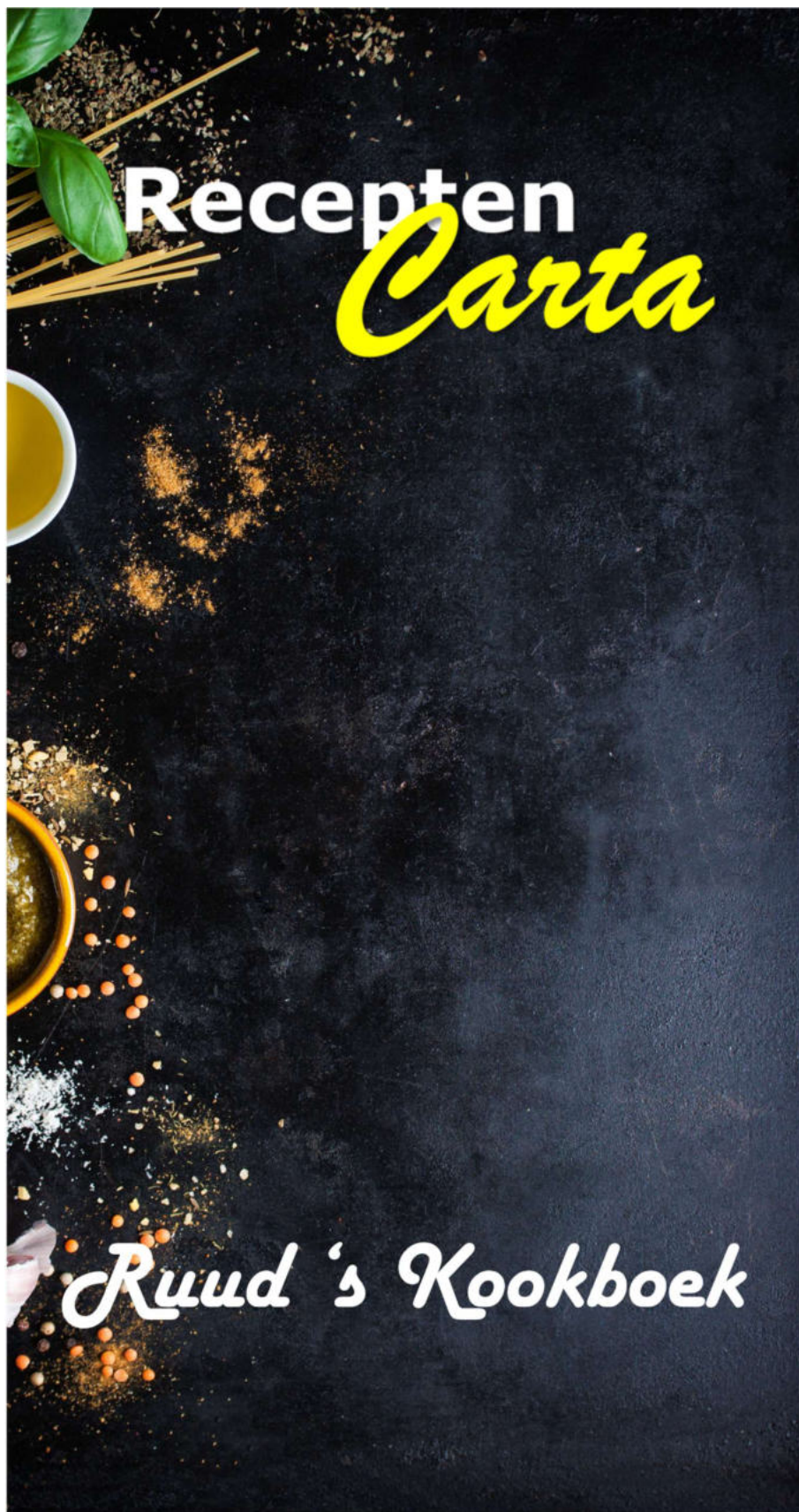




***Wokrecepten
(Carta2008-Otje)***

Inhoudsopgave.

- 1. Bladspinazie met rundvlees en gebakken uitjes**
- 2. Chinese rijstvermicelli met gebakken rundvlees en broccoli**
- 3. Gebraden kalfsvlees met aubergine en thais basilicum**
- 4. Gehakt met bamboescheuten en paprika**
- 5. Gemarineerd lamsvlees met bloemkool en komkommer**
- 6. Gemarineerde reepjes runderfilet met groene peper en bonen**
- 7. Gemberrijst met varkensfilet en wolkenoren**
- 8. Groene rundercurry met ananas en koriander**
- 9. Kerrierijst met kardemom en gebraden varkensvlees**
- 10. Lamsbout met groene asperges en maïskolfjes**
- 11. Mie in kippensoep met groente**
- 12. Pikante kip met wolkenoren en paprika**
- 13. Rijstvermicelli met rundergehakt en gebakken bonen**
- 14. Rode rijst met wortel, kip en pinda's**
- 15. Varkensfilet met taugé, wortelreepjes en shii-takes**
- 16. Varkensgehaktballetjes in rode currysaus**
- 17. Varkensvlees met knoflook en sperziebonen**
- 18. Varkensvlees met preireepjes en tandoori-omelet**
- 19. Zoetzure kip met groente**

Bladspinazie met rundvlees en gebakken uitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg jonge bladspinazie
4 kleine uien
100 g rundvlees (entrecôte)
1 el sesamolie
4 el plantaardige olie
1 el nam prik
2 el vissaus
2 el sesamzaad

Bereiding

Maak de bladspinazie schoon, spoel hem grondig af met water en schud hem droog. Pel de uien en snijd ze overlangs in repen. Snijd het rundvlees in kleine dobbelsteentjes.

Verhit de sesamolie en de plantaardige olie in de wok. Bak de stukjes rundvlees krokant, voeg de uienringen toe en fruit ze goudgeel.

Voeg de spinazie toe, laat hem slinken en meng hem door het geheel.

Breng het gerecht op smaak met de nam prik en vissaus en bestrooi het met sesamzaad.

Chinese rijstvermicelli met gebakken rundvlees en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

200 g Chinese rijstvermicelli
500 g runderlende
enkele scheutjes oestersaus
een beetje suiker
sap van 1 limoen
2 kleine stronkjes broccoli (ca. 400 g)
2 teentjes knoflook
2 verse rode chilipepertjes
1 stuk gemberwortel van ca. 3 cm
2 el vissaus
4 el plantaardige olie
Thais basilicum naar smaak

Bereiding

Week de vermicelli circa 5 minuten in lauwwarm water. Snijd hem in stukken van 10 cm, laat hem uitlekken in een zeef. Was de lende, dep hem droog, snijd hem in dunne repen en marineer hem 30 minuten in oestersaus, suiker en limoensap.

Was de broccoli. Breek de roosjes af en snijd ze in tweeën of vieren. Schil de steel, halveer hem en snijd hem dwars in plakken. Pel de knoflook en snijd hem in plakjes. Was de pepers en hak ze fijn. Schil de gember en snijd hem in dunne reepjes.

Verhit 2 el olie in de wok. Schroeï het rundvlees op hoog vuur dicht. Breng het op smaak met oestersaus en zet het even apart. Roerbak de broccoliroosjes stuk voor stuk in de rest van de olie. Voeg tot slot de knoflook, gember en pepertjes toe.

Verhit het rundvlees, de broccoli en de vermicelli samen in de wok en voeg de vissaus toe. Voeg naar smaak wat verse blaadjes Thais basilicum toe.

Gebraden kalfsvlees met aubergine en thais basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g kalfsschouder
2 el vissaus
2 el oestersaus
2 aubergines
4 el plantaardige olie
1 tl rode currypasta
1 el sesamzaad
500 ml bouillon of water
1 el maïzena
1/2 bosje Thais basilicum

Bereiding

snijd het vlees in reepjes van 2 cm breed. Marineer de reepjes 10 minuten in de oester- en vissaus.

Maak de aubergines schoon, was ze, snijd ze in vieren en dan in stukken van 1/2 cm dik.

Verhit de helft van de olie in de wok. schroei de reepjes vlees dicht en neem ze uit de pan.

Bak de stukjes aubergines in de rest van de olie. Voeg de currypasta toe en bak deze mee. Bestrooi het geheel met sesamzaad. Giet de bouillon erop en bind de saus dan met een beetje met water aangelengde maïzena.

Voeg tot slot het vlees weer toe en roer de geplukte Thais basilicum door het gerecht.

Gehakt met bamboescheuten en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

2 rode paprika's
2 gele paprika's
10 gedroogde shii-takes
50 g gedroogde wolkenoren
200 g bamboescheuten
1 bosje lente-uitjes
5 wildepeperblaadjes
500 g varkensgehakt
6 el plantaardige olie
4 el donkere rijstazijn
2 el vissaus
4 el oestersaus

Bereiding

Was de paprika's, dep ze droog en verwijder de zaadlijst en zaden. week de shii-takes en wolkenoren en laat ze uitlekken. Snijd de paprika, de paddestoelen en de bamboescheuten in dunne repen. Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen, was ze en dep ze droog. Snijd het peperblad in reepjes.

Verhit de helft van de olie in de wok en schroei het varkensgehakt op hoog vuur dicht. Bak het rul en blus het af met de rijstazijn en de vissaus. Neem het uit de pan en zet het apart.

Bak de paprika's de paddestoelen en de bamboescheuten in de rest van olie. Voeg het gebakken vlees weer toe, giet de oestersaus erbij en bak het geheel 2 minuten.

Meng tot slot de ringetjes lente-ui en de reepjes peperblad erdoor.

Gemarineerd lamsvlees met bloemkool en komkommer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

500 g lamsbout
1-2 el tandoori-pasta
300 g bloemkoolroosjes
2 komkommers
4 el plantaardige olie
2 el oestersaus
3 el vissaus
2 takjes koriander
100 g pinda's

Bereiding

Snijd het lamsvlees in reepjes en meng het door de helft van de tandoori-pasta.
Maak de bloemkoolroosjes schoon en was ze. Was de komkommers, snijd ze overlangs door en dan dwars in plakjes.

Verhit de helft van de olie in de wok en roerbak de reepjes lamsvlees op hoog vuur. Neem ze dan uit de pan en houd ze apart.

Roerbak in de rest van de olie de bloemkoolroosjes en de plakjes komkommer op hoog vuur, net zo lang tot de bloemkool goudgeel is. Breng het geheel op smaak met de rest van de tandoori-pasta en voeg het vlees weer toe.

Blus het mengsel met vis- en oestersaus af. Bestrooi het geheel met de koriander en de grof gehakte pinda's.

Gemarineerde reepjes runderfilet met groene peper en bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g runderfilet
2 el hoisin-saus
1 el honing
1/2 kleine bloemkool
200 g kousenband
4 el plantaardige olie
2 el vissaus
2 el groene peper
5 wildepeperbladeren

Bereiding

Snijd het vlees in smalle repen. Marineer deze 30 minuten in de hoisin-saus en de honing.

Maak de bloemkool schoon, was hem en verdeel hem in roosjes.
Maak de bonen schoon, was ze en snijd ze in stukken van 5 cm.

Verhit de olie in de wok. Roerbak de bloemkool op hoog vuur. neem hem eruit. Roerbak dan de bonen en neem die ook uit de pan.

Schroei nu de reepjes vlees op hoog vuur dicht. Voeg de groente weer toe en en blus het geheel af met vissaus. Plet de groene pepperkorrels en voeg ze toe. Meng er tot slot het gesneden peperblad door.

Gemberrijst met varkensfilet en wolkenoren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 per.

250 g langkorrelige rijst
200 g wolkenoren (paddestoelen)
400 g Varkensfilet
1 tl fijn geraspte gember
2 el vissaus
4 wortels
1 stukje gemberwortel, ca. 6 cm.
2 el hoisin-saus
1 el honing
1 el plantaardige olie

Bereiding

Kook de langkorrelige rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem weg. Week de wolkenoren ongeveer een halfuur. Snijd de varkensfilet in dunne reepjes en laat hem met de geraspte gember en de vissaus ca. 30 minuten marineren.

Schrap de wortels en snijd ze in dunne repen. Schil de gember en snijd ook die in dunne repen.

Verhit de olie in de wok, bak de wortelreepjes en de uitgelekte wolkenoren kort en neem ze uit de pan.

Doe het vlees in de wok, schroei het op hoog vuur dicht en breng het op smaak met de hoisin-saus en de honing. Voeg de groente, de rijst en de gemberreepjes toe en bak het geheel nog ongeveer 5 minuten.

Groene rundercurry met ananas en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g ossenhaas
2 el oestersaus
2 el vissaus
1/2 ananas
1 bosje koriander
4 el plantaardige olie
1 el palmsuiker (goela djawa)
1 el groene currypasta
2 blikken ongezoete kokosmelk (á 400 ml)

Bereiding

Snijd het rundvlees in repen. Marineer het 10 minuten in de oester- en vissaus. Schil de ananas en snijd hem in stukken. Was de koriander, schud hem droog en snijd het blad in grove stukken.

Verhit de olie licht in de wok. Los de geraspte palmsuiker erin op en roer de currypasta erdoor. Voeg nu de gemarineerde reepjes rundvlees toe en roerbak ze kort.

Giet de kokosmelk erbij. Voeg de stukjes ananas toe en laat het geheel 2 tot 3 Minuten zachtjes koken.

Voeg tot slot het korianderblad toe en serveer.

Kerrierijst met kardemom en gebraden varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

250 g langkorrelige rijst
400 g varkenshaas
2 el honing
1 mespuntje cayennepeper
1/2 tl gemberpoeder
400 g groene koolbladeren
1 el kardemomzaad
2 el kerriepoeder
6 el plantaardige olie

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem weg.

Snijd het varkensvlees in lange dunne repen. Laat het ongeveer 10 minuten marineren met het gemberpoeder, de cayennepeper en de honing. Snijd de koolbladeren in ruiten van 4 x 4 cm.

Verhit 4 el olie in de wok. Bak de kool met het kardemomzaad daar kort in. Strooi er kerriepoeder over en voeg de gekookte rijst toe. Roer het geheel goed door en neem het uit de pan.

schroei in de rest van de olie de reepjes varkensvlees op hoog vuur dicht. Voeg dan de rijst weer toe en meng het geheel goed.

Lamsbout met groene asperges en maïskolfjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

400 g lamsbout zonder vet
2 cm verse gemberwortel
1 el scherpe bonensaus
1 tl korianderzaad (ketoembar)
2 bosjes groene asperges
4 el olie
200 g verse maïskolfjes
200 ml bouillon
een beetje maïzena

Bereiding

Snijd de lamsbout in dobbelsteentjes. Schil de gember en snijd hem in dunne reepjes. Marineer het lamsvlees dan 10 minuten in een mengsel van de gember, de bonensaus en het korianderzaad.

Was de asperges, schil ze en snijd ze in stukken van 5 cm.

Verhit de olie in de wok. Bak de stukken asperges en neem ze uit de pan.

Bak nu de maïs in dezelfde olie op heel hoog vuur aan en neem hem uit de pan.

Doe daarna het gemarineerde lamsvlees in de wok, schroei het op hoog vuur dicht, voeg de groente toe en blus het geheel af met bouillon. Laat het zacht koken. Bind het vocht met een beetje water aangelengde maïzena.

Mie in kippensoep met groente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g mie
1 prei
2 wortels
1/2 kool
150 g shii-takes
1 stengel citroengras
1 l kippenbouillon
een beetje chiliolie

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel hem dan kort af met koud water.

Was de prei en de wortels en maak ze schoon. Maak de kool los van de stronk en snijd alles in ringen of repen. Maak de shii-takes schoon en laat ze heel of snijd ze in plakjes. snijd het citroengras zeer fijn.

Verdeel de groente en de gekookte mie over 4 schaaltes.

Kook de kippenbouillon in de wok en giet hem kokend heet over de groente en de mie.

Besprenkel met wat chiliolie en serveer.

Pikante kip met wolkenoren en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

4 kipfilets
200 g gedroogde wolkenoren
1 bosje lente-uitjes
2 rode parika's
2 gele paprika's
2 rode chilipepers
6 el plantaardige olie
2 el oestersaus
4 el vissaus
1 tl chili-knoflooksaus
200 g taugé

Bereiding

Snijd de kipfilets in dobbelsteentjes van 3 x 3 cm. Week de wolkenoren in water. Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen en was ze. Was de paprika's, dep ze droog en snijd ze, ontdaan van zaadlijst en zaadjes, in ruiten. Was de chilipepers, maak ze schoon en hak ze zeer fijn.

Verhit de helft van de olie in de wok en roerbak de stukken paprika en de uien- ringetjes daarin op hoog vuur. Neem ze uit de pan.

Bak in de rest van de olie de dobbelsteentjes kip. Voeg dan de paprika en lente-uitjes weer toe. Roer de gahakte pepertjes erdoor, blus het geheel af met de oester- en vissaus en breng het op smaak met de chili-knoflooksaus.

Voeg de uitgelekte wolkenoren toe, roer ze door het mengsel en bak ze kort mee. Roer tot slot de taugé erdoor.

Rijstvermicelli met rundergehakt en gebakken bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g dunne rijstvermicelli
300 g dunne sperziebonen
200 g bamboescheuten
1/2 bosje koriander
200 g gehakte runderlende
4 el plantaardige olie
2 el nam prik
2 el groene peper

Bereiding

Kook de rijstvermicelli volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat hem even schrikken en zet hem apart.

Was de bonen, maak ze schoon en halveer ze overlangs.
Snijd de bamboescheuten in plakjes. Was de koriander, schud hem droog en hak het blad fijn.

Bak het rundvlees krokant in hete olie, meng de nam prik er door en bak nog even. Voeg de bonen en gekneusde peperkorrels toe en roerbak tot de bonen gaar zijn.

Meng de bamboescheuten en de mie door het gerecht en schep alles goed door. Roer tot slot de gehakte koriander erdoor.

Rode rijst met wortel, kip en pinda's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g rijst
250 g kippenpoulet
2 el pindakaas
2 el oestersaus
300 g wortels
1 bosje bieslook
4 el pinda's
4 el plantaardige olie
200 ml kokosmelk

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem weg.

Snijd het kippenvlees in stukjes en marineer het een halfuur in de pindakaas en de oestersaus. schrap de wortels en snijd ze in schijfjes. Maak de uien schoon en snijd ze in ringen. hak de pinda's grof.

Verhit de olie in de wok. Bak de helft van de pinda's. Voeg de wortels toe, roerbak ze, voeg het vlees toe en bak nog even. Blus daarna het gerecht af met kokosmelk en laat het vocht wat inkoken.

Voeg de uienringen en de gekookte rijst toe en meng deze heel goed door. Bestrooi het gerecht met de rest van de pinda's en wat uienringen.

Varkensfilet met taugé, wortelreepjes en shii-takes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

500 g varkensfilet

2 el vissaus

200 g shii-takes

2 wortels

250 g taugé

4 el plantaardige olie

4 el lichte sojasaus

een beetje rode rode chilisaus

een paar sprietjes rau om

Bereiding

Snijd het vlees in reepjes. Laat het 10 minuten in de vissaus marineren.

Veeg de shii-takes schoon en snijd ze in reepjes, schrap de wortels en snijd ze in repen. Spoel de taugé kort af en schud hem droog.

Verhit de olie in de wok. Schroeï daarin eerst de reepjes vlees snel en op hoog vuur dicht, neem ze uit de pan en zet ze weg.

Bak de shii-takes en wortel kort op hoog vuur. Voeg de taugé toe en doe dan opnieuw het vlees erbij. Blus het geheel af met de sojasaus en roer alles door elkaar.

Serveer het gerecht in schaalpjes en druppel er wat chilisaus over.

Garneer met rau om.

Varkensgehaktballetjes in rode currysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

Voor de gehaktballetjes:

500 g varkensgehakt
2 eieren
1 geweekte boterham
zout
peper
wat oestersaus
2 el zoetzure saus

Voor de saus:

3 wortels
200 g bamboescheuten
100 g spinazie
4 el plantaardige olie
1 el palmsuiker (goela djawa)
1 el rode currypasta
2 el vissaus
2 el oestersaus
2 blikjes kokosmelk (à 400 ml)

Bereiding

Meng alle ingrediënten door het varkensgehakt en rol er balletjes van ter groote van een walnoot.

Was en schrap de wortels en snijd ze samen met de bamboescheuten in dunne reepjes voor de saus. maak de spinazie schoon, was hem en schud hem droog.

Verhit de olie in de wok, los de geraspte palmsuiker erin op, voeg de currypasta toe en bak het geheel. Blus het mengsel af met vis- en oestersaus. Giet de kokosmelk erbij.

Doe de reepjes wortel en bamboescheuten in de saus. Voeg de gehaktballetjes toe, giet er 500 ml water bij en laat het geheel ca. 10 minuten koken.

Voeg kort voor het einde van de bereidingstijd de spinazie toe en schep deze voorzichtig door het gerecht.

Varkensvlees met knoflook en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

500 g varkenslappen
2 el vissaus
400 g sperziebonen
2 rode chilipepers
100 g wolkenoren (paddestoelen)
4 el plantaardige olie
1 bol knoflook
2 el oestersaus
1 tl nam prik

Bereiding

Snijd het varkensvlees in dobbelsteentjes van 3 x 3 cm. Marineer deze ongeveer 10 minuten in de vissaus. maak de bonen schoon, was ze, dep ze droog en snijd ze dwars doormidden. Was de pepers, dep ze droog en snijd ze in ringen. Week de wolkenoren.

Verhit de olie en bak de in de schil licht gekneusde knoflooktenen zachtjes.

Voeg de bonen bij de knoflook en bak ze mee. Neem ze dan uit de olie en leg ze even weg.

Schroei nu de dobbelsteentjes vlees op hoog vuur dicht. Roer er oestersaus en nam prik door en voeg de peperringentjes toe. Doe daarna de bonen en de knoflook weer in de wok en meng tot slot de uitgelekte paddestoelen door het gerecht.

Varkensvlees met preireepjes en tandoori-omelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 4 pers.

500 g hamlappen

2 el oestersaus

2 preien

6 el plantaardige olie

4 eieren

1 el tandoori specerijenmix

5 blaadjes koriander

Bereiding

Snijd het varkensvlees in repen. Laat het dan 10 minuten marineren in oestersaus. Maak de preien schoon, snijd ze in repen, was deze en schud ze droog.

Verhit de helft van de olie in de wok. Schroeï de reepjes varkensvlees dicht en neem ze eruit. Haal de prei kort door de wok tot hij uiteenvalt en neem de prei uit de pan.

Klop de eieren en roer er de tandoori specerijenmix door. Verhit de rest van de olie in de wok en roer de eieren erdoor. laat ze kort stollen. Voeg dan het aangebraden vlees en de prei weer toe en roer het geheel door.

Strooi tot slot het in heel dunne reepjes gesneden korianderblad erover en serveer.

Zoetzure kip met groente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

4 kippenpoten
4 el rijstazijn
1 tl maïzena
2 rode paprika's
2 gele paprika's
1 grote ui
1/2 ananas
4 el plantaardige olie
2 el bruine suiker
8 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree
een paar blaadjes koriander

Bereiding

Ontbeen de kippenpoten en trek het vel eraf. snijd het vlees in stukken van 3 cm. Sprenkel er rijstazijn over, bestrooi ze met Maïzena en wrijf die in.

Was de paprika's. maak ze schoon en snijd ze, ontdaan van zaadlijst en zaadjes, in stukken. Pel de uien en snijd ze in stukken. Schil de ananas en verdeel hem in stukken.

Verhit de helft van de olie in de wok. Schroeï de stukken kip op hoog vuur dicht en neem ze dan uit de pan. Voeg de paprika's en ui toe en roerbak ze.

Voeg dan de stukken ananas toe, bestrooi het geheel met suiker, doe er ketchup en tomatenpuree en vervolgens 250 ml water bij.

Laat het geheel 5 minuten sudderen. Voeg het vlees weer toe en roer het erdoor. Laat het geheel zo nog 1 minuut sudderen en voeg tot slot het in dunne reepjes gesneden korianderblad toe.

