

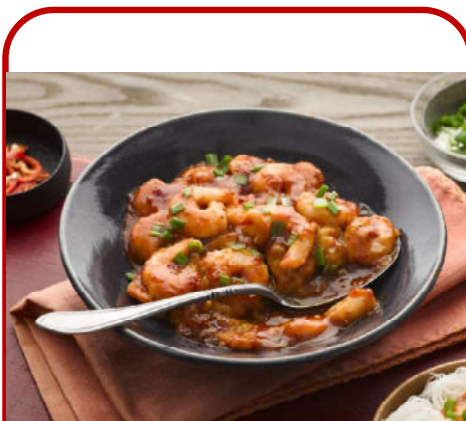


Chinese recepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Garnalen in Chinese knoflookbotersaus.....	3
Tjauw-min bami.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Garnalen in Chinese knoflookbotersaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: ***
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

30 g boter
300 g garnalen, gepeld
2 el olie, plantaardige
1 ui, bos-, in fijne ringen
1 ui, kleine, geschild en
in stukjes

Voor de saus:

2 el Lee Kum Kee Chili
Knoflooksaus
1 el Lee Kum Kee
Oestersaus
½ tl maïzena
1 tl suiker, kristal-
80 ml water

Bereiding.

Mix alle ingrediënten voor de saus in een kom.
Snijd de bosui en de ui.
Maak de garnalen schoon en zet ze apart.
Verhit 1-2 el plantaardige olie in een pan, voeg de ui
en garnalen toe en roerbak dit tot de garnalen
enigszins roze worden.
Voeg de sausmix toe, zet het vuur middelhoog en de
roer tot de garnalen gaar zijn.
Voeg de boter toe en meng het tot het een dikke saus
wordt.
Haal de pan van het vuur, schep het op een bord of
schaal en bestrooi het met de bosuitjes voor je het
serveert.

Tip:

Serveer het met jasmijnrijst of noedels.

3

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tjauw-min bami.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Chinese,
Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aida Smore

Ingrediënten

1 tl adjina-moto
1 pk Choi Sam
2 eieren
1 pk Fa Chong
2 tn knoflook
2 maggiblokjes
- olie, sesam-
6 el olie, zonnebloem-
- peper, witte
6 el saus, soja-
1 tl suiker
1 pk Tjauwmin Bami
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Breng 3 liter water aan de kook.
Kook de bami beet gaar in 8 min.
Giet de bami af en spoel het af in koud water.
Laat de bami afkoelen.
Snijd de uien en knoflook in fijne stukjes.
Verwijder het vel van de Fa Chong en snijd ze in kleine stukjes.
Voeg 6 el zonnebloemolie in een wok.
Kluts 2 eieren en roerbak ze in de hete olie.
Bak de Fa Chong krap 1 min.
Leg de eieren en Fa Chong apart.
Fruit nu de uien goudbruin.
Voeg vervolgens de knoflook toe en fruit nog ca. 1 min.
Voeg nu de Choi Sam stengels toe.
Roerbak het 1 min. op een hoog vuur.
Voeg daarna de Choi Sam bladeren toe.
Breng het op smaak met 1 maggiblokje.
Voeg nu de bami, de eieren en de Fa Chong toe.
Scheep het geheel goed om.
Blijf het gedurende 5 minuten. omscheppen op een hoog vuur.
Voeg nu 6 el sojasaus toe en breng het op smaak met adjina-moto, het maggiblokje, het zout en witte peper.
Roerbak het geheel gedurende 7 min. op een hoog vuur (blijf het goed omscheppen). Zet nu het vuur middelhoog.
Voeg als laatste wat druppels sesamolie toe en roerbak het geheel nog eens 3 min.

Tip:

Serveer de bami met geroosterd buikspek of Moksi Metie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

