurkuma
½ tl chilipoeder
½ tl garam masala
¾ tl zout
3 el neutrale olie
10 g koriander

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 1½ cm. Verdeel bloemkool in kleine roosjes. Snipper ui en hak knoflook en gember fijn.
- 2 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Voeg ui toe en bak 5 minuten. Voeg knoflook en gember toe en bak 1 minuut.
- 3 Roer korianderpoeder, kurkuma en chili erdoor. Voeg fijngesneden tomaat toe en bak 4 minuten.
- 4 Voeg aardappel, bloemkool, zout en 100 ml water toe. Laat afgedekt 18–22 minuten op laag vuur garen. Schep halverwege voorzichtig om.
- 5 Haal het deksel weg en laat overtollig vocht verdampen. Voeg garam masala en koriander toe.



Baingan bharta

Rooster de aubergines tot ze helemaal zacht zijn. Het vruchtvlees wordt daarna grof gehakt en met tomaat en specerijen gebakken.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 50 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd oven; bakplaat; koekenpan

Ingrediënten

2 grote aubergines van samen
circa 800 g

1 ui

3 tenen knoflook

20 g gember

2 tomaten

1 groene chilipeper

1 tl komijnzaad

1 tl gemalen koriander

½ tl garam masala

½ tl zout

2 el neutrale olie

10 g koriander

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 230 °C boven- en onderwarmte. Prik aubergines rondom in en rooster 40–45 minuten op een bakplaat; keer halverwege.
- 2 Laat 10 minuten afkoelen, trek de schil eraf en hak het zachte vruchtvlees grof. Laat waterig vocht weglopen.
- 3 Bak komijnzaad 30 seconden in olie. Voeg gesnipperde ui toe en bak 5 minuten.
- 4 Bak fijngehakte knoflook, gember en chili 1 minuut mee. Voeg fijngesneden tomaat, korianderpoeder en zout toe en bak 5 minuten.
- 5 Schep aubergine erdoor en bak 5–7 minuten tot het mengsel dikker wordt. Voeg garam masala en koriander toe en serveer met chapati.



Bhindi met ui

Was de okra vóór het snijden en droog hem zorgvuldig. Bak in een brede pan zonder deksel, zodat vocht kan verdampen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd ruime koekenpan

Ingrediënten

500 g okra
2 uien
2 tenen knoflook
1 tl komijnzaad
1 tl gemalen koriander
½ tl kurkuma
½ tl chilipoeder
½ tl garam masala
½ tl zout
1 el citroensap
3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Was en droog de okra volledig. Verwijder de steeltjes en snijd in stukken van 2 cm. Snijd ui in dunne halve ringen en knoflook fijn.
- 2 Bak okra in 2 el olie 10–12 minuten op matig vuur. Schep af en toe om en houd de pan open. Schep uit de pan.
- 3 Voeg de overige olie en komijnzaad toe. Bak 30 seconden en voeg ui toe. Bak 6 minuten tot zacht en lichtbruin.
- 4 Voeg knoflook, korianderpoeder, kurkuma en chili toe en bak 1 minuut.
- 5 Schep okra terug, voeg zout en garam masala toe en bak 2 minuten mee. Roer citroensap erdoor en serveer.



Samosa's met aardappel

Het deeg voor samosa's is stevig en wordt dun uitgerold. Frituur op matige temperatuur, zodat de binnenste deeglaag ook gaar wordt.

12 stuks | Voorbereiden 45 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 30 min. rusten; 20 min. afkoelen

Benodigd kom; deegroller; diepe pan; thermometer

Ingrediënten

250 g bloem
50 g ghee
90–110 ml water
½ tl zout voor het deeg
500 g aardappelen
100 g doperwten
20 g gember
1 groene chilipeper
1 tl komijnzaad
1 tl gemalen koriander
½ tl garam masala
½ tl zout voor de vulling
1 el citroensap
1 l frituurolie

Bereiding

- 1 Wrijf 40 g ghee door de bloem en het zout voor het deeg. Voeg 90 ml water toe en kneed tot stevig deeg; voeg alleen zo nodig meer toe. Laat 30 minuten afgedekt rusten.
- 2 Kook de geschilde aardappelen gaar en prak grof. Bak komijn, geraspte gember en gehakte chili in 10 g ghee 1 minuut. Voeg aardappel, erwten, de overige specerijen en het zout voor de vulling toe en bak 4 minuten. Voeg citroensap toe en laat afkoelen.
- 3 Verdeel deeg in zes ballen. Rol elk tot een ovaal van 18 cm en snijd dwars doormidden. Bevochtig de rechte rand en vouw tot een kegel; druk de naad dicht.
- 4 Vul iedere kegel met aardappel. Maak de open rand licht nat, vouw dicht en druk stevig aan.
- 5 Verhit olie tot 160 °C in een pan die maximaal voor een derde gevuld is. Frituur de samosa's in porties 10–12 minuten tot goudbruin. Laat uitlekken op een rooster.



Naan uit de koekenpan

Een hete pan geeft naan zijn bruine blazen. Houd de gebakken broden onder een schone doek tot de rest klaar is.

8 broden | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 1 uur rijzen

Benodigd kom; deegroller; gietijzeren koekenpan

Ingrediënten

400 g bloem, plus extra

7 g droge gist

1 tl suiker

½ tl zout

150 ml lauw water

150 g volle yoghurt

1 el neutrale olie

30 g gesmolten boter

Bereiding

- 1 Meng gist en suiker met lauw water en laat 5 minuten staan. Meng bloem en zout in een kom.
- 2 Voeg gistwater, yoghurt en olie toe. Kneed 8–10 minuten tot soepel deeg. Dek af en laat circa 1 uur rijzen tot ongeveer verdubbeld.
- 3 Verdeel in acht ballen. Rol op een licht bebloemd werkvlak tot ovalen van circa 3 mm dik.
- 4 Verhit de droge koekenpan goed. Bak een naan 1–2 minuten tot blazen ontstaan. Keer en bak nog 1–2 minuten tot beide kanten bruine plekken hebben.
- 5 Bestrijk dun met boter en houd warm onder een doek. Bak de overige broden op dezelfde manier.



Chapati

Atta is fijn volkorenmeel voor platte broden. Het deeg heeft even rust nodig voordat je het dun kunt uitrollen.

10 broden | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 30 min. rusten

Benodigd kom; deegroller; koekenpan

Ingrediënten

300 g atta of fijn volkoren
tarwemeel, plus extra

190–210 ml lauw water

½ tl zout

1 el neutrale olie

20 g gesmolten ghee

Bereiding

- 1 Meng meel en zout. Voeg 190 ml water en olie toe en kneed 8 minuten tot een zacht, soepel deeg. Voeg zo nodig de rest van het water toe.
- 2 Dek af en laat 30 minuten rusten. Verdeel in tien gelijke ballen.
- 3 Rol elke bal op een licht bebloemd werkvlak tot een dunne cirkel van circa 16 cm. Borstel overmatig meel eraf.
- 4 Verhit een droge koekenpan. Bak elk brood 30–45 seconden, keer en bak 45 seconden. Keer nogmaals en druk de randen kort met een spatel aan tot het brood plaatselijk opbolt.
- 5 Bestrijk dun met ghee en stapel onder een schone doek. Serveer warm.



Viscurry met kokos

Deze viscurry is geïnspireerd op Zuid-Indiase bereidingen met kokos, curryblad en tamarinde. Laat de vis rustig garen in de saus.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet

400 ml kokosmelk

1 ui

3 tenen knoflook

20 g gember

2 tomaten

10 curryblaadjes

1 tl mosterdzaad

1 tl gemalen koriander

½ tl kurkuma

½ tl chilipoeder

1 el tamarindepuree

½ tl zout

2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd vis in stukken van 4 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember fijn. Snijd tomaten in kleine blokjes.
- 2 Verhit olie en laat het mosterdzaad kort poffen onder een deksel. Voeg ui en curryblad toe en bak 5 minuten.
- 3 Bak knoflook en gember 1 minuut mee. Voeg koriander, kurkuma, chili en tomaat toe en bak 4 minuten.
- 4 Schenk kokosmelk en 100 ml water erbij. Voeg tamarinde en zout toe en laat 5 minuten zacht koken.
- 5 Leg de vis in de saus en laat 8–10 minuten heel zacht garen tot 63 °C. Beweeg de pan af en toe in plaats van stevig te roeren. Serveer met rijst.



SAMEN.

Maleisië & Singapore

De keukens van Maleisië en Singapore delen veel gerechten en invloeden. Van nasi lemak en laksa tot Hainanese kip met rijst. Lees de recepten vooraf door; sommige gerechten bestaan uit onderdelen die je apart bereidt.

12 RECEPTEN



Nasi lemak

Kokosrijst, sambal, ei en knapperige bijgerechten vormen samen nasi lemak. Maak de sambal terwijl de rijst kookt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 35 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd pan; koekenpan; keukenmachine

Ingrediënten

300 g jasmijnrijst
200 ml kokosmelk
300 ml water
2 pandanbladeren
½ tl zout
4 eieren
1 komkommer
60 g gedroogde kleine ansjovis, ikan bilis
50 g ongezouten pinda's
4 rode chilipepers
3 sjalotten
2 tenen knoflook
½ tl garnalenpasta
1 el tamarindepuree
1 el palmsuiker
4 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Spoel de rijst. Doe met kokosmelk, water, geknoopte pandan en zout in een pan. Breng aan de kook en laat afgedekt op laag vuur 15–18 minuten garen. Laat 10 minuten van het vuur rusten.
- 2 Maal chili, sjalot en knoflook fijn. Bak met garnalenpasta in 2 el olie 10 minuten. Voeg tamarinde, palmsuiker en 100 ml water toe en laat 10 minuten zacht inkoken.
- 3 Kook eieren 9 minuten, laat schrikken en pel. Snijd komkommer in plakjes.
- 4 Rooster de pinda's in een droge pan. Spoel de ansjovis kort en droog heel goed. Bak in 2 el olie 3–5 minuten krokant en laat uitlekken.
- 5 Verwijder de pandan. Verdeel rijst, sambal, ei, komkommer, ansjovis en pinda's over borden.



Laksa met garnalen en tofu

Dit is een curry laksa met kokosmelk. Tofupuffs nemen de kruidige bouillon op en geven de soep extra beet.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd soeppan; pan

Ingrediënten

250 g gedroogde rijstnoedels
400 g rauwe gepelde garnalen
200 g tofupuffs
4 el laksapasta
400 ml kokosmelk
800 ml visbouillon
150 g taugé
2 eieren
1 el vissaus
1 tl suiker
1 el neutrale olie
10 g koriander
1 limoen

Bereiding

- 1 Bak de laksapasta 3 minuten in olie. Voeg kokosmelk en bouillon toe en laat 10 minuten zacht koken.
- 2 Kook eieren 9 minuten en pel. Bereid noedels volgens de verpakking en blancheer taugé 1 minuut.
- 3 Halveer de tofupuffs en voeg aan de soep toe. Laat 5 minuten mee koken.
- 4 Voeg garnalen toe en kook 3–4 minuten tot ondoorzichtig. Breng op smaak met vissaus en suiker.
- 5 Verdeel noedels en taugé over kommen. Schenk de soep met tofu en garnalen erover. Voeg een half ei en koriander toe en geef limoen apart.



Hainanese kip met rijst

De rijst kookt in de bouillon van de kip. Houd de bouillon tijdens het pocheren net onder de kook voor zacht vlees.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Bereiden 1 uur 15 min.

Extra tijd 10 min. rusten

Benodigd grote pan; rijstpan

Ingrediënten

1 hele kip van circa 1,3 kg
300 g jasmijnrijst
60 g gember
5 tenen knoflook
4 bosuien
1 komkommer
1 tl zout
2 el neutrale olie
1 tl geroosterde sesamolie
100 ml gember-bosuisaus

Bereiding

- 1 Doe de kip met 40 g gember in plakken, twee bosuien en zout in een grote pan. Voeg circa 2,5 l water toe tot de kip net onderstaat.
- 2 Breng rustig tegen de kook en pocheer 60–75 minuten. Controleer het dikste deel van de dij op 75 °C. Haal de kip eruit, bestrijk met sesamolie en laat 10 minuten rusten.
- 3 Spoel de rijst. Hak de rest van de gember en alle knoflook fijn. Fruit 1 minuut in neutrale olie, schep de rijst erdoor en bak 1 minuut.
- 4 Voeg 500 ml hete kippenbouillon toe. Kook de rijst afgedekt op laag vuur 15 minuten en laat 10 minuten rusten.
- 5 Snijd de kip in stukken. Serveer met rijst, komkommer, overige bosui en gember-bosuisaus. Geef een klein kommetje hete bouillon erbij.



Char kway teow

Bak de noedels in twee porties op hoog vuur. Zo krijgen ze kleur zonder dat je ze voortdurend hoeft om te scheppen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

600 g verse brede rijstnoedels
300 g rauwe gepelde garnalen
100 g Chinese gedroogde worst,
lap cheong
2 eieren
200 g taugé
4 bosuien
3 tenen knoflook
2 el lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
1 el oestersaus
1 tl sambal oelek
3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Maak noedels los. Snijd worst in dunne plakjes en bosui in stukken. Hak knoflook fijn. Meng sojasauzen, oestersaus en sambal.
- 2 Verdeel alle ingrediënten in twee porties. Bak de helft van de worst 2 minuten in de helft van de olie.
- 3 Voeg de helft van de knoflook en garnalen toe en bak 2 minuten. Schuif opzij en roer één ei gaar in de vrije ruimte.
- 4 Voeg de helft van de noedels en saus toe. Bak 2–3 minuten, laat af en toe 30 seconden liggen voor bruine randjes.
- 5 Voeg de helft van de taugé en bosui toe en bak 1 minuut mee. Controleer of garnalen en worst gaar zijn. Herhaal met de rest.



Char kway teow

Hokkien mee met garnalen

Deze Singaporese versie combineert gele noedels met rijstvermicelli. De noedels nemen tijdens het bakken een deel van de garnalenbouillon op.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 30 min.

Benodigd soeppan; wok

Ingrediënten

500 g rauwe garnalen met schaal, zonder kop

300 g verse gele tarwenoedels

150 g gedroogde rijstvermicelli

200 g schoongemaakte inktvis

2 eieren

150 g taugé

3 tenen knoflook

3 bosuien

2 el vissaus

1 el sojasaus

2 el neutrale olie

1 limoen

Bereiding

- 1 Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal. Kook de schalen 15 minuten in 800 ml water en zeef; meet 600 ml bouillon af.
- 2 Week of kook vermicelli volgens de verpakking. Maak de gele noedels los. Snijd inktvis in ringen, bosui in stukken en knoflook fijn.
- 3 Bak knoflook 30 seconden in olie. Voeg eieren toe en roer tot ze stollen. Voeg beide noedels en 400 ml bouillon toe.
- 4 Voeg vissaus en sojasaus toe en laat 3 minuten zacht bakken. Schep garnalen en inktvis erdoor en gaar 3-4 minuten tot de garnalen ondoorzichtig zijn.
- 5 Voeg taugé, bosui en zo nodig de rest van de bouillon toe. Verwarm 1 minuut. De noedels horen sappig te blijven. Serveer met limoen.



Mee goreng mamak

Mee goreng mamak heeft een kruidige, zoetzure saus. Aardappel, tofu en ei maken de noedels tot een stevige maaltijd.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd wok; pan

Ingrediënten

500 g verse gele tarwenoedels
250 g stevige tofu
250 g vastkokende aardappelen
2 eieren
150 g taugé
1 tomaat
1 ui
3 tenen knoflook
2 el sojasaus
2 el tomatenketchup
1 el sambal oelek
1 el tamarindepuree
3 el neutrale olie
1 limoen

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Kook 10-12 minuten gaar en giet af. Snijd tofu in blokjes en dep droog.
- 2 Meng sojasaus, ketchup, sambal, tamarinde en 3 el water. Snijd ui en knoflook fijn en tomaat in parten.
- 3 Bak tofu in 2 el olie 8 minuten goudbruin en schep eruit. Fruit ui en knoflook 2 minuten in de overige olie.
- 4 Voeg de eieren toe en roer tot ze stollen. Voeg losgemaakte noedels, aardappel, tofu, tomaat en saus toe en bak 3-4 minuten.
- 5 Bak de taugé 1 minuut mee. Serveer direct met limoen.



Mee goreng mamak

Saté van rundvlees

Deze saté krijgt een marinade met citroengras, kurkuma en komijn. Snijd het vlees dwars op de draad voor zachte stukjes.

16 spiesjes | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 2 uur marineren

Benodigd vijzel; satéstokjes; grillpan

Ingrediënten

700 g kogelbiefstuk
2 stengels citroengras
3 sjalotten
3 tenen knoflook
1 tl kurkuma
1 tl gemalen koriander
½ tl gemalen komijn
1 el palmsuiker
1 el sojasaus
2 el neutrale olie
250 ml pindasaus voor saté

Bereiding

- 1 Hak het zachte binnenste van citroengras fijn. Stamp met sjalotten, knoflook, kurkuma, koriander, komijn en palmsuiker tot een pasta.
- 2 Snijd het vlees in dunne stukjes van circa 2 cm. Meng met de pasta, sojasaus en 1 el olie. Marineer 2 uur afgedekt in de koelkast.
- 3 Week houten stokjes 30 minuten in water. Rijg het vlees losjes aan de stokjes.
- 4 Bestrijk de grillpan met de overige olie en verhit goed. Grill de spiesjes in porties 6–8 minuten, keer regelmatig en bak het vlees gaar.
- 5 Verwarm de pindasaus en serveer die apart bij de saté.



Ayam percik

Een deel van de kokossaus gaat tijdens het roosteren op de kip. De rest serveer je apart, zodat de korst zichtbaar blijft.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 50 min.

Extra tijd 1 uur marineren

Benodigd keukenmachine; steelpan; ovenschaal

Ingrediënten

1 kg kipdrumsticks
400 ml kokosmelk
4 sjalotten
3 tenen knoflook
25 g gember
2 stengels citroengras
3 rode chilipepers
1 tl kurkuma
1 el tamarindepuree
1 el palmsuiker
¾ tl zout
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Maal sjalotten, knoflook, gember, zacht citroengras en chili fijn. Meng 2 el van deze pasta met kurkuma, ¼ tl zout en olie. Wrijf de kip ermee in en marineer 1 uur in de koelkast.
- 2 Verwarm de oven tot 200 °C boven- en onderwarmte. Leg kip in een ovenschaal en bak 25 minuten.
- 3 Kook ondertussen de rest van de pasta met kokosmelk, tamarinde, palmsuiker en resterend zout 15 minuten zacht tot een dikkere saus.
- 4 Schep een deel van de saus op de kip en bak nog 20–25 minuten; bestrijk na 10 minuten nogmaals. Gebruik voor het bestrijken een apart kommetje saus.
- 5 Controleer de kip naast het bot op 75 °C. Serveer met de apart gehouden hete saus en rijst.



Roti canai

Door lang rusten wordt het deeg rekbaar. Trek het op een ingevet werkvlak dun uit en vouw het op voor laagjes.

8 broden | Voorbereiden 40 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 4 uur rusten; 30 min. op temperatuur komen

Benodigd kom; glad werkvlak; koekenpan

Ingrediënten

500 g bloem
260 ml water
1 ei
1 el suiker
1 tl zout
80 g gesmolten ghee
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Meng bloem, suiker en zout. Voeg water, ei en 30 g ghee toe. Kneed 10 minuten tot een glad en elastisch deeg.
- 2 Verdeel in acht ballen. Bestrijk met olie, dek af en laat 4 uur in de koelkast rusten. Laat voor het vormen 30 minuten op temperatuur komen.
- 3 Vet het werkvlak licht in met wat ghee. Druk één bal plat en trek vanuit het midden voorzichtig uit tot een zeer dunne lap van circa 35 cm.
- 4 Bestrijk met een beetje ghee. Vouw de linker- en rechterkant naar binnen en daarna boven en onder, zodat een los vierkant ontstaat.
- 5 Bak in een koekenpan op matig vuur 3–4 minuten per kant tot goudbruin en gaar. Gebruik de resterende ghee dun in de pan.
- 6 Duw het warme brood met twee spatels vanaf de zijanten kort bijeen om de lagen los te maken. Serveer met dal of curry.



Ikan bakar

Deze ovenversie van ikan bakar krijgt een kruidige korst. Gebruik stevige visfilets met vel, zodat ze goed heel blijven.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd keukenmachine; ovenrooster; bakplaat

Ingrediënten

4 stevige visfilets met vel van circa 180 g

4 sjalotten

3 tenen knoflook

2 rode chilipepers

2 stengels citroengras

20 g gember

½ tl kurkuma

1 el tamarindepuree

1 tl palmsuiker

½ tl zout

2 el neutrale olie

1 limoen

Bereiding

- 1 Maal sjalotten, knoflook, chili, zacht citroengras en gember tot een pasta. Meng met kurkuma, tamarinde, suiker, zout en olie.
- 2 Dep de vis droog en bestrijk de vleeskant met de pasta. Marineer 30 minuten in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven tot 220 °C boven- en onderwarmte. Leg een ingevet rooster boven een bakplaat.
- 4 Leg de filets met het vel naar beneden op het rooster. Bak 12–16 minuten tot de vis 63 °C bereikt.
- 5 Gebruik eventueel de laatste 1–2 minuten de grillstand voor wat kleur; blijf erbij. Serveer met limoen en rijst.



Kangkung met garnalenpasta

Kangkung, ook wel waterspinazie genoemd, heeft holle stelen en zacht blad. Bak eerst de stelen en voeg het blad later toe.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 8 min.

Benodigd wok; vijzel

Ingrediënten

500 g kangkung
3 sjalotten
3 tenen knoflook
2 rode chilipepers
1 tl belacan of trassi
1 tl suiker
2 el neutrale olie
3 el water

Bereiding

- 1 Was de kangkung grondig. Snijd stelen in stukken van 5 cm en houd het blad apart.
- 2 Stamp sjalot, knoflook, chili en garnalenpasta grof in een vijzel.
- 3 Bak de pasta 3 minuten in olie op matig vuur tot hij geurt.
- 4 Voeg stelen en water toe en roerbak 2 minuten. Voeg het blad en de suiker toe.
- 5 Bak nog 1-2 minuten tot het blad geslonken is en de stelen beetgaar zijn. Serveer direct.



Gestoofde tofu met shiitake

Gedroogde shiitake geeft de saus veel smaak. Zeef het weekvocht zorgvuldig voordat je het gebruikt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 20 min. weken

Benodigd kom; hapjespan

Ingrediënten

500 g stevige tofu
25 g gedroogde shiitake
250 g paksoi
3 tenen knoflook
20 g gember
2 el lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
1 tl suiker
1 tl maizena
1 tl geroosterde sesamolie
2 el neutrale olie
300 ml warm water

Bereiding

- 1 Week shiitake 20 minuten in het warme water. Zeef het vocht door een fijne zeef. Verwijder harde steeltjes en halveer de paddenstoelen.
- 2 Dep tofu droog en snijd in dikke plakken. Bak in olie 4 minuten per kant goudbruin. Schep uit de pan.
- 3 Bak fijngehakte knoflook en dun gesneden gember 1 minuut. Voeg shiitake, weekvocht, sojasauzen en suiker toe. Laat 8 minuten koken.
- 4 Voeg tofu en in stukken gesneden paksoi toe en stoof 4 minuten.
- 5 Roer maizena met 1 el koud water glad. Voeg toe en laat 1 minuut binden. Roer sesamolie erdoor en serveer met rijst.



FILIPIJNEN.

De Filipijnen

Azijn, citrus en sojasaus geven veel Filipijnse gerechten hun smaak. Maak adobo, een schaal pancit of sinigang met garnalen. De aubergine-omelet tortang talong laat zien hoeveel je met weinig ingrediënten kunt doen.

8 RECEPTEN



Kip adobo

Azijn, sojasaus en knoflook vormen de basis van deze Filipijnse adobo. Laat de saus aan het einde inkoken tot hij aan de kip blijft hangen.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd braadpan

Ingrediënten

1 kg kipdrumsticks
60 ml sojasaus
80 ml rijstazijn
200 ml water
8 tenen knoflook
3 laurierbladeren
1 tl zwarte peperkorrels
1 tl suiker
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Kneus de knoflook. Meng kip, sojasaus en knoflook en marineer 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 2 Haal de kip uit de marinade en bewaar de marinade. Bak de kip in olie 6 minuten rondom bruin.
- 3 Voeg marinade, azijn, water, laurier, peperkorrels en suiker toe. Breng aan de kook en laat 3 minuten zonder deksel koken.
- 4 Laat met het deksel schuin op de pan 25–30 minuten zacht stoven. Keer de kip halverwege en controleer op 75 °C naast het bot.
- 5 Haal het deksel weg en kook de saus 5–10 minuten in. Verwijder laurier en schep de kip door de saus. Serveer met rijst.



Varkensvlees adobo

Varkensschouder wordt zacht door rustig stoven. De saus hoort krachtig te smaken; geef er ongekruide rijst bij.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 1½ uur

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd braadpan

Ingrediënten

800 g varkensschouder zonder bot
60 ml sojasaus
80 ml rijstazijn
300 ml water
8 tenen knoflook
3 laurierbladeren
1 tl zwarte peperkorrels
1 tl suiker
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokjes van 4 cm. Kneus knoflook en meng met vlees en sojasaus. Marineer 30 minuten in de koelkast.
- 2 Laat het vlees uitlekken en vang de marinade op. Bak in twee porties in olie rondom bruin.
- 3 Voeg marinade, azijn, water, laurier, peperkorrels en suiker toe. Breng aan de kook en kook 3 minuten zonder deksel.
- 4 Laat afgedekt 60–75 minuten zacht stoven tot het vlees gemakkelijk uit elkaar valt. Voeg zo nodig wat water toe.
- 5 Haal het deksel weg en laat de saus 10 minuten indikken. Verwijder laurier en serveer met rijst en groenten.



Pancit bihon

Dunne rijstnoedels nemen de bouillon op tijdens het bakken. Voeg het vocht in delen toe, zodat de noedels gaar worden zonder papperig te worden.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Extra tijd 10 min. weken

Benodigd wok; kom

Ingrediënten

250 g bihon of dunne rijstnoedels

300 g kipfilet

250 g witte kool

1 wortel

150 g sperziebonen

1 ui

3 tenen knoflook

600 ml kippenbouillon

3 el sojasaus

2 el neutrale olie

¼ tl zwarte peper

1 citroen

Bereiding

- 1 Week noedels 10 minuten in lauw water en laat uitlekken. Snijd kip in dunne reepjes, kool fijn, wortel in lucifertjes en bonen in schuine stukjes.
- 2 Bak de kip 5–6 minuten in olie tot gaar en 75 °C. Voeg gesnipperde ui en fijngehakte knoflook toe en bak 2 minuten.
- 3 Voeg wortel en bonen toe en bak 3 minuten. Bak kool 2 minuten mee. Schep kip en groenten uit de wok.
- 4 Breng 450 ml bouillon met sojasaus en peper in de wok aan de kook. Voeg de noedels toe en schep 3–5 minuten voorzichtig om. Voeg de rest van de bouillon alleen toe als de noedels nog stevig zijn.
- 5 Meng kip en groenten erdoor en verwarm goed. Serveer met partjes citroen.



Pancit canton

Pancit canton wordt gemaakt met tarwenoedels. In dit recept garen ze rechtstreeks in de bouillon, zodat ze de smaak opnemen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd wok

Ingrediënten

250 g gedroogde
pancit-cantonnoedels
300 g rauwe gepelde garnalen
200 g varkensfilet
250 g witte kool
1 wortel
150 g peultjes
1 ui
3 tenen knoflook
600 ml kippenbouillon
2 el sojasaus
1 el oestersaus
2 el neutrale olie
1 citroen

Bereiding

- 1 Snijd varkensfilet dun, kool in repen en wortel in lucifertjes. Snipper ui en hak knoflook fijn.
- 2 Bak varkensvlees in olie 3 minuten. Voeg garnalen toe en bak 3 minuten tot ondoorzichtig; het varkensvlees moet gaar zijn. Schep beide uit de wok.
- 3 Bak ui en knoflook 2 minuten. Voeg wortel, kool en peultjes toe en bak 3 minuten. Schep uit de wok.
- 4 Breng 500 ml bouillon met soja- en oestersaus aan de kook. Voeg de droge noedels toe en schep om tot ze soepel en gaar zijn, volgens de tijd op de verpakking. Voeg zo nodig de resterende bouillon toe.
- 5 Schep vlees, garnalen en groenten terug en verwarm 2 minuten. Serveer met citroen.



Bistek Tagalog

De marinade van citrus en sojasaus geeft bistek zijn frisse smaak. Snijd de biefstuk dun en bak hem kort.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 15 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd koekenpan

Ingrediënten

600 g biefstuk
3 grote uien
3 tenen knoflook
3 el sojasaus
4 el calamansi- of citroensap
100 ml water
½ tl zwarte peper
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd het vlees dwars op de draad in plakjes van 3 mm. Meng sojasaus, citrussap, fijngehakte knoflook en peper. Marineer het vlees 30 minuten in de koelkast.
- 2 Snijd uien in ringen. Bak in 1 el olie 5 minuten tot zacht met wat kleur en schep uit de pan.
- 3 Laat het vlees uitlekken en vang de marinade op. Bak het vlees in twee porties in de overige olie, elk 1–2 minuten per kant. Schep uit de pan.
- 4 Breng de marinade met water in dezelfde pan aan de kook en laat 3 minuten doorkoken.
- 5 Schep het vlees 1 minuut door de saus en leg de uien erop. Serveer direct met rijst.



Tortang talong

Rooster de aubergines eerst tot ze zacht zijn. Laat het steeltje zitten, zodat je de aubergine gemakkelijk door het ei haalt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 10 min. afkoelen

Benodigd oven; bakplaat; koekenpan

Ingrediënten

4 slanke Aziatische aubergines

4 eieren

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

3 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 230 °C boven- en onderwarmte. Prik de aubergines in en rooster 20-25 minuten tot zacht; keer halverwege.
- 2 Laat 10 minuten afkoelen. Trek de schil eraf, maar laat het steeltje zitten.
- 3 Klop eieren met zout en peper in een breed bord. Druk elke aubergine met een vork plat tot een waaier en doop aan beide kanten in ei.
- 4 Verhit een deel van de olie op matig vuur. Leg een aubergine in de pan en lepel een kwart van het resterende ei erover.
- 5 Bak 3-4 minuten per kant tot goudbruin en het ei gestold is. Herhaal met de rest. Serveer met rijst.



Tortang talong

Pompoen en boontjes in kokosmelk

Dit groentegerecht is gebaseerd op ginataang kalabasa at sitaw. De pompoen maakt de kokossaus tijdens het koken iets dikker.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g pompoen, schoongemaakt
300 g kousenband
400 ml kokosmelk
200 ml water
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
1 el vissaus
1 rode chilipeper
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokjes van 3 cm en kousenband in stukken van 5 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember fijn.
- 2 Fruit ui, knoflook en gember 3 minuten in olie.
- 3 Voeg kokosmelk, water, vissaus en de in de lengte gehalveerde chili toe. Breng zacht aan de kook.
- 4 Voeg pompoen toe en kook 8 minuten. Voeg kousenband toe en kook nog 10–12 minuten tot beide gaar zijn.
- 5 Verwijder de chili. Roer voorzichtig en serveer met rijst.



Sinigang met garnalen

Tamarinde geeft sinigang zijn zure smaak. Voeg eerst twee eetlepels toe en proef voordat je de laatste lepel gebruikt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd soeppan

Ingrediënten

600 g rauwe gepelde garnalen
1,2 l water
3 tomaten
1 ui
200 g rettich
200 g sperziebonen
200 g paksoi
2-3 el tamarindepuree
2 el vissaus
1 groene chilipeper

Bereiding

- 1 Snijd tomaten in parten, ui in halve ringen, rettich in dunne halve plakjes en boontjes in stukken. Houd paksoistelen en blad apart.
- 2 Breng water met tomaat en ui aan de kook. Laat 8 minuten zacht koken en druk een deel van de tomaat stuk.
- 3 Voeg rettich, boontjes, hele ingesneden chili, 2 el tamarinde en vissaus toe. Kook 8-10 minuten tot de groenten bijna gaar zijn.
- 4 Voeg garnalen en paksoistelen toe en kook 3-4 minuten tot de garnalen ondoorzichtig zijn. Voeg het blad de laatste minuut toe.
- 5 Proef en voeg eventueel meer tamarinde toe. Verwijder de chili en serveer de soep met rijst.



SRI LANKA.

Sri Lanka

Zet rijst neer met een curry, dal en iets fris erbij. Kokos, curryblaadjes en geroosterde specerijen komen in dit hoofdstuk vaak terug. Met pol roti en pol sambol maak je ook een eenvoudige maaltijd zonder rijst.

8 RECEPTEN



Parippu met kokosmelk

Rode linzen vallen tijdens het koken uiteen en maken deze dal romig. Bak de specerijen voor de afwerking apart en giet ze pas op het einde over de linzen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd kookpan; kleine koekenpan

Ingrediënten

250 g rode linzen
500 ml water
250 ml kokosmelk
1 ui
3 tenen knoflook
½ tl kurkuma
½ tl gemalen komijn
½ tl zout
1 el kokosolie
½ tl mosterdzaad
8 curryblaadjes
2 gedroogde rode chilipepers

Bereiding

- 1 Spoel de linzen tot het water vrijwel helder is. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- 2 Doe linzen, water, de helft van de ui, knoflook, kurkuma en komijn in een pan. Breng aan de kook en laat 15 minuten zacht koken. Roer af en toe.
- 3 Voeg kokosmelk en zout toe en kook 5–8 minuten tot de linzen zacht zijn. Voeg wat water toe als de dal te dik wordt.
- 4 Verhit kokosolie in een kleine pan. Voeg mosterdzaad toe en wacht tot het begint te springen. Voeg de resterende ui, curryblaadjes en chili toe en bak 3 minuten.
- 5 Giet de hete olie met specerijen over de dal en roer eenmaal door. Serveer met rijst of pol roti; eet de gedroogde chili niet mee.



Sri Lankaanse kipcurry

Geroosterd Sri Lankaans kerriepoeder geeft deze curry een donkere kleur. Gebruik daarvoor een mengsel met geroosterde specerijen, geen geel kerriepoeder.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 45 min.

Extra tijd 30 min. marineren

Benodigd braadpan

Ingrediënten

1 kg kipdrumsticks
2 el geroosterd Sri Lankaans kerriepoeder
½ tl kurkuma
½ tl chilipoeder
¾ tl zout
1 el limoensap
2 uien
4 tenen knoflook
25 g gember
2 tomaten
10 curryblaadjes
1 kaneelstokje
3 kardemompeulen
300 ml kokosmelk
200 ml water
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Meng kip met kerriepoeder, kurkuma, chili, zout en limoensap. Marineer afgedekt 30 minuten in de koelkast.
- 2 Snipper uien, hak knoflook en gember fijn en snijd tomaten klein. Kneus de kardemompeulen.
- 3 Bak uien 6 minuten in olie. Voeg knoflook, gember, curryblaadjes, kaneel en kardemom toe en bak 2 minuten. Bak tomaten 4 minuten mee.
- 4 Voeg de kip met marinade toe en schep 3 minuten om. Schenk kokosmelk en water erbij en breng zacht aan de kook.
- 5 Laat met het deksel schuin op de pan 30–35 minuten stoven. Keer de kip halverwege. Controleer op 75 °C naast het bot. Verwijder kaneel en kardemom voor het serveren.



Viscurry met tamarinde

Tamarinde maakt de saus friszuur. Laat de vis rustig garen en beweeg de pan af en toe heen en weer, zodat de stukken heel blijven.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd brede hapjespan

Ingrediënten

600 g stevige witvisfilet
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
1 tomaat
1 groene chilipeper
8 curryblaadjes
1 tl gemalen koriander
½ tl gemalen komijn
½ tl kurkuma
½ tl chilipoeder
2 el tamarindepuree
300 ml kokosmelk
150 ml water
½ tl zout
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snijd de vis in stukken van 5 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember fijn. Snijd tomaat klein en halveer de chili in de lengte.
- 2 Fruit ui 4 minuten in olie. Voeg knoflook, gember, chili en curryblaadjes toe en bak 1 minuut.
- 3 Voeg gemalen specerijen en tomaat toe en bak 2 minuten. Roer tamarinde, kokosmelk, water en zout erdoor en laat 5 minuten zacht koken.
- 4 Leg de vis in de saus. Laat 6–9 minuten op laag vuur garen, afhankelijk van de dikte. De vis moet doorsichtig zijn en 63 °C bereiken.
- 5 Verwijder de chili en serveer met rijst en een groentegerecht.



Bietencurry

Rauwe biet geeft deze curry zijn heldere kleur. Snijd de reepjes even dik, zodat ze tegelijk gaar zijn.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 25 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

600 g rauwe rode bieten
1 ui
2 tenen knoflook
1 groene chilipeper
8 curryblaadjes
½ tl mosterdzaad
½ tl gemalen koriander
¼ tl kurkuma
250 ml kokosmelk
100 ml water
½ tl zout
1 el kokosolie
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Schil de bieten en snijd ze in reepjes van ongeveer 5 mm dik. Snipper ui, hak knoflook fijn en halveer de chili.
- 2 Verhit kokosolie en voeg mosterdzaad toe. Voeg zodra het springt ui, knoflook, chili en curryblaadjes toe. Bak 3 minuten.
- 3 Schep biet, koriander en kurkuma erdoor. Voeg kokosmelk, water en zout toe.
- 4 Laat afgedekt 18–22 minuten zacht koken tot de bieten gaar zijn maar nog wat beet hebben. Roer af en toe en voeg zo nodig wat water toe.
- 5 Verwijder de chili en roer limoensap erdoor. Serveer met rijst en parippu.



Boontjes met kokosmelk

De sperziebonen garen in een kleine hoeveelheid kokosmelk. Aan het einde blijft er genoeg saus over om door de rijst te scheppen.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 18 min.

Benodigd hapjespan

Ingrediënten

500 g sperziebonen
1 ui
2 tenen knoflook
1 groene chilipeper
8 curryblaadjes
½ tl gemalen koriander
¼ tl kurkuma
200 ml kokosmelk
100 ml water
½ tl zout
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Verwijder de uiteinden van de bonen en snijd ze schuin in stukken van 4 cm. Snipper ui, hak knoflook fijn en halveer de chili.
- 2 Fruit ui 3 minuten in olie. Voeg knoflook, chili, curryblaadjes, koriander en kurkuma toe en bak 1 minuut.
- 3 Voeg bonen, kokosmelk, water en zout toe. Breng zacht aan de kook.
- 4 Kook met het deksel schuin op de pan 10–14 minuten tot de boontjes gaar zijn. Roer af en toe en voeg wat water toe als de pan droog wordt.
- 5 Verwijder de chili en serveer met rijst en curry.



Pol sambol

Pol sambol is een bijgerecht van kokos, chili, ui en limoen. Deze versie zonder gedroogde vis past ook bij een vegetarische maaltijd.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Bereiden geen

Benodigd vijzel of kom

Ingrediënten

150 g vers geraspte kokos,
eventueel ontdooid

1 kleine rode ui

1 rode chilipeper

½ tl chilivlokken

2 el limoensap

½ tl zout

Bereiding

- 1 Snipper de rode ui zeer fijn. Verwijder voor een mildere sambol de zaadlijsten van de chili en hak de peper fijn.
- 2 Stamp ui, chili, chilivlokken en zout kort in een vijzel. De ui mag structuur houden.
- 3 Voeg de kokos toe en stamp of kneed met een schone hand door het uimengsel.
- 4 Meng het limoensap erdoor en proef. De sambol hoort fris, pittig en licht zout te zijn. Serveer direct of bewaar afgedekt tot het eten in de koelkast.



Pol roti

De geraspte kokos geeft deze platte broodjes wat beet. Maak ze niet te dik: ongeveer een halve centimeter is genoeg om de binnenkant goed te laten garen.

8 stuks | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 25 min.

Extra tijd 20 min. rusten

Benodigd kom; koekenpan

Ingrediënten

300 g tarwebloem
150 g vers geraspte kokos,
eventueel ontdooid
1 kleine rode ui
1 groene chilipeper
½ tl zout
150–180 ml water
1 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Snipper ui en chili heel fijn. Meng bloem, kokos, ui, chili en zout in een kom.
- 2 Voeg 150 ml water toe en kneed kort tot een zacht, samenhangend deeg. Voeg alleen als het nog kruimelt de rest van het water in kleine scheutjes toe. Laat afgedekt 20 minuten rusten.
- 3 Verdeel in acht stukken. Vet je handen en werkvlak licht in met olie. Druk ieder stuk uit tot een ronde schijf van ongeveer 12 cm en 5 mm dik.
- 4 Verhit een koekenpan op matig vuur. Bak twee broodjes tegelijk 3–4 minuten per kant tot ze bruine plekken hebben en de binnenkant gaar is.
- 5 Bewaar onder een schone doek terwijl je de rest bakt. Serveer warm met parippu of pol sambol.



Kottu met kip

Kottu maak je met fijngesneden platbrood, groenten en ei. Gebruik hiervoor dunne paratha uit de koeling of diepvries; de dikkere pol roti uit dit boek geeft een ander resultaat.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Bereiden 20 min.

Benodigd grote wok; spatel

Ingrediënten

4 dunne paratha, samen ca. 400 g
300 g kipdijfilet
250 g witte kool
1 wortel
1 prei
1 ui
2 tenen knoflook
15 g gember
2 eieren
1 el geroosterd Sri Lankaans
kerriepoeder
½ tl chilipoeder
150 ml water
½ tl zout
2 el neutrale olie

Bereiding

- 1 Bak paratha volgens de verpakking en snijd in korte reepjes. Snijd kip in kleine blokjes, kool fijn, wortel in lucifertjes en prei in dunne ringen. Snipper ui en hak knoflook en gember fijn.
- 2 Bak kip 6–8 minuten in 1 el olie tot gaar en 75 °C. Schep uit de wok.
- 3 Bak ui, knoflook en gember 2 minuten in de overige olie. Voeg wortel, prei en kool toe en bak 4 minuten. Bak kerriepoeder en chili kort mee.
- 4 Schuif de groenten opzij. Voeg geklutste eieren toe en roer tot ze volledig gestold zijn.
- 5 Voeg kip, broodreepjes, water en zout toe. Schep op hoog vuur 3–4 minuten stevig om met de spatel tot het brood warm is en het vocht heeft opgenomen. Serveer direct.



ZOET.

Zoet & drankjes

Sluit af met mango en kleeffrijst, warme kheer of een plak matchacake. Er staan ook drie koude drankjes in dit hoofdstuk. Houd rekening met weken, opstijven en afkoelen: dat duurt meestal langer dan het bereiden zelf.

8 RECEPTEN



Mango met kleefrijst

Gebruik Thaise kleefrijst voor dit nagerecht. Gewone rijst neemt de kokosmelk anders op en geeft niet dezelfde zachte, kleverige structuur.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 30 min.

Extra tijd 6 uur weken; 20 min. intrekken

Benodigd stoompan; schone dunne doek; steelpan

Ingrediënten

250 g Thaise witte kleefrijst

350 ml kokosmelk

70 g suiker

½ tl zout

2 rijpe mango's

1 tl maizena

1 el water

1 tl geroosterd sesamzaad

Bereiding

- 1 Spoel de rijst en week 6 uur in ruim koud water in de koelkast. Laat uitlekken. Leg in een met een vochtige doek beklede stoommand; houd stoomgaten vrij.
- 2 Stoom boven kokend water met het deksel erop 25–30 minuten tot de korrels gaar zijn. Schep halverwege om en vul zo nodig het water onderin aan.
- 3 Verwarm 250 ml kokosmelk met suiker en ¼ tl zout tot de suiker is opgelost. Meng met de hete rijst, dek af en laat 20 minuten intrekken.
- 4 Verwarm de overige kokosmelk met het resterende zout. Roer maizena los met water, voeg toe en laat 1 minuut zacht koken tot de saus licht bindt.
- 5 Schil de mango's en snijd in plakken. Verdeel rijst en mango over vier borden. Lepel de saus erover en bestrooi met sesam.



Matchacake

Matcha geeft deze cake een licht bittere theesmaak. Zeef het poeder samen met de bloem om groene klontjes te voorkomen.

10 plakken | Voorbereiden 20 min.

Bereiden 45–55 min.

Extra tijd 1 uur afkoelen

Benodigd cakevorm van 20 cm; mixer; zeef

Ingrediënten

150 g ongezouten boter op kamertemperatuur

140 g suiker

3 eieren op kamertemperatuur

180 g tarwebloem

10 g matchapoeder

6 g bakpoeder

¼ tl zout

60 ml volle melk

Bereiding

- 1 Verwarm de oven tot 170 °C boven- en onderwarmte. Bekleed de cakevorm met bakpapier.
- 2 Klop boter en suiker 4 minuten luchtig. Klop de eieren er één voor één door en schraap tussendoor de kom schoon.
- 3 Zeef bloem, matcha, bakpoeder en zout. Spatel in twee delen door het botermengsel, afgewisseld met de melk. Stop zodra alles gemengd is.
- 4 Schep in de vorm en strijk glad. Bak 45–55 minuten. Een prikker uit het midden moet er zonder nat beslag uitkomen; dek de cake los af met folie als hij te donker wordt.
- 5 Laat 15 minuten in de vorm staan. Til eruit en laat verder afkoelen op een rooster voordat je plakken snijdt.



Kheer met kardemom

Roer deze Indiase rijstpudding regelmatig, vooral langs de bodem. Hij wordt tijdens het afkoelen dikker, dus haal hem van het vuur terwijl hij nog goed schepbaar is.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 40 min.

Extra tijd 20 min. weken; eventueel 2 uur koelen

Benodigd pan met dikke bodem

Ingrediënten

75 g basmatirijst
1 l volle melk
60 g suiker
4 kardemompeulen
25 g rozijnen
25 g ongezouten pistachenoten

Bereiding

- 1 Spoel de rijst en week 20 minuten in koud water. Laat uitlekken. Kneus de kardemom, haal de zaadjes eruit en maal ze fijn.
- 2 Breng melk in een pan met dikke bodem voorzichtig aan de kook. Voeg rijst toe en laat 30–35 minuten op laag vuur koken.
- 3 Roer om de paar minuten over de bodem. De rijst moet heel zacht worden en de melk duidelijk indikken.
- 4 Voeg suiker, gemalen kardemom en rozijnen toe en kook 5 minuten mee. Hak de pistachenoten grof.
- 5 Schep in kommen en bestrooi met pistache. Serveer warm. Voor een koude pudding: koel snel in kleine kommen af en zet afgedekt 2 uur in de koelkast.



Pisang goreng

Gebruik rijpe, stevige bananen. Het beslag van rijstmeel en tarwebloem vormt een dun korstje dat direct na het bakken het knapperigst is.

12 stukken | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 15 min.

Benodigd stevige pan; schuimspaan; thermometer; rooster

Ingrediënten

4 rijpe maar stevige bananen
80 g rijstmeel
40 g tarwebloem
1 el suiker
½ tl bakpoeder
¼ tl zout
140–160 ml koud water
1 l frituurolie

Bereiding

- 1 Meng rijstmeel, bloem, suiker, bakpoeder en zout. Klop er 140 ml water door. Voeg alleen meer toe als het beslag nog te dik is om een dun laagje te vormen.
- 2 Verhit de olie tot 170 °C in een stevige pan die maximaal halfvol is.
- 3 Pel de bananen en snijd elk in drie schuine stukken. Haal enkele stukken door het beslag en laat overtollig beslag afdruipe.
- 4 Laat voorzichtig in de olie zakken en frituur 3–4 minuten tot goudbruin. Keer halverwege. Bak in kleine porties en laat de olie tussendoor weer op temperatuur komen.
- 5 Laat uitlekken op een rooster en serveer warm.



Kokospudding met pandan

Deze pudding met agar wordt steviger dan een pudding met gelatine. Pandan geeft geur aan de kokosmelk; zonder kleurstof blijft de pudding vrijwel wit.

6 kleine porties | Voorbereiden 15 min.

Bereiden 10 min.

Extra tijd 3 uur opstijven

Benodigd steelpan; fijne zeef; 6 vormpjes van 100 ml

Ingrediënten

400 ml kokosmelk
200 ml water
70 g suiker
3 pandanbladeren
4 g agarpoeder
¼ tl zout

Bereiding

- 1 Was de pandanbladeren en knoop ze los samen. Meng agar met de suiker.
- 2 Doe water en pandan in een steelpan. Voeg het suiker-agarmengsel al roerend toe en breng aan de kook. Laat 2 minuten zacht koken, of volg de langere kooktijd op de verpakking.
- 3 Roer kokosmelk en zout erdoor. Breng opnieuw zacht aan de kook en laat 1 minuut koken terwijl je roert.
- 4 Verwijder pandan en schenk door een zeef in zes met koud water omgespoelde vormpjes.
- 5 Laat 20 minuten afkoelen en zet 3 uur in de koelkast. Maak de rand voorzichtig los en stort op bordjes, of serveer in de vormpjes.



Mango lassi

Een rijpe mango geeft de meeste smaak. Voeg de honing pas na het proeven toe; bij een zoete mango heb je minder nodig.

4 glazen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden geen

Benodigd blender

Ingrediënten

400 g rijp mangovruchtvlees

400 g volle yoghurt

150 ml koud water

1-2 el honing

¼ tl gemalen kardemom

8 ijsblokjes

Bereiding

- 1 Snijd het mangovruchtvlees in stukken en doe met yoghurt, water en kardemom in een blender.
- 2 Pureer glad. Proef en voeg eerst 1 el honing toe. Voeg alleen de tweede lepel toe als je de lassi zoeter wilt.
- 3 Verdeel de ijsblokjes over vier glazen en schenk de lassi erop. Serveer meteen.



Thaise ijsthee

Thaise theemelanges geven deze drank zijn kenmerkende smaak en vaak ook zijn oranje kleur. Kies een ongezoete melange, zodat je zelf de zoetheid bepaalt.

4 glazen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 5 min.

Extra tijd 45 min. afkoelen

Benodigd hittebestendige kan; fijne zeef

Ingrediënten

30 g ongezoete Thaise theemelange
700 ml water
80 g gezoete gecondenseerde melk
100 ml koffiemelk
20 g suiker
400 g ijsblokjes

Bereiding

- 1 Breng het water aan de kook. Voeg de theemelange toe, haal van het vuur en laat 5 minuten trekken.
- 2 Schenk door een fijne zeef. Roer suiker en gecondenseerde melk door de warme thee.
- 3 Zet de kan in koud water en laat ongeveer 45 minuten afkoelen. Roer af en toe en ververs het koude water wanneer het lauw wordt.
- 4 Vul vier glazen met ijs en verdeel de thee erover. Schenk op elk glas 25 ml koffiemelk. Roer voor het drinken.



Vietnamese ijskoffie

Een phin laat de koffie langzaam op de gecondenseerde melk druppelen. Met één filter zet je de glazen na elkaar; twee filters werken tegelijk.

2 glazen | Voorbereiden 10 min.

Bereiden 5–8 min.

Extra tijd 5 min. afkoelen

Benodigd Vietnamese phinfilter; 2 hittebestendige glazen

Ingrediënten

40 g grof gemalen Vietnamese koffie

200 ml heet water van ca. 95 °C

60 g gezoete gecondenseerde melk

200 g ijsblokjes

Bereiding

- 1 Verdeel gecondenseerde melk over twee hittebestendige glazen.
- 2 Vul per glas een phin met 20 g koffie en plaats het aandrukplaatje los op de koffie. Zet op het glas.
- 3 Schenk eerst 20 ml heet water in elk filter en wacht 30 seconden. Voeg per filter nog 80 ml toe, plaats het dekseltje en laat 5–8 minuten doorlopen.
- 4 Verwijder de filters en roer de koffie goed door de melk. Laat 5 minuten afkoelen en voeg de ijsblokjes toe. Serveer direct.



Als het anders loopt

De saus is te dun

Laat zonder deksel rustig inkoken. Haal gare vis of garnalen tijdelijk uit de pan. Bij een woksaus kan een klein beetje losgeroerde maizena helpen, maar voeg die in delen toe en kook kort door.

De noedels plakken

Maak ze voorzichtig los met een tang en een scheutje water. Voeg niet meteen veel olie toe. Volg een volgende keer de week- of kooktijd op de verpakking en laat de noedels goed uitlekken.

Het gerecht is te zout of te pittig

Voeg ongezouten rijst, extra groente of een ander passend onderdeel toe. Verdun soep met water of ongezouten bouillon. Suiker neemt zout niet weg en het verwijderen van chili haalt vrijgekomen scherpheid niet uit de saus.

Het deeg veert terug

Dek af en laat nog 10 minuten rusten. Rol met lichte druk en een dun laagje bloem. Vul dumplings niet te vol en houd de rand vrij van vocht en vet.

Vooruit koken

De dag ervoor

Maak bouillon, een stoofgerecht of een dipsaus. Koel snel terug en bewaar afgedekt in de koelkast. Controleer bij rijst de bewaarinstructies voorin; daarvoor geldt een kortere bewaartijd.

Een paar uur van tevoren

Weeg specerijen af, was groenten en zet serveerschalen klaar. Houd gesneden vlees en vis afgedekt in de koelkast. Leg bevroren deegvellen op tijd in de koelkast om te ontdooien.

Vlak voor het eten

Warm soep en stoofgerechten goed door. Kook rijst en noedels op tijd. Bak wokgerechten en frituur hapjes als laatste. Bewaar verse kruiden en krokante toppings apart tot het serveren.

Grotere hoeveelheden

Verdubbel ingrediënten, maar niet automatisch de baktijd. Bak in meer porties. Een grotere pan soep of curry heeft langer nodig om heet te worden. Proef sauzen opnieuw voordat alles op tafel gaat.

Drie keer doordeweeks

Een Japanse maaltijd

Kip teriyaki / 78

Sunomono met wakame / 110

Misosoep met tofu / 92

Maak eerst de komkommersalade. Kook rijst apart, verwarm de soep en bak de kip als laatste.

Noedels en iets fris

Pad thai met garnalen / 146

Som tam / 164

Snijd alles vooraf en maak de salade. Bak de pad thai in porties en serveer direct.

Met groenten en dal

Dal van rode linzen / 260

Aloo gobi / 266

Chapati / 276

Zet de dal op, maak daarna de groenten en bak het brood vlak voor het eten.

Voor een tafel vol schalen

Indonesisch combineren

Rendang van rundvlees / 220

Gado gado / 228

Acar van komkommer en wortel / 28

Maak rendang en acar vooraf. Kook rijst apart en bereid de groenten voor de gado gado op de dag zelf.

Koreaanse gerechten delen

Bulgogi / 118

Japchae / 124

Spinazie met sesam / 138

Maak de spinazie eerst. Snijd alles voor japchae en bulgogi voordat je de wok verhit. Geef rijst naar behoefte.

Sri Lankaans zonder vlees

Parippu met kokosmelk / 326

Bietencurry / 332

Pol roti / 338

Pol sambol / 336

Laat het deeg rusten terwijl de dal en bieten garen. Maak de sambol en bak de broodjes als laatste.

Receptenregister

Acar van komkommer en wortel	28
Aloo gobi	266
Aubergine met miso	112
Aubergine op Sichuanse wijze	54
Ayam kecap	222
Ayam percik	296
Baingan bharta	268
Bakwan jagung	244
Banh mi met kip	194
Banh xeo met garnalen	202
Bhindi met ui	270
Bibimbap met rundvlees	116
Biefstuk met broccoli	56
Bietencurry	332
Bistek Tagalog	316
Boontjes met kokosmelk	334
Bosuipannenkoeken	46
Bulgogi	118
Bun bo xao	192
Bun cha	190
Butter chicken	248
Cha gio met varkensvlees	186
Chana masala	252
Chapati	276
Char kway teow	288
Char siu uit de oven	60
Chicken tikka uit de oven	250

Receptenregister

Chow mein met kip	70
Dal tadka	258
Dal van rode linzen	260
Dashi van kombu en bonito	18
Dipsaus voor dumplings	24
Doenjang-jjigae	132
Dubu jorim	142
Dumplings met paddenstoelen	42
Gado gado	228
Gai yang uit de oven	176
Garnalen in sambal	242
Gebakken rijst met ananas	170
Gebakken rijst met kimchi	126
Gekneusde komkommer	66
Gember-bosuisaus	20
Gestoofde tofu met shiitake	304
Gestoomde vis met gember	58
Groene curry met kip	152
Groene currypasta	32
Groentebiryani	262
Gyoza met kip	100
Gyudon	88
Hainanese kip met rijst	286
Hokkien mee met garnalen	290
Ikan bakar	300
Japanse groentecurry	82
Japanse sesamdressing	22

Receptenregister

Japchae	124
Jeera rice	264
Jiaozi met varkensvlees en kool	40
Kangkung met garnalenpasta	302
Khao pad met garnalen	172
Kheer met kardemom	348
Kimchi-jjigae met varkensvlees	128
Kimchipannenkoeken	136
Kip adobo	308
Kip katsu	84
Kip met gember	198
Kip met gochujang	120
Kip teriyaki	78
Kokospudding met pandan	352
Komkommerraita	34
Kool met knoflook	206
Koolsalade met kip	204
Kottu met kip	340
Koude noedels met sesam	72
Koude soba met dipsaus	98
Kung pao kip	48
Laksa met garnalen en tofu	284
Larb met kip	168
Maissoep met kip	74
Mango lassi	354
Mango met kleefrijst	344
Mapo tofu met gehakt	50

Receptenregister

Massaman met rundvlees	156
Matchacake	346
Mee goreng mamak	292
Mie goreng	216
Miso-soep met tofu	92
Naan uit de koekenpan	274
Nasi goreng	214
Nasi lemak	282
Nuoc cham	26
Okonomiyaki met kool	102
Onigiri met gebakken zalm	106
Opor ayam	224
Oyakodon	86
Pad kra pao met kip	166
Pad see ew met kip	148
Pad thai met garnalen	146
Pajeon met bosui	134
Paksoi met knoflook	64
Palak paneer	256
Panang curry met kip	158
Pancit bihon	312
Pancit canton	314
Parippu met kokosmelk	326
Pepes ikan	240
Perkedel van aardappel	238
Pho ga	188
Pindasaus voor saté	30

Receptenregister

Pisang goreng	350
Pittig varkensvlees met kool	122
Pittige komkommersalade	140
Pittige noedels met tofu en basilicum	150
Pol roti	338
Pol sambol	336
Pompoen en boontjes in kokosmelk	320
Rajma	254
Rendang van rundvlees	220
Rijstnoedelsalade met tofu	210
Rode curry met tofu	154
Roergebakken groenten met oestersaus	178
Roti canai	298
Sambal goreng boontjes	234
Sambal goreng tempeh	230
Samosa's met aardappel	272
Saté ayam	218
Saté van rundvlees	294
Sayur lodeh	236
Shoyu ramen met kip	90
Sinigang met garnalen	322
Som tam	164
Soto ayam	226
Spinazie met sesam	138
Sri Lankaanse kipcurry	328
Ssamjang	36
Sundubu-jjigae met garnalen	130

Receptenregister

Sunomono met wakame	110
Sushi met komkommer en avocado	108
Tahu gejrot	232
Tamagoyaki	104
Thaise ijsthee	356
Thaise omelet	180
Thaise viskoekjes	174
Tofu met citroengras	200
Tofu met zout en peper	52
Tom kha met kip	162
Tom yum met garnalen	160
Tomaat met roerei	62
Tortang talong	318
Udon met paddenstoelen	94
Varkensvlees adobo	310
Varkensvlees in karamelsaus	196
Verse springrolls met garnalen	184
Vietnamese ijskoffie	358
Vis in karamelsaus	208
Viscurry met kokos	278
Viscurry met tamarinde	330
Wontonsoep met garnalen en varkensvlees	44
Yakisoba met kool en varkensvlees	96
Yangzhou gebakken rijst	68
Zalm met miso	80

Ingrediëntenregister

Aardappel

82, 132, 136, 156, 228, 238, 266, 272, 292

Ananas

170

Aubergine

54, 112, 152, 236, 268, 318

Banaan

350

Biet

332

Bloemkool

262, 266

Broccoli

56, 148, 178

Ei

62, 68, 74, 84, 86, 90, 102, 104, 116, 126, 130, 134, 146, 148, 166, 170, 172, 174, 180, 186, 196, 214, 216, 226, 228, 238, 244, 282, 284, 288, 290, 292, 298, 318, 340, 346

Garnalen

44, 68, 130, 146, 160, 164, 172, 184, 202, 242, 284, 288, 290, 314, 322

Ingrediëntenregister

Gehakt

40, 44, 50, 100, 166, 168, 186, 190

Kikkererwten

252

Kimchi

126, 128, 136

Kip

48, 70, 74, 78, 86, 90, 100, 120, 148, 152, 158, 162, 166, 168, 176, 194, 198, 204, 214, 216, 218, 222, 224, 226, 248, 250, 296, 308, 312, 328, 340

Kokos

152, 154, 156, 158, 162, 196, 202, 208, 220, 224, 234, 236, 278, 282, 284, 296, 320, 326, 328, 330, 332, 334, 336, 338, 344, 352

Komkommer

28, 34, 66, 72, 108, 110, 140, 172, 184, 190, 192, 194, 210, 214, 228, 282, 286

Kool

40, 42, 70, 84, 96, 100, 102, 122, 204, 206, 216, 228, 236, 312, 314, 340

Linzen

260, 326

Mais

74, 244

Ingrediëntenregister

Mango

344, 354

Miso

80, 92, 112

Noedels

70, 72, 90, 94, 96, 98, 146, 148, 150, 186, 188, 216, 284, 288, 290, 292, 312, 314

Okra

270

Paddenstoelen

94, 116, 124, 132, 160, 178, 304

Paksoi

44, 64, 90, 178, 304, 322

Paneer

256

Pinda

30, 48, 146, 156, 164, 192, 204, 210, 218, 228, 282, 294

Pompoen

154, 320

Ingrediëntenregister

Rijst

68, 86, 88, 106, 108, 116, 126, 166, 168, 170, 172, 214, 262, 264, 282, 286, 344, 348

Rundvlees

56, 88, 116, 118, 124, 156, 192, 220, 316

Sperziebonen

150, 152, 174, 228, 234, 236, 312, 322, 334

Spinazie

94, 116, 124, 138, 256

Tempeh

230

Tofu

50, 52, 92, 128, 132, 142, 146, 150, 154, 200, 210, 228, 232, 292, 304

Varkensvlees

40, 44, 50, 60, 96, 122, 128, 186, 190, 196, 310, 314

Vis

58, 174, 208, 240, 278, 330

Zalm

80, 106

Bronnen en verantwoording

Verder lezen over de keukens van Azië, ingrediënten en zorgvuldig koken. Geraadpleegd op 6 oktober 2026.

Just One Cookbook · Japanse ingrediënten

www.justonecookbook.com

The Woks of Life · Chinese ingrediënten

thewoksoflife.com

Maangchi · Koreaanse recepten

www.maangchi.com

Hot Thai Kitchen · Thaise kooktechnieken

hot-thai-kitchen.com

Viet World Kitchen · de Vietnamese voorraadkast

www.vietworldkitchen.com

Hungry Lankan · Sri Lankaanse recepten

www.hungrylankan.com

Food Standards Agency · rijst bewaren

www.food.gov.uk

FoodSafety.gov · kerntemperaturen

www.foodsafety.gov

Je eigen aantekeningen

Noteer je favoriete combinaties, de gebruikte ingrediënten en wat je een volgende keer wilt aanpassen.

Mijn favoriete gerecht

Daar eten we graag bij

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

VAN RAMEN TOT RENDANG.

Een kom ramen, zelfgevouwen gyoza of rendang die rustig op het vuur staat. In dit boek vind je 160 recepten uit keukens van Oost-, Zuid- en Zuidoost-Azië, met duidelijke stappen om thuis aan de slag te gaan.

China & Japan

Korea & Thailand

Vietnam

Indonesië

India

Maleisië & Singapore

De Filipijnen

Sri Lanka

De basis

Zoet & drankjes

Met uitleg over ingrediënten, voorbereiden en combineren. Voor een doordeweekse maaltijd en een tafel vol gasten.