



Aziatische recepten II v1.2

Inhoudsopgave.

Aziatische komkommersalade.	3
Aziatische maaltijdsoep (airfryer).	4
Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.	5
Buchujeon - Koreaanse pancakes.	7
Ema datshi.	8
Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.	9
Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.	10
Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.	11
Loempia's met panang kip.	12
Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vlees-balletjes.	13
Piyaz.	14
Wasabidressing.	15
Gebruikte afkortingen.	16

Aziatische komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 el honing
400 g komkommers,
snack-
1 limoen
1 el olie, crispy chili-
(Lao Gan Ma)
1 el olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 el sesamzaad
3 el sojasaus (bijv.
Kikkoman)
2 uitjes, bos-

2 eetstokjes

Bereiding.

Snijd de bosui schuin in smalle ringetjes.
Rooster de sesamzaadjes in een droge
koekenpan op een middelhoog vuur.
Pers de limoen uit.
Roer in een kom de sojasaus, de rijstazijn, de
chiliolie, de honing, de sesamolie, het
limoensap, de sesamzaadjes en de
zonnebloemolie goed door elkaar.
Snijd de snackkomkommers in een mooie
spiraalvorm.
Gebruik hiervoor 2 (wegwerp)eetstokjes.
Leg de eetstokjes horizontaal op een snijplank,
zodat je de snackkomkommer er precies tussen
kan leggen.
Snijd de snackkomkommer eerst recht naar
beneden (tot op de eetstokjes) in dunne
plakjes.
Draai vervolgens de snackkomkommer om en
snijd deze diagonaal in dunne plakjes (tot op de
eetstokjes).
Je kunt de spiraal nu uittrekken.
Giet de marinade over de komkommer en laat
deze minimaal 30 min. marineren in de koelkast
(hoe langer de komkommer in de marinade ligt
des te soepeler en zachter de komkommer
wordt).
Bestrooi het gerecht voor het serveren met de
bosui.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 119
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 112 g
Zout: 2 g

Aziatische maaltijdsoep (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: MijnVerstand.be,
Ward Van Sevenscoten

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
- chilivlokken, niet te
veel
- groenten, soep-, naar
keuze
½ kaneelstokje
6 kardemons, groene
(geen gemalen)
1-2 kippenfilets
- 5 kruidenpoeder,
Chinees
5 kruidnagels
200 g noedels (UDON)
2 steranijs
- zout

Bereiding.

Kruidt de kippenfilets rondom met zout en
smeer ze in met het Chinees 5-kruidenpoeder.
Plaats de filets gedurende 10 min. in de airfryer
op 190°C.

Breng de kippenbouillon samen met de kruiden
(steranijs-kaneel-kardemon-kruidnagel-chili)
aan de kook.

Snijdt ondertussen de soepgroenten klein en
voeg ze erbij als de bouillon kookt.

Laat het geheel 5 min. koken totdat de
groenten beetgaar zijn.

Neem het van het vuur en roer er de UDON
noedels door.

Verdeel de soep over de borden en geeft er de
gesneden kippenfilets bij.

Tip:

Soepgroenten bijv. selderij, champignons, kers-
tomaten, sojascheuten.....

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

Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.



Menugang: Hoofd-,
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & friends

Ingrediënten

2 aubergines, geschild,
in vieren (in de lengte)
½ el azijn, wijn-, witte
2 chilipepers, rode,
verse, in ringen
1 tl chilipoeder
- chilipoeder, naar
smaak (om te garneren)
6 tn knoflook, grof
gehakt
2 tl koriander, gemalen
1 tl kurkuma, gemalen
- muntblaadjes naar
smaak (om te garneren)
- olie, zonnebloem- (om
te frituren)
125 ml olie, zonne-
bloem-
1 tl suiker, kristal-
5 tomaten, grote, in
plakjes
1 ui, grote, in halve
ringen
125 ml water, kokend
1 el zout

Bereiding.

Verhit op een hoog vuur in een grote pan voldoende olie om te frituren tot een keuken-thermometer 170°C aangeeft.

Frituur hierin de aubergines in porties tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en door en door zacht (keer ze af en toe met een schuim-spaan).

Leg ze in een vergiet om uit te lekken en ga door met de rest van de aubergines.

Verhit 125 ml olie in een grote koekenpan op een hoog vuur en bak hierin de ui, de knoflook en de chilipeper al roerend 2 min. tot ze beginnen te geuren.

Zet het vuur laag en voeg de koriander, de suiker, de kurkuma, het chilipoeder, de azijn en het zout toe.

Roer alles nog 2 min. door, zodat de smaken goed gemengd zijn.

Leg de plakjes tomaat erop en voeg het kokende water toe.

Voeg met een tang voorzichtig de aubergineplakken toe en zet het vuur hoog.

Breng het geheel aan de kook en zet het vuur weer laag.

Leg het deksel op de pan en laat alles 10 min. sudderen.

Maak intussen de yoghurt-dressing: meng in een kommetje de yoghurt, knoflook en het zout.

Verspreid de helft van de yoghurt-dressing in een laagje op een grote schaal.

Leg hier, met behulp van bijvoorbeeld een platte bakspaan, de aubergineplakken bovenop, zonder dat ze elkaar overlappen.

Schep de tomatensaus over de aubergine en sprenkel de resterende yoghurt-dressing er decoratief overheen.

Garneer het geheel met muntblaadjes en chilipoeder, en serveer het lekker warm.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurt-dressing:

1 tn knoflook, geperst
520 ml yoghurt, Griekse
1 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Buchujeon - Koreaanse pancakes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Korean Bapsang,
Maangchi

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
125 g bloem
16 garnalen, grote,
gepeld, ontdooid
2 tn knoflook, in plakjes
1 el maïzena
3 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
1 tl suiker, bruine
6 uitjes, lente-/bos-

Bereiding.

Roer 1 el sojasaus, de suiker, de rijstazijn en 1 el koud water in een kommetje door elkaar en houd het apart.

Snijd de bosuitjes in 3 gelijke stukken en snijd de stukken in de lengte in reepjes.

Verwijder de eventuele staartjes van de garnalen en snijd ze in de lengte door.

Klop de bloem met de maïzena, een snuf zout, de overige sojasaus en 140 ml ijskoud water tot een dun beslag.

Schep de bosui, de garnalen en de knoflook erdoor.

Verhit 1 tl van de olie in een koekenpan en schep een lepel van het beslag erin.

Bak in een paar min. op een lage stand het beslag lichtbruin en keer het pannenkoekje dan om.

Maak op dezelfde manier pannenkoekjes van de rest van het beslag.

Houd de pannenkoekjes evt. warm in de oven.

Tip:

I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 215

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 1 g

Ema datshi.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bhutaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WorldCook.com

Ingrediënten

200 g feta, in blokjes
3 tn knoflook, fijn-gesnippert
1 hv koriander, geknipt
2 el olie
- peper, versgemalen
4 pepertjes, groene, in vieren
3 tomaten, in blokjes
1 ui, in ringen
4 dl water
- 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.

Breng het water aan de kook en kook de pepertjes en de ui hierin 10 min.

Voeg de tomaten en de knoflook toe en kook het geheel nog eens 3 min.

Voeg nu de feta, de koriander en versgemalen peper en zout naar smaak en laat het enkele min. staan alvorens het te serveren.

Tip:

Serveer de soep met rode of witte rijst.

Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Koreaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

3 tl azijn, rijst-
- bloem
3 eieren
4-5 el olie, soja-
½ peper, groene, fijn-
gesneden
½ peper, rode, fijn-
gesneden
1½ el pijnboompitten
4½ el sojasaus
(Kikkoman)
3 tongscharfilets
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze daarna grof.
Bestrooi de vis met zout.
Klop de eieren los.
Wentel de vis eerst door bloem en haal hem daarna door het losgeklopt ei.
Bak de vis in de olie in 5 min. aan beide kanten mooi lichtbruin.
Strooi er halverwege de baktijd beide pepers over en bak ze even mee.
Meng de sojasaus, de rijstazijn en de pijnboompitten en serveer dit als saus bij de vis.

Tips:

- Serveer hierbij witte rijst.
- In plaats van tongschar kunt u ook een andere stevige witte vis gebruiken, bijv. kabeljauw.

Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

15 ml azijn, balsamico-
30 g honing
5 g knoflook
30 ml olie, plantaardige
- peper, zwarte, vers-
gemalen
200 g uien
45 ml saus, soja-
500 g vlees, rund-
(filet/biefstuk/bavette)

Bereiding.

Dit gerecht combineert westerse ingrediënten met Aziatische smaken voor een snel maar smaakvol resultaat. De karamelisatie van uien en honing creëert diepte, terwijl de sojasaus voor umami zorgt.

Snijd vlees in gelijke reepjes.
Meng de sojasaus, de honing en de balsamicoazijn.
Hak de uien en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien (10-12 min.).
Voeg de knoflook toe en laat die 1 min. meefruchten
Bak het vlees goudbruin (5-7 min.).
Giet de saus erbij.
Laat het indikken (5-7 min).

Tips:

- Gebruik vlees op kamertemperatuur.
- Karameliseer de uien langzaam.
- Bak het vlees in porties.
- Let op de sausdikte.
- Vervang de honing eens door bruine suiker.
- Voeg eens wat sesamolie toe.
- Experimenteer eens met verschillende soorten sojasaus.
- Voeg gember toe voor extra pit.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gewokte radijsjes met gember en cashewnoten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
De Roze Poort,
DekaMarkt, SPAR

Ingrediënten

1 el gemberwortel,
geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
100 g noten, cashew-,
grof gehakt
1 el olie, wok- of
arachide-
2 bs radijsjes
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Was de radijsjes, snijd het loof eraf en houd dit apart.

Snijd de radijsjes in plakjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en voeg de radijs, de sjalot, de knoflook en de gember toe.

Roerbak het ca. 3 min.

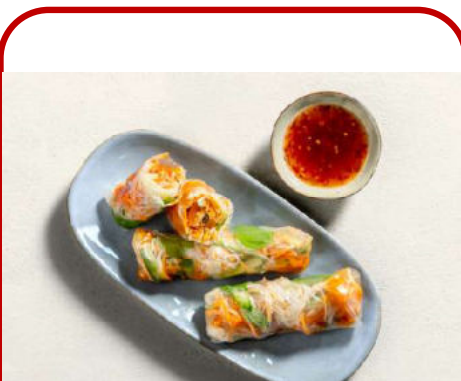
Meng de sojasaus en de cashewnoten erdoor en wok het geheel nog 1 min.

Hak wat van het radijsloof fijn en bestrooi het gerecht ermee.

Tip:

Lekker met witte rijst en sperziebonen of peultjes.

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.
Scheep 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.

12

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

Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: Indische,
Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale
recepten

Ingrediënten

450 g aardappelen,
gekookte
1 el citroensap
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, runder-
2 tn knoflook, uit-
geperst
2 tl komijn, gemalen
3 tl koriander, gemalen
½ tl nootmuskaat,
geraspte
- olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el saus, soja-, niet
zoete
2 el suiker, basterd-,
bruine
½ tl trassi
2 uien, middelgrote,
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng in een grote kom het gehakt met de uien, de knoflook, 1 tl zout, en de sambal oelek.
Laat het mengsel tenminste 15 min. op een koele plek rusten.
Prak de aardappelen fijn.
Meng de sojasaus in een kommetje met het citroensap.
Roer er de suiker en de trassi door (blijf roeren tot de suiker is opgelost).
Meng de koriander, de komijn en de nootmuskaat door elkaar.
Voeg de aardappelen aan het gehaktmengsel toe en kneed het met natgemaakte handen goed door elkaar.
Voeg er vervolgens het sojamengsel, het losgeroerde ei en de specerijen aan toe.
Kneed het geheel opnieuw goed door elkaar.
Vorm er balletjes, ter grootte van pingpongballen van.
Leg de balletjes op een schaal en laat deze op een koele en bij voorkeur vochtige plaats staan.
Verhit de olie tot er een blauwe walm afkomt.
Frituur hierin de balletjes met niet meer dan 4-5 tegelijk in 4-5 min. mooi bruin en gaar.
Laat de balletjes na het bakken goed uitlekken.
Serveer de balletjes warm.

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

Piyaz.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

400 g bonen, witte,
gare, uitgelekte
1-2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
3 el olijven, zwarte
2 pepers, groene
10-15 tk peterselie
1 el sumak
2 tomaten, grote
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlees in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkerewten of groene linzen.



Wasabidressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptjes.com

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 el gembernat
2 el olie, arachide-
1 tl olie, sesam-
2 el sojasaus, Japanse
1 tl wasabi
- zout, naar smaak

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

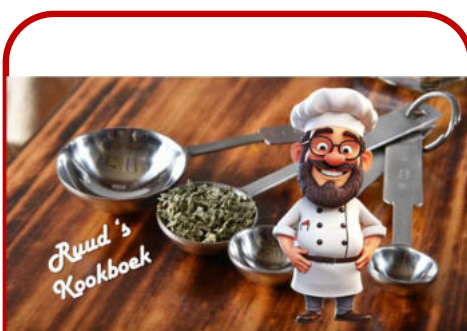
Bereiding.

Klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.

Tip:

Deze dressing is heel lekker op carpaccio van tonijn.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

16



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
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)

