

AZIATISCH

160 recepten om thuis te maken



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.

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.

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-vellen
250 g kipgehakt
180 g Chinese kool
2 bosuien
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.



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.



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.

