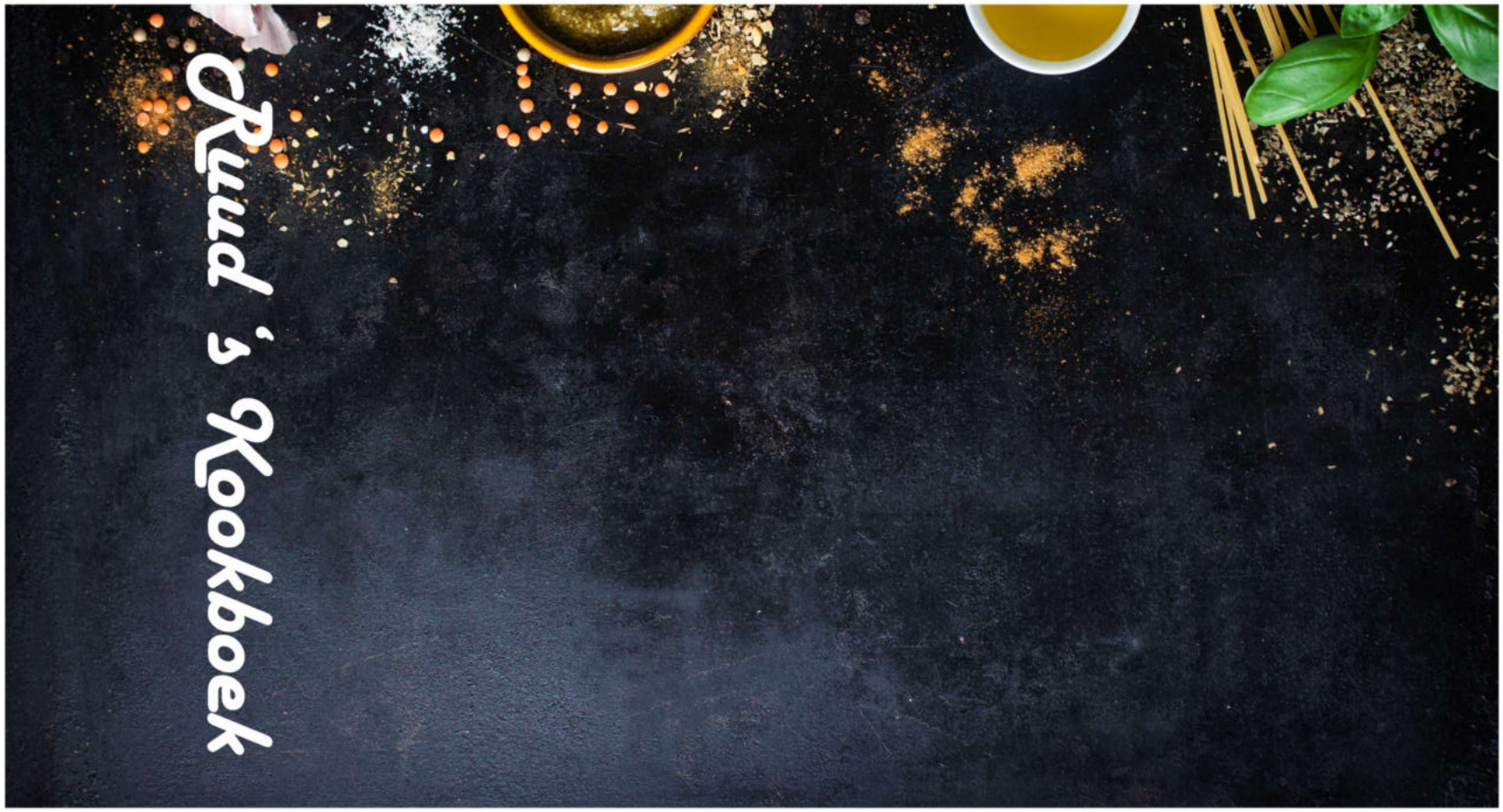

Thaise recepten I v2.8

Inhoudsopgave.

Banaan in kokosmelk. 3
Gestoomde roodbaars. 4
Glooay kak - krokant gebakken banaan. 5
Khan um kluk - Thaise kokosflensjes I. 6
Loempia's met panang kip. 7
Mosselen met bruine suiker. 8
Nam phrik - Thaise sambal. 9
Nam phrik gaeng kieow wan - groene currypasta I. 10
Oosterse salade I. 11
Pad woon sen - gebakken glasnoedels. 12
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip. 13
Thaise bouillon met Hollandse garnalen. 14
Thaise garnalensoep. 15
Thaise kip met eiermie. 16
Thaise kip-kerrie balletjes. 17
Thaise marinade. 18
Thaise mosselen met limoen. 19
Thaise pompoensoep. 20
Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander. 21
Thaise viscakejes. 22
Thaise wokschotel. 23
Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes. 24
Tod mun pla - Thaise viskoekjes. 25
Tom kha kai soep - Thaise kokossoep met kip. 27
Tom kha kai soep II. 28
Tom yum goong soep. 29
Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks. 30
Zoetzuur pikant sausje. 31
Gebruikte afkortingen (v2.6). 32

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker (Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl vanille-extract),
1 snf zout

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

Bereiding.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.
Stop de banaan in de kookpan.
Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.
Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.
Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.
Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.
Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.
Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk overheen.
Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.
En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voorbereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.
Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.
Voeg tijdens het koken eens een borrelglaasje ouzo toe.

Gestoomde roodbaars.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-
1 tn knoflook
1 peper, rode
1 prei, dunne
450 g roodbaarsfilet
1 stngl sereh
2 sjalotjes
2 el saus, vis-
1 tl suiker, basterd-, donkerbruine
2 uitjes, bos-
1 wortel, winter-, kleine

- bakpapier

Voorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Pel de knoflook.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
Maak de bosuitjes schoon.
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.
Verwijder het uiterste blad van de sereh, hak de stengel fijn.
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook.
Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier.
Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet.
Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.
Pers intussen boven een kom de knoflook uit.
Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Glooay kak - krokant gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Thai Kitchen Cookery Centre, Ciang-Mai

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
60 g bloem, tarwe-
165 g bloem, rijste-
5 el kokosrasp
750 ml olie, soja- (om te bakken)
1 el sesamzaad
4 el suiker, kristal-
125 ml water, koud
½ tl zout

Bereidingstijd: - 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bananen in de lengte door.
Snijd de banaanhelften weer in 3-4 stukken.
Meng in een grote mengkom alle droge ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend beetje bij beetje het water bij de inhoud van de mengkom.
Verhit in een wok de olie totdat hij begint te roken.
Draai dan het vuur op matig.
Doop de stukken bananen in het beslag.
Doe de stukken bananen in de olie.
De bananen krijgen een betere textuur als u de wok er mee vult.
Bak de bananen totdat ze goudbruin zijn.
Laat de bananen op keukenpapier uitlekken.
Serveer de bananen heet of koud.

LET OP:

De bananen kunnen maximaal 1 dag worden bewaard.

Khan um kluk - Thaise kokosflensjes I.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltkamp, Pia en Tom van Doorn

Ingrediënten

100 g bloem, rijste-
3 eieren
- kleurstof, groene en rode
60 g kokos, geraspte
6 dl melk, kokos-
- olie, plantaardige
125 g suiker
1 snf zout

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een beslagkom, voeg de bloem en de schuimig geklopte eieren toe en meng alles goed.
Klop er dan de suiker door tot deze is opgelost.
Roer de helft van de kokosrasp en het zout erdoor en verdeel het beslag in gelijke porties.
Kleur ze groen, roze en naturel.
Vet een koekenpan in en laat hem matig heet worden.
Giet 1 volle el beslag in de pan, laat dit uitlopen en bak het tot er bruine vlekjes aan de onderkant van het flensje komen.
Keer het flensje en bak de andere kant ook kort.
Bak zo ook de andere flensjes en houd ze intussen warm.
Rol ieder flensje stijf op, schik ze naar kleur op een bord en bestrooi ze met de rest van de kokos.

Tip:

Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

Loempia’s met panang kip.



Menugang: Bij-, voorgerecht, snack
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Koh Thai

Ingrediënten

4 tk basilicum
3 el curry, panang (Koh Thai)
250 g kipdijfilet
½ komkommer
4 tk koriander
165 ml melk, kokos-, romig
250 g mihoen
1 pk rijstvellen (Koh Thai)
4 el saus, chili-, sweet (Koh Thai)
50 g wortel, julienne

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een pan en meng er 2 el van de panang curry door.
Breng dit aan de kook en leg de kip erin.
Laat het net niet koken en gaar de kip in ca. 10 min.
Neem de kip eruit, laat hem iets afkoelen en trek of snijd de kip in stukjes.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit een koekenpan en bak de resterende panang curry 1 min.
Schep de kipstukjes erdoor.
Schaaf van de komkommer dunne linten en ris de blaadjes van de koriander en basilicum.
Maak de loempia’s een voor een door een rijstvel kort in koud water te leggen.
Beleg het vel met komkommer, wortel, kipstukjes, mihoen, koriander en basilicum.
Vouw de buitenranden naar binnen en rol hem op.
Maak op deze manier alle loempia’s.
Serveer de loempia’s met de sweet chili saus.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 558
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 76 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselen met bruine suiker.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

1 bs basilicum, verse
2 kg mosselen
- olie, mais-
1 pepertje, rood
2½ dl room
2 el pasta, Chili- (Nam phrik)
- peper, zwart, vers-gemalen
2 el saus, vis- (Nam pla)

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Doe 3 el maïsolie in de wok en laat het niet te heet worden.
Voeg de chilipasta toe en roer de olie met de pasta door tot er geurige luchten loskomen.
Doe de schoongemaakte mosselen in de wok en schep ze op een hoog vuur om.
Voeg de vissaus en de bruine suiker toe en schep de mosselen opnieuw om.
Voeg wat water toe.
Doe de deksel op de wok.
Laat de mosselen koken tot de schelpen open staan
Neem de mosselen van het vuur.
Voeg de room, wat gemalen peper en het in stukjes gesneden rode pepertje toe.
Roer de mosselen nog eens om en doe ze in diepe borden.
Bestrooi de borden met gehakte basilicum naar smaak.

Nam phrik - Thaise sambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 limoen, sap van
4 pepers, rode
2 el saus, vis-
1 el suiker, basterd-, lichte

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het steeltje van de pepers.
Halveer de pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers in stukken en doe ze in het bakje van de staafmixer.
Voeg de vissaus, het limoensap, de basterdsuiker en de knoflook toe.
Maal de inhoud met de staafmixer fijn tot een pasta.
U kunt de sambal 3 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de nam phrik afgedekt in een bakje in de koelkast.

Nam phrik gaeng kieow wan - groene currypasta I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: *
Bron: AllerHande, Madhur Jaffrey

Ingrediënten

1 el citroengras, zeer fijngehakt
5 tn knoflook
1 tl komijnzaad, gemalen
6-8 korianderwortels
1 tl korianderzaad, gemalen
3 schf laos
1 limoen, rasp van
- peper, witte, vers-gemalen
14 pepertjes, rawit-, groene
150 g sjalot
1/2 tl trassi (of 2 ansjovisjes uit blik)

Bereiding.

Maak de groene pepers, sjalotten en de knoflook schoon.
Snijd ze in grove stukken, als je de groene currypasta in de keukenmachine maakt.
Of in kleine stukjes, als je de vijzel gebruikt.
Snijd het wit van het citroengras in ringetjes.
Maal alles fijn in de keukenmachine, met zout en peper naar smaak, en zoveel olie (2-3 el) dat je een mooie smeuïge pasta krijgt.
Wil je de groene currypasta langer bewaren, voeg dan ook een beetje limoensap toe, dit zorgt ervoor dat de kleur mooi blijft.

Tips:

- **Lekker in roerbakgerechten.**
- **Geschikt om de soep wat pittiger te maken.**
- **Voor een minder pittige variant.....gebruik minder pepertjes in het recept.**

Bereidingstijd: - 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

Oosterse salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Haal de zaadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Pad woon sen - gebakken glasnoedels.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
AllerHande 2023-6

Ingrediënten

50 ml azijn, natuur-
2 eieren
2 kippendijfilets
3 tn knoflook
400 g kool, spits-, gesneden
300 g noedels, glas- (go-Tan)
4 el olie, wok-
150 g peen, julienne
2 tl peper, witte
2 pepers, rawitt-, rood & groen
2 el saus, oester-
2 el saus, soja-
1 el saus, vis-
1 el suiker, kristal-
1 tomaat
1 ui, bos-
150 g uien, gesneden

Bereiding.

Week de noedels in koud water tot gebruik.
Snijd de rawitpepers in ringen en meng die met de azijn.
Snijd de knoflook fijn en de bosui in ringen.
Snijd de tomaat in 8 parten en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de kippendijfilets in reepjes en meng die met de helft van de sojasaus.
Klop de eieren los.
Meng de rest van de sojasaus, de oestersaus, de vissaus en de suiker tot een woksaus.
Verhit de helft van de olie op een hoog vuur in een wok en roerbak de kip 5 min.
Voeg de knoflook, de gesneden uien en witte peper naar smaak toe en roerbak het geheel 4 min.
Schuif de kip en ui naar 1 kant van de wok en voeg aan de andere kant van de wok de rest van de olie toe.
Schenk het ei op de olie en schep het door als het rondom een bubbelrandje heeft.
Schep het ei vervolgens om met de kip en de ui.
Voeg de peen julienne, de spitskool en ⅓ van de woksaus toe en roerbak het geheel 5 min. op een hoog vuur.
Giet ondertussen de noedels af.
Voeg de noedels en de rest van de woksaus toe aan het mengsel in de pan en roerbak het 2-3 min. (tot alles goed is gemengd).
Haal de pan van het vuur en voeg de bosui en de tomaat toe.
Schep het nogmaals goed om en verdeel het gerecht over 4 kommen.
Serveer het gerecht met de ingelegde rawitpepers.

Tip:

Vervang de kip door in plakjes gesneden shiitake of blokjes tofu (vega).

Bereidingstijd: 30 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 600** **Eiwit: 18 g**	**Koolhydraten: 80 g** **w/v suikers: 13 g** **Natrium: - mg** **Vet: 22 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 5 g** **Vezels: 6 g** **Groente: 200 g** **Zout: 3 g**

Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.



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

Ingrediënten

1 ei
1 el Hüttenkäse
100 g kip (Thaïse marinade)
30 g meel, spelt-
60 ml melk, magere
2 el olie, olijf-
- peper
1 el pijnboompitten
- rucola, handje
30 g spinazie, blad-, verse
5 tomaatjes, cherry-, gehalveerd
½ ui
- zout

Bereiding.

Verwarm een koekenpan zonder olie/boter en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin.
Beweeg de pitjes veel, want ze branden heel snel aan!
Fruit de gesnipperde uitjes in de hete koekenpan met olijfolie voor 1½ min.
Voeg daarna de bladspinazie toe en laat deze goed slinken.
Bak tegelijk de in reepjes/blokjes gesneden kip gaar in een andere pan met 1 el olijfolie.
Voeg de spelt, magere melk en ei samen in een kom.
Roer deze goed tot een glad beslag.
Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.
Voeg de 2de el olijfolie toe in de koekenpan en giet een flinke lepel beslag over de ui en spinazie.
Bak deze in 2-3 min. gaar en keer dan de pannenkoek voor nog 1 min. om.
Leg de spelt pannenkoek op een bord.
Bestrijk deze met een lepel Hüttenkäse.
Verdeel de kip over de pannenkoek.
Beleg het geheel daarna met een handje rucola en de cherrytomaatjes. Strooi als 'finishing touch' de goudbruin gebakken pijnboompitten over de pannenkoek.

Bereidingstijd: - 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

Thaise bouillon met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, vis-
2 stl citroengras
100 g erwtjes, jonge
80 g garnalen, Hollandse
5 bld kaffir, fijn-gesneden
16 bld koriander, fijn-gesneden
2 el olie, sesam-
1 el pasta, garnalen-
2 el saus, vis-
10 tomaten, kers-

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".
Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.
Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.
Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.
Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.
Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.
Neem de wok na 1 min. van het vuur.
Voeg naar smaak zout toe.
Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.
Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

Thaise garnalensoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Conimex, Wokrecepten

Ingrediënten

1½ l bouillon, kippen- (evt. van tabletten)
2 eieren, losgeroerd
400 g garnalen, Noorse, gepelde
5-6 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
600-650 g maïs, gekookte (diepgevroren of uit pot of blik, uit-gelekt)
2½ el olie, zonne- of arachide-
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el saus, vis-, Thaise (Nam Pla)
4 tomaten, ontveld, in blokjes
2 uien, grote, grof gesnipperd
4 uitjes, bo-, in smalle ringetjes
- zout

Bereiding.

De Thaise garnalensoep is een voorbeeld uit de kosmopolitische keuken waarin ingrediënten die afkomstig uit alle werelddelen kunnen zijn, samen in een gerecht worden verenigd.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".
Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.
Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.
Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.
Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.
Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.
Neem de wok na 1 min. van het vuur.
Voeg naar smaak zout toe.
Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.
Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

Bereidingstijd: - 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

Thaise kip met eiermie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 el citroensap
1 pk eiermie, Chinese
1 zk groenten, roerbak-
350 g kipfilet
2 tn knoflook
1 komkommer
5 el olie, zonnebloem-
- peper
2 el saus, vis-, Thaise
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kip in blokjes.
Bestrooi de kip met peper en zout.
Maak een marinade van 3 el olie, vissaus en 2 el citroensap.
Pers de knoflook er boven uit.
Marineer de kip ca. 10 min.
Bereid de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing.
Schil de komkommer.
Schaaf de komkommer in plakken.
Maak een dressing van de rest van de olie, citroensap, peper en zout (naar smaak).
Schep de dressing door de komkommer.
Bak in een wok de kip met marinade op een hoog vuur ca.5 min.
Voeg de roerbakgroeneten toe en bak de groenten ca.3 min. mee.
Voeg de mie toe.
Laat het geheel door en door verwarmen.
Serveer de mie met de komkommersalade.

Thaise kip-kerrie balletjes.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Conimex

Ingrediënten

100 g bamboescheuten, fijngehakte
1 tl djahé
½ tl djinten
400 g gehakt, kippen-
1 el Ketjap Marinade
4 tl kerrie Djawa
1 tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
- peper
1 tl sambal oelek
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

- cocktailprikkers
- olie (om te frituren)
1 pt Thaise Roerbaksaus

Bereiding.

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de roerbaksaus, door elkaar en maak er balletjes ter grootte van een walnoot van.
Frituur ze in de hete olie in 5-6 min. lichtbruin en gaar.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.
Verwarm de roerbaksaus en meng de balletjes door de saus.
Serveer de balletjes warm met cocktailprikkers.

Tip:

Vervang het gehakt eens door blokjes kipfilet.
Wrijf ze in met de kruiden en frituur ze.

Bereidingstijd: 20 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

Thaise marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode, fijngesneden, zonder zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Meng de rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.
Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

Thaise mosselen met limoen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 cm gember
400 g groenten, wok-, Thaise
2 tn knoflook
4 tk koriander
2 limoenen
400 ml melk, kokos-
3 kg mosselen
1 el pasta, curry-, rode
300 g rijst, witte

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.
Schrap de schil van de gember en snijd de gember fijn.
Rasp de schil van 1 limoen en pers de vrucht uit, snijd de andere limoen in parten.
Ris de blaadjes van de koriander.
Verhit een wok met 2 el zonnebloemolie en bak de knoflook, de gember, de rode currypasta en de wokgroenten gedurende 4 min.
Voeg de kokosmelk, de limoenrasp, het limoensap, de helft van de koriander en de mosselen toe.
Kookhet geheel nog ca. 7 min. (tot de mosselen open zijn).
Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de rijst af.
Verdeel de rijst over de borden, schep de mosselen met de groente op de rijst.
Garneer de borden met de limoenparten en de rest van de koriander.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 735
Eiwit: 41,6 g
Koolhydraten: 83,3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23,7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise pompoensoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-, 18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen, geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zaadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta, Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

2 tl currypasta, rode (Thaise)
75 g peen, julienne
1 el koriander, verse, fijngehakt
- olie, roerbak-
4 rosbieflapjes (à la minute; dunne plakjes)
- saus, vis- (of soja-saus)
1 uitje, bos-, in ringetjes

Voorbereiding.

Overgiet de peen julienne in een zeef met kokend water.
Laat de peen uitlekken en afkoelen.
Meng de bosui en de koriander door de peen.
Spreid de rosbieflapjes uit en bestrijk ze aan beide kanten met currypasta.
Leg het wortelmengsel erop en rol het vlees stevig op.
Bind de rolletjes vlees vast met een stukje keukentouw en leg ze op een schaaltje.

Bereiding.

Verhit in een (gourmet)pannetje een scheutje roerbakolie en bak de rosbiefrolletjes rondom bruin.
Sprenkel de vissaus erover en warm de saus even mee.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise viscakejes.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 ei
2 cm gemberwortel, verse, geraspt
250 g kabeljauwfilet
1 limoen
4-5 el olie, roerbak- `
1 peper, rode, zonder zaadjes en in reepjes
1 el saus, soja-, Thaise
1 el saus, vis-, Thaise
2 el maïzena
2 uitjes, bos-, in ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf.
Pers de limoen uit.
Hak de vis in heel kleine stukjes.
Meng de vis in een kom met 1 el limoensap, de limoenrasp, de gember, de vissaus, de sojasaus, het ei, de maïzena en de ½ van de bosui en de rode peper.
Vet een muffinvorm met holtes van 3-4 cm royaal in met roerbakolie en schep het vismengsel erin.
Strooi de rest van de bosui en de rode peperreepjes erover.
Druppel er nog wat olie over en bak de viscakejes in de oven in 20-25 min. goudbruin en gaar.
Serveer de viscakejes lauwwarm op een blaadje sla.

Tip:

Lekker met mangochutney of een dipsausje van sojasaus en limoensap.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise wokschotel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

50 g bonen, sperzie- (evt. diepvries)
40 g cashewnoten, ongezouten
100 g champignons
1 el ketjap
200 g kipfilet
1 tn knoflook
100 g kool, witte
2 el olie
- peper, versgemalen
1 stj peper, rode
100 g prei
1 bkj taugé
- zout

Bereiding.

Maak de groente schoon en snijd die in stukjes.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de rode peper overlangs door en verwijder de zaadjes.
Snijd de helft van de peper in zeer kleine reepjes.
Pel en snipper de ui.
Maak de sperziebonen schoon, kook ze beetgaar en laat ze uitlekken.
Snijd de kip in stukjes.
Verhit de wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en roerbak de kip 3 min. in de olie.
Voeg de champignons en rode peper toe en laat die 1 min. meebakken.
Voeg alle groenten (m.u.v. de taugé) toe.
Pers de knoflook uit en voeg die toe.
Roerbak dit alles 3 min.
Voeg de taugé, de cashewnoten en de ketjap toe en laat die kort mee warmen.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en evt. een beetje zout.

Bereidingstijd: - 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

Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.



Menugang: Hapje, voor-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Dick, PinToAsianFusion.be

Ingrediënten

5 citroenbladeren (djeroek poeroet)
1 ei
500 g kipfilet
1 el maïzena
- olie, om te frituren
1 tl peper, witte, versgemalen
- saus, chili-
1 el saus, vis-
6 slabladeren
100 g sperziebonen
1 el Thaise Rode Curry-pasta
1 tomaat

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en maal deze stukjes in een keukenmachine fijn.
Voeg dan de rode currypasta, de vissaus, het ei, de witte peper en de maïzena toe en laat de machine nog even draaien.
Leg de citroenbladeren op elkaar, rol ze op en snijd ze dan in ragfijne reepjes.
Verwijder de punten van de sperziebonen, was ze en snijd ze dan in 3 mm dunne plakjes.
Vermeng de citroenbladeren en de sperziebonen met het kipmengsel.
Was de slabladeren en maak ze droog.
Snijd de tomaat in partjes.
Zet een groot bord klaar, leg hier een klein bergje van het kipmengsel op en druk het plat tot een koekje.
Maak van het kipmengsel ± 16 koekjes.
Dek het bord af met plasticfolie en zet het een halfuurtje in de koelkast om op te stijven.
Verhit een flinke laag olie in een wok en frituur de Thaise kipkoekjes hierin met 4 tegelijk in 2 min. bruin en krokant.
Schep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op wat keukenpapier uitlekken.
Bedek een platte schaal met de slabladeren en leg de kipkoekjes hierop.
Garneer de koekjes met de in partjes gesneden tomaat.
Geef er een schaaltje chilisaus bij.

Info:

Dit soort heerlijke snacks koop je in Bangkok op straat: Tod Man Kai. Het zijn Thaise gefrituurde kipkoekjes of, als de kinderen dat liever horen: Thaise kipnuggets. Heerlijk als voorgerecht of als hapje bij de borrel met een schaaltje chilisaus. Deze koekjes worden ook wel gemaakt van stevige witte visfilet of van grote rauwe garnalen, maar dit is de variant met kip (Kai betekent kip).

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

Tod mun pla - Thaise viskoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: *
Bron:
AllerHande 2021-04

Ingrediënten

75 g bonen, sperzie-
1 ei
500 g kabeljauwfilet, verse
¼ komkommer
4-5 limoenblaadjes (diepvries)
ca. 200 ml olie, arachide-
2 el pasta, curry-, rode
1 el pinda's, geroosterde
150 ml saus, chili-, zoete 1 el saus, vis (Koh Thai)
½ el suiker
1 sjalot, kleine

Bereiding.

Deze Thaise viskoekjes, tod mun pla, hebben als basis witvis, rode currypasta, vissaus en limoenblad.

Dep de kabeljauw goed droog.
Snijd de kabeljauw zo fijn mogelijk.
Schep de kabeljauw in een kom.
Klop het ei goed los en voeg die samen met de rode currypasta, de vissaus en de suiker toe aan de vis.
Verwijder de nerven van de limoenblaadjes en rol de blaadjes op.
Snijd de blaadjes eerst in dunne repen en vervolgens zo fijn mogelijk.
Verwijder de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm.
Schep de sperziebonen met het limoenblad door het vismengsel.
Kneed het met de hand 5 min. goed door elkaar (het mengsel wordt stevig en elastisch; is dat nog niet het geval, kneed het mengsel dan nog even door.
Maak met natte handen van het mengsel platte koekjes van 1 cm dik en Ø 7 cm.
Verhit de helft van de arachideolie in een diepe koekenpan of wok zodat de koekjes straks tot de helft onderstaan.
Leg een deel van de koekjes voorzichtig in de pan en bak ze 8-10 min. (keer ze halverwege; houd ze goed in de gaten).
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de rest van de koekjes.
Voeg voor de volgende 'batch' (eventueel) extra olie toe.
Halveer ondertussen ¼ van de komkommer (per 16 viskoekjes) in de lengte, snijd de helften in de lengte door en snijd de 4 repen in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de sjalot in kwarten en snijd de kwarten in zo dun mogelijke plakjes.
Hak de pinda's fijn; doe ze in een kommetje, schenk de chilisaus erover en schep het goed om.
Dip elk viskoekje in de chilisaus, leg er met een lepeltje bij elke hap wat komkommer of sjalot op voor extra crunch.

Tip:

Je kunt de ingrediënten ook fijnmalen in de keukenmachine. Door alles fijn te snijden en vervolgens goed te kneden krijg je de structuur zoals je 'm ook in Thailand proeft!

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 240 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tom kha kai soep - Thaise kokossoep met kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: GezondheidsNet.nl, PuurGezond.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras
4 cm gember, verse
250 g kipfilet
1 bs koriander, verse
2 limoenen, sap van
400 ml melk, kokos-
1 peper, rode of groene
200 g peultjes
3 el saus, vis-
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 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

Bereiding.

Schil de gemberwortel en snijd hem in plakjes.
Doe dit samen met de steeltjes van de koriander en het citroengras in 1 l water en breng dit aan de kook.
Voeg de vissaus en het limoensap toe.
Vis de koriandersteeltjes uit de soep en voeg de kokosmelk toe.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Maak de peultjes schoon en halveer ze.
Voeg de kip en de peultjes toe aan de soep en kook deze in een paar min. gaar.
Snijd een groene of rode peper (zonder zaadjes) en 3 bosuitjes in ringetjes en roer deze door de soep.
Haal de gemberplakjes, en het citroengras uit de soep en schep de soep in grote kommen.
Garneer de soep met fijngeknipte koriandeblaadjes.

Tip:

Lekker met wat kroepoek of naanbrood.

Tom kha kai soep II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 8
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen- (4 tabletten)
2 stl citroengras (of 2 tl serehpoeder)
1 stj gemberwortel, fijn-gesneden
500-600 g kipfilet, fijn-gesneden
- koreander, verse, fijn-gehakt
2 tl laos
1 limoen, sap van
10 bld limoenblad
2 bl melk, kokos-
100 g noedels, rijst-
300 g paddenstoelen, gemengde
1 peper, rode, fijn-gesneden en zaadjes verwijderd
4-6 el saus, vis-
2 el suiker, bruine
4 uien, bos-, fijn-gesneden

Bereiding.

Giet de kokosmelk en de kippenbouillon in een soeppan.
Snijd de citroengrasstengel in 2-3 stukken.
Doe het citroengras, het pepertje, de gember en de limoenblaadjes in de soep en breng het aan de kook.
Voeg dan de fijngesneden kipfilet erbij en laat het ca. 5 min. doorkoken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes; was en droog de paddenstoelen, snijd ze in stukken en voeg ze toe aan de soep.
Kook nog ze even mee.
Zet het vuur uit.
Verwijder de citroenstengels en de limoen-blaadjes.
Overgiet de noedels met kokend water en laat ze even staan.
Giet de noedels af en voeg ze toe aan de soep.
Breng de soep op smaak met de bruine suiker, de vissaus en het limoensap.
Strooi voor het opdienen de koreander erop.

Bereidingstijd: - 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

Tom yum goong soep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische, Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
1 bl champignons, stro- (straw mushrooms)
1-2 el chilipasta, Thaise, rode
2 chilipepers, rawit-, verse, in ringen gesneden
2 stl citroengras
12 garnalen
2 tn knoflook, fijngehakt
2 korianderwortels
1 stj laos, geraspt
1 limoen
4 limoenblaadjes
2 el saus, vis-

Bereiding.

Breng in een ruime pan de bouillon aan de kook.
Hak de onderste gedeeltes van de citroengras fijn.
Voeg deze samen met de overgebleven stengels citroengras, de limoenbladeren en de korianderwortels.
Breng het aan de kook.
Snijd de champignons in plakjes of doormidden.
Zet het vuur lager zodra de soep kookt.
Voeg de knoflook, de laos, de chilipeper, de champignons en de vissaus toe.
Roer het goed door en laat het 3 min. zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat deze zachtjes meekoken tot ze roze zijn (ca. 3 min.).
Zet het vuur uit en proef de soep.
Breng de soep op smaak met de chilipasta (zoek naar een evenwicht van zout, zuur en pittig).
Voeg, als de soep niet zout of smaakvol genoeg is, dan 1 el of meer vissaus toe.
Voeg, indien de soep te zuur is, een beetje suiker toe.
Voeg, als de soep te pittig is (Tom Yum hoort beetje pittig te zijn!), dan een beetje kokosmelk toe.
Voeg, als de soep te zout is, dan nog een scheutje limoensap toe.
Schep de soep in kommen en strooi indien gewenst een paar blaadjes koriander en extra chilipepers over.

Tips:

- **Gebruik garnalen met kop en schil. Snijd de koppen af en bak deze in de pan, voordat je de kippenbouillon toevoegd. Gebruik voor extra pittigheid 1 verse chilipeper, in ringen gesneden.**
- **Wil je een romige soep proberen, voeg dan op het einde een scheutje kokosmelk toe aan de soep.**

Bereidingstijd: 10 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**

Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, zoete
2 tl kerriepoeder
100 ml melk, kokos-
2 el olie, kokos-
2 st paksoi
1 snf peper
200 g sjalotjes
200 g Thaise sticks
1 snf zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de paksoi in reepjes.
Kook de aardappelen in ruim water met zout in 20 min. gaar.
Verhit in een wok 1 el kokosolie.
Fruit de sjalotjes.
Voeg de kerriepoeder en de paksoi toe en bak al omscheppend 4 min.
Draai het vuur uit.
Verhit intussen 1 el kokosolie in een koekenpan.
Bak de Thaise sticks in 6 min. rondom bruin.
Verwarm de kokosmelk in een steelpan.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de kokosmelk tot een smeuïge puree.
Zet de pan op laag vuur en schep het paksoimengsel erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de stamppot over 4 borden en leg er de Thaise sticks bij.

Tip:

Bewaar het restant kokosmelk 1-2 dagen in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: - g
Natrium: 430 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoetzuur pikant sausje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1½ dl azijn
1½ el suiker
1 peper, groene, gesnipperde
- zout

Bereidingstijd: - 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Los de suiker op in de azijn en laat de saus iets kleuren.
Breng het sausje op smaak met zout en de gesnipperde groene peper.

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl