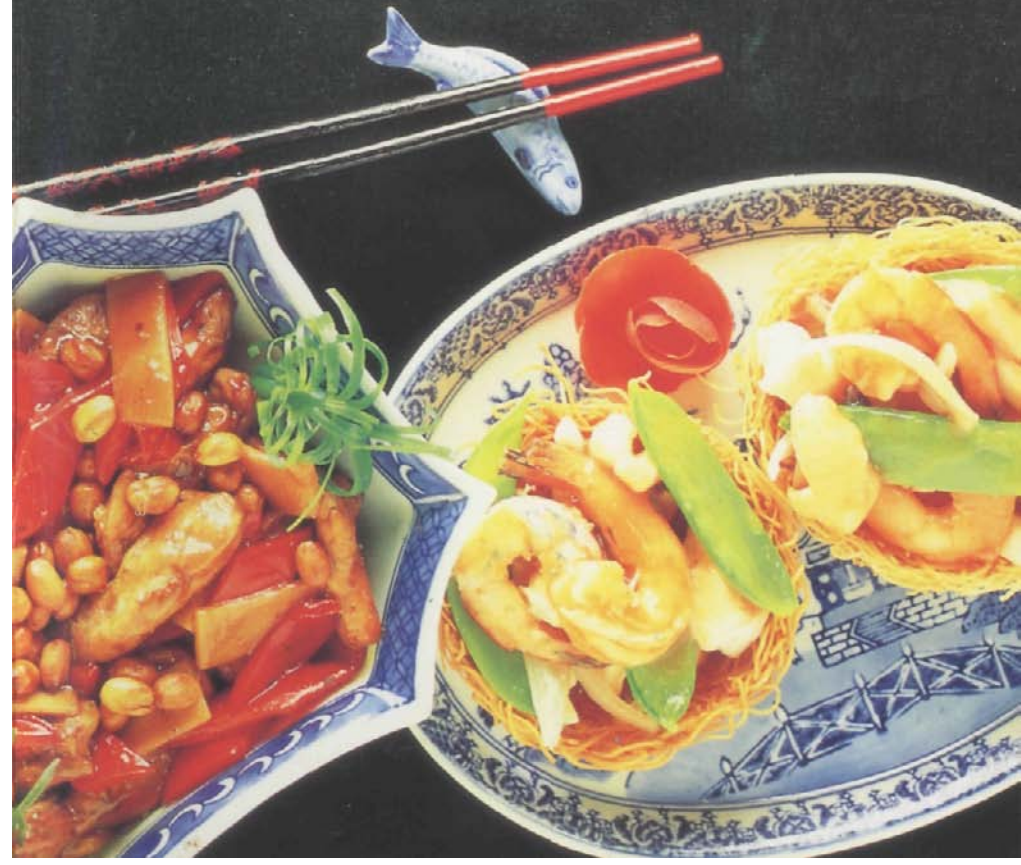


Jacki Passmore

CHINEES

koken



Aanwijzingen

Voor beginners



Voor koks met enige ervaring



Voor ervaren koks



In dit boekje worden de gebruikelijke maateenheden als grammen en liters gehanteerd. Slechts heel af en toe wordt de maateenheid kop -met een inhoud van 250 ml- gebruikt. De in de recepten gebruikte eieren wegen gemiddeld 60 g. De inhoud van de blikken kan per fabrikant verschillen, dus gebruik blikken met een inhoud die het gewicht dat in het recept genoemd wordt het dichtst naderen.

Maateenheden en afkortingen

kop = 250 ml
el = eetlepel of 20 ml
tl = afgestreken theelepel of 5 ml
g = gram
kg = kilogram
ml = milliliter
dl = deciliter
l = liter

INHOUD:

- Chinese groente met paddestoelen en oestersaus
- Dim sims
- Garnalen in satésaus
- Garnalen met prei, roergebakken
- Garnalentoast
- Gefrituurd ijs in een jasje van kokos
- Kantonese nasi
- Kip met honing
- Kip met pinda's en rode peper, roergebakken
- Kip met taugé
- Kokosblokjes

- Krab in zwarte bonensaus
- Kwartels met peper-en-zoutdip
- Loempia's
- Maïsoep met krab
- Meloensoep met hamreepjes
- Mongools lamsvlees
- Omelet met krab
- Pikante pruimensaus
- Reepjesvlees en groente met bami
- Ribbetjes in zwarte-bonensaus
- Roergebakken groenten

- Rundvlees met broccoli
- Szechuansoep, kruidige
- Tahoe met rundergehakt, scherpe
- Varkensvlees, zoetzuur
- Vis in folie met asperges en champignons
- Vis, gestoomde hele
- Zoetzure saus

CHINEES

koken



ANWILLAR

SOEPEN EN VOORGERECHTEN

SOEPEN EN VOORGERECHTEN

Soep kan voor of tijdens de maaltijd worden geserveerd. Als voorgerecht worden vaak meerdere kleine gerechten of snacks geserveerd. In dit hoofdstuk geven we een paar geliefde traditionele Chinese voorgerechten.

Loempia's



Ideaal bij een drankje

Vorbereidingstijd:

35 minuten

Frituurtijd:

12 minuten

Voor ca. 24 stuks

braadpan bakken tot de kip wit wordt. Taugé toevoegen en kort bakken. Al roerend sojasaus en suiker toevoegen. Laten afkoelen.

4 Een eetlepel vulling op een vierkantje bladerdeeg scheppen en één punt over de vulling slaan. De twee zijpunten naar binnen vouwen, daarna naar de laatste punt toe oprollen, zodat een rolletje ontstaat. Deze laatste punt natmaken met water en aandrukken.

5 In matig hete olie frituren tot het deeg goudbruin is. Laten uitlekken en direct serveren met een donkerrode saus.

1 pakje loempiabladerdeeg
2 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt
120g kipfilet
2 el plantaardige olie
2 gesnipperde sjalotjes
100g fijngehakte bamboescheuten

1/2 fijngesneden rode paprika
120g fijngesneden taugé
1 el donkere sojasaus
1/2 tl suiker
plantaardige olie, extra, om in te frituren

1 Velletjes bladerdeeg loshalen. Elk vel in vieren snijden en tot gebruik afdekken met een vochtige theedoek.

2 Paddestoelen uitknijpen,

van stelen ontdoen en fijnsnijden. Kip in kleine plakjes snijden.

3 Kip, paddestoelen, sjalotjes, bamboescheuten en paprika in olie in een



Suiker aan het gekookte kipmengsel toevoegen en goed roeren.



Een eetlepel mengsel op het bladerdeeg scheppen.



Een punt over de vulling slaan en de zijanten naar binnen vouwen.



De loempia's met een paar tegelijk frituren tot ze goudbruin zijn.



Garnalentoast



Borrelhapje of voorgerecht

1 sjalotje (alleen het wit)
60 g waterkastanjes of bamboescheuten
200g garnalenvlees (ca. 450 g ongepelde garnalen)

1 ei
2-3 el koud water

Vorbereidingstijd:

35 minuten

Frituurtijd:

15 minuten

Voor 36 stuks

9 sneden witbrood
3/4 kopje blank sesamzaad
 plantaardige olie, om in te frituren

1 Sjalotje en waterkastanjes of bamboescheuten snipperen in de keuken-

machine. Garnalenvlees, ei en water toevoegen. Ingrediënten bewerken tot

een gladde, lichte pasta.

2 Sneden brood gelijkmatig met garnalennmengsel besmeren. Korsten eraf halen en elke snee in 4 driehoekjes snijden.

3 In sesamzaad dopen voor een mooi korstje.

4 Met besmeerde kant omlaag frituren in matig hete olie tot de sneden goudbruin zijn. Omkeren en de broodkant kort frituren, dan uit de olie nemen en goed laten uitlekken.

5 Warm serveren met een zoetzure of donkerrode saus.



Het garnalennmengsel bewerken tot het glad is.



Het brood gelijkmatig besmeren met het garnalennmengsel; korsten eraf snijden



Elk driehoekje in sesamzaad dopen voor een mooi korstje.



Frituren in matig hete olie tot de toast goudbruin is.



Dim sims



Gefrituurd of gestoomd serveren

1 pakje won-tondeeg
600g fijn varkensgehakt
100g fijngehakte bamboescheuten
1 gesnipperd sjalotje
2 el fijngehakte verse koriander
2 el lichte sojasaus
plantaardige olie, om in te frituren

1 Velletjes bladerdeeg tot gebruik afdekken met een vochtige theedoek.

2 Varkensgehakt in de keukenmachine bewerken tot een gladde massa. Bamboescheuten, sjalotje

Vorbereidingstijd:

25 minuten

Frituurtijd:

15 minuten

Voor 20-24 stuks

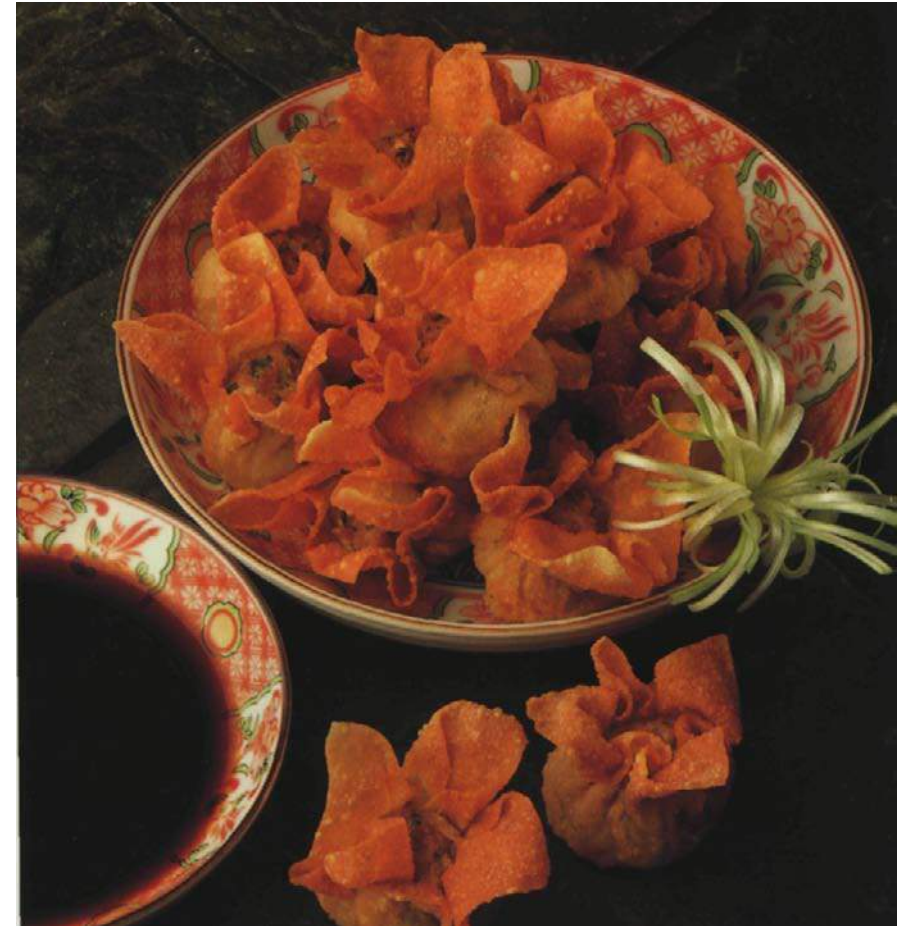
en koriander toevoegen en gehakt met de handen aanmaken.

3 Met een ronde lepel balletjes uit de vulling schep- pen, middenop een velle- tje deeg leggen en de ran- den zo om de vulling vou- wen dat de bovenkant iets open blijft. Voorzichtig aandrukken, zodat het deeg aan de vulling kleeft. Druk de onderkant van de dim sims plat.

4 Verhit de olie tot matig heet en frituur de dim sims met een paar tegelijk ca. 2 min., tot het deeg goudbruin is. Uit de olie nemen en goed laten uit- lekken op keukenpapier.

TIP

- ❑ In plaats van Frituren, kunt u de balletjes ook ca. 6 min. stomen.
- ❑ Dit recept is ook goed voor ca. 48 won tons. Gebruik minder vulling en bevochtig de randen van het deeg, vouw er drie- hoekjes van, knijp de ran- den dicht en breng dan de twee buitenste punten naar elkaar toe. Stoom of frituur ze als boven, maar korter dan dim sims.



Gesnipperd sjalotje en koriander aan het gehakt toevoegen.



Het gehaktmengsel met de handen kneden.



Een eetlepel vulling midden op een won-tonvelle- tje leggen.



Het deeg bijna helemaal om de vulling vouwen.

Kwartels met peper-en-zoutdip



6 gehalveerde kwartels
2 el donkere sojasaus
1 tl fijngehakte gember
1 el droge sherry
plantaardige olie, om in
tefrituren, naar
keuze
2 el fijn tafelzout
1 tl Chinese peperkorrels

Vorbereidingstijd:

15 minuten +
4 uur marineren

Baktijd:

25 minuten

Voor 6-12 personen

1 Kwartels op een schaal leggen en gelijkmatig bestrijken met een mengsel van sojasaus, gember en sherry. Afdekken met plastic en op een koele plaats 4 uur laten marinieren.

2 Kwartels laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Ca. 25 min.

bakken in een hete oven of ca. 5 min. frituren in matig hete olie tot ze goudbruin en gaar zijn. Uit de olie nemen en laten uitlekken.

3 Zout 3 min. verhitten in een droge wok. Zout en peper door elkaar roeren en vermalen. Het mengsel in een kommetje gieten.

4 Kwartels schikken op een bedje van sla en serveren met de dip.



De kwartels insmeren met een mengsel van sojasaus, gember en sherry.



De kwartels laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.



De kwartels ca. 25 min. roosteren in een hete oven; laten uitlekken.



Zout en peperkorrels vermalen in de keukenmachine of met stamper en vijzel.



Maissoep met krab



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Kooktijd:

10 minuten

Voor 4-6 personen

2 kopjes diepvriesmaïs of maïs uit blik

100 g krabvlees

1 gesnipperd sjalotje

9 dl water

2 tl kippenbouillonpoeder

3 el maïzena

1 ½ el lichte sojasaus

2 el gehakt groen van het sjalotje, voor de garnering

1 Maïs in de keukenmachine gedeeltelijk vermalen.



Een keukenmachine gebruiken om de maïskorrels gedeeltelijk te vermalen.

2 Maïs, krabvlees en het witte deel van het sjalotje samen in een sauspan



Water aan maïs, krab en sjalotje toevoegen.



Bouillonpoeder en maïs aan het soepmengsel toevoegen; aan de kook brengen.

doen, water, bouillonpoeder en maïzena toevoegen. Aan de kook brengen en al roerend tegen de kook aan houden tot de soep indikt.

3 Op smaak afmaken met sojasaus. In soepkommen overdoen en gameren met het groen van het sjalotje.

TIP

Deze soep is ook heerlijk met 120 g fijngesneden kip in plaats van krabvlees.



De maissoep op smaak brengen met sojasaus; direct opdienen.



Meloensoep met hamreepjes



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Kooktijd:

8 minuten

Voor 6 personen

1 stuk (600g) Chinese wintermeloen (komkommer kan ook)
100 g ham
1,25 l kippenbouillon
1 el fijngesneden gember
2 el gesnipperde sjalotjes
1½ el lichte sojasaus

grote pan aan de kook brengen. Tegen de kook aan houden en meloen, gember, sjalotjes en sojasaus toevoegen. 2 Min. tegen de kook aan houden tot de meloen zacht is. Ham aan de soep toevoegen, nog 1 min. tegen de kook aan houden tot de ham goed warm is.

3 Direct opdienen.



1 Meloen van schil ontdoen. In dunne plakken verdelen en die in schijfjes van 4 cm snijden. Ham in lange dunne reepjes snijden.

2 Bouillon in een middel-

TIP

Gestoomde plakken wintermeloen kunnen als groente dienen. Garneren met wat gekookt krabvlees, vochtig gemaakt met kippenbouillon.



Wintermeloen schillen en in lange dunne plakken snijden, daarna in stukjes.



Ham in lange dunne reepjes snijden van ca. 5 cm lang.



Hamreepjes aan het bijna kokende soepmengsel toevoegen.



Gesnipperde sjalotjes en gember aan het soepmengsel toevoegen.

Kruidige Szechuansoep



Vorbereidingstijd:

35 minuten

Kooktijd:

15 minuten

Voor 6 personen

200 g tahoe
60 g zeer dun gesneden
varkens- of kalfslever
100 g zeer dun gesneden
mager varkensvlees
of kip
4 gedroogde Chinese
paddestoelen, geweekt
1 gesnipperd sjalotje
2 geperste teentjes
knoflook
1 el fijnggehakte gember
1 geraspt worteltje
2 dungseden selderie-
stengels
1-2 fijnggehakte hete rode
pepers zonder zaad
2 el plantaardige olie

60 g gesneden bamboe-
scheuten
1,25 l water
2 tl kippenbouillonpoeder
2 el donkere sojasaus
1 el Chinese azijn
2 el gehakte verse
koriander
½ tl geplette zwarte
peperkorre/s
3 eieren

1 Tahoe in dunne plakken
snijden, daarna in smalle
reepjes.

2 Stelen van de padde-
stoelen snijden en hoedjes
snipperen. Paddestoelen,
sjalotje, knoflook, gember,

wortel, selderie en pepers
2 min. in de olie truiten.
Varkensvlees of kip en
bamboescheuten toevoe-
gen en kort bakken.

3 Water, kippenbouillon-
poeder en sojasaus toe-

voegen. Aan de kook
brengen en 4 min. tegen
de kook aan houden.
4 Tahoe en lever met
azijn, koriander en peper
toevoegen en kort verwar-
men. Dan langzaam al
roerend losgeklopte eieren
toevoegen, tot zich dunne
slierten vormen.

5 De soep heet serveren.

TIP

De keuken van Szechuan
is befaamd om het gebruik
van pittige smaakmakers,
meestal rode pepers. Deze
soep moet een scherpe,
wrange smaak hebben, dat
wil zeggen dat de vijf sma-
ken van de traditionele
keuken van Szechuan
(zoet, zuur, zout, scherp en
bitter) allemaal in deze
voedzame soep naar voren
komen. Als u van minder
scherp houdt, kunt u min-
der peper gebruiken.



Tahoe, lever en kip of varkensvlees in dunne reepjes snijden.



Daarna tahoe en lever aan het soepmengsel toevoegen.



Kippenbouillonpoeder aan het hete soepmengsel toevoegen.



Langzaam het losgeklopte ei erbij gieten en roeren tot zich dunne slierten vormen.

VISGERECHTEN

Visgerechten zijn een specialiteit van de Chinese oostkust. Kort roerbakken is voor schelpdieren en stevige vis de beste manier van bereiden. Deze gerechten worden op smaak gebracht met sjalotjes en gember.

Roergebakken garnalen met prei



Vorbereidingstijd:

12 minuten

Baktijd:

4-5 minuten

Voor 6 personen

800 g grote ongepelde garnalen

2 dunne preien

1 verse rode peper

1 stuk gemberwortel van 3 cm

3 el plantaardige olie

2 tl lichte sojasaus

1 el Japanse mirin of gemberwijn

80 ml water

½ tl kippenbouillonpoeder

1 tl maïzena

vlees in dunne repen snijden. Gember pellen en heel fijn snijden.

3 Olie in een wok verhitten en prei, peper en gember op hoog vuur ca. 40 sec. roerbakken. Aan de kant schuiven, de garnalen toevoegen en ca. 1½ min. roerbakken tot ze net gaar zijn.

4 Sojasaus en mirin of gemberwijn toevoegen. Maïzena aanmaken en met water en kippenbouillonpoeder in de wok gieten. Op hoog vuur al roerend verhitten tot het mengsel indikt.

1 Garnalen pellen, maar staartstuk laten zitten. In de lengte opensnijden en de ader verwijderen.

2 Van de preien alleen het witte deel gebruiken.

Goed afspoelen en eerst in stukken van 4 cm verdeelen en die in de lengte in dunne repen snijden.

Peper opensnijden, zaad verwijderen en vrucht-



Prei in dunne repen snijden; gember en peper heel dun snijden.



Prei opzij schuiven, garnalen toevoegen en 2 min. roerbakken.



Sojasaus aan garnalen en prei toevoegen en goed roeren.



Als het maïzenamengsel aan de garnalen is toegevoegd, blijven roeren tot de saus dik wordt.

Garnalen in satésaus



12 grote garnalen
1 middelgrote ui
2 el plantaardige olie
65 ml kant-en-klare satésaus

1 Garnalen pellen, staartstuk laten zitten. Rug diep insnijden, de donkere ader verwijderen en de garnalen iets pletten.

2 Ui pellen, wortel ruim wegsnijden en ui overlangs in fijne reepjes snijden. De stukken loshalen.

3 In een wok olie verhitten en ui roerbakken tot hij zacht begint te worden. Garnalen toevoegen en roerbakken tot ze net

Vorbereidingstijd:

20 minuten

Baktijd

3 minuten

Voor 4 personen

gaar zijn, in ca. 1 ½ min. Satésaus toevoegen en goed roeren. Direct serveren met gekookte rijst en Chinese groenten.

TIP

Dit gerecht smaakt ook goed met sint-Jakobsschelpen. Was de schelpdieren goed om zand te verwijderen. Verwijder het membraan dat om het witte vlees zit. De rode kuit kan wel worden gegeten.



Ui in gebogen schijfjes verdelen door hem overlangs te snijden.



Gepelde en schoongemaakte garnalen aan de roergebakken uien toevoegen.



Garnalen en uien op hoog vuur roerbakken tot de garnalen roze zijn.



Voeg 65 ml kant-en-klare satésaus aan de garnalen toe en roer goed.

Gestoomde hele vis



Vorbereidingstijd:

35 minuten

Kooktijd:

12 minuten

Voor 4-6 personen

1 kg snapper of andere grote witvis
2 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt
1 kleine wortel
1 grotesjalot
¼ rode paprika of verse rodepeper

1 stuk gemberwortel van 3 cm
1 el plantaardige olie
1½ el lichte sojasaus

1 Vis (laten) schoonmaken, afspoelen en droogdeppen. Aan beide kanten

een aantal diepe, diagonale sneden maken.

2 Paddestoelen afgieten,

water eruit knijpen en stelen verwijderen. Alle groenten en gember in fijne lucifertjes snijden.

3 Vis op een schaal leggen en er de groenten en gember overheen strooien. Olie en sojasaus toevoegen.

4 De schaal op een rek in een stomer boven het kokend water zetten. Goed afdekken en ca. 12 min. stomen, of tot de vis door en door gaar is. (Na 9-10 minuten controleren.)



Vis aan beide kanten diverse malen diep, diagonaal insnijden.



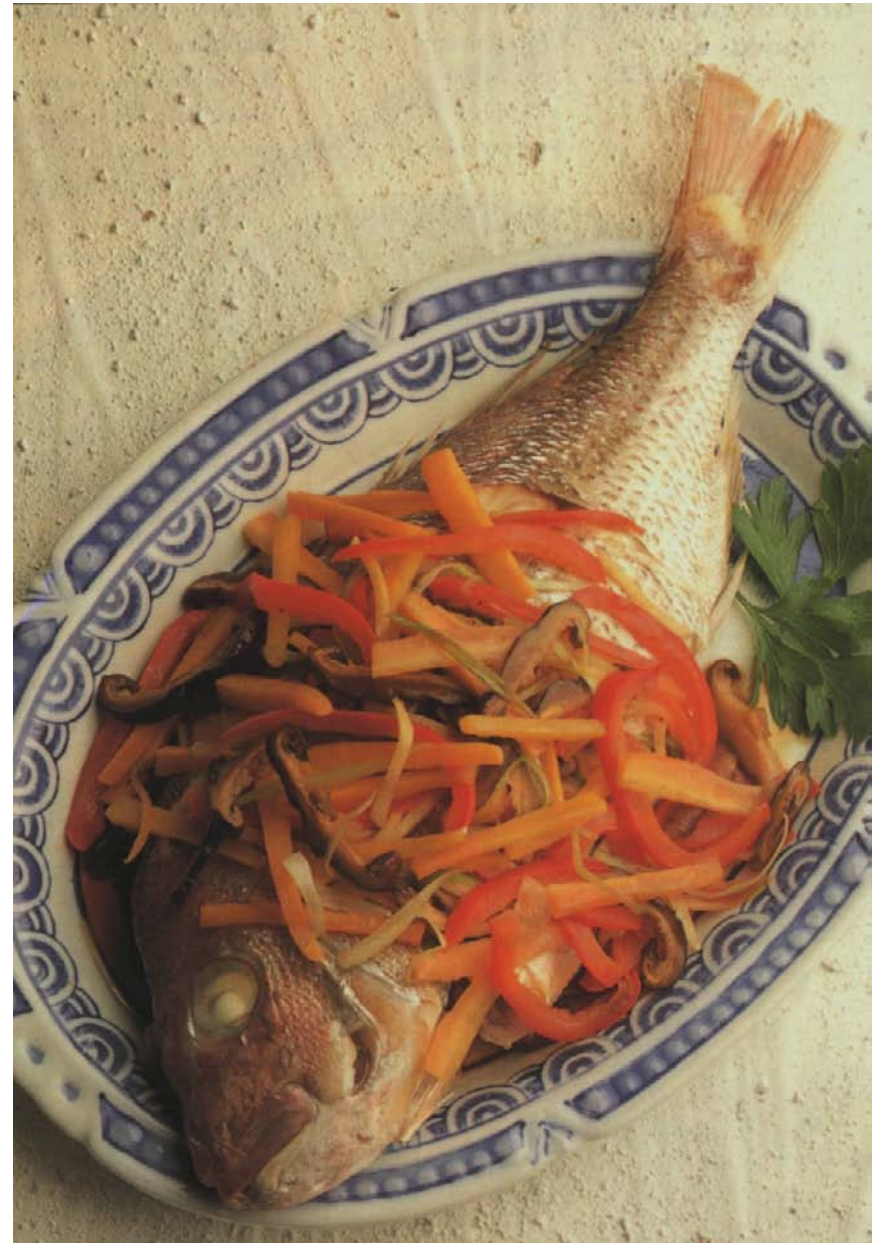
Wortel, sjalot, paprika, paddestoelen en gember in lucifertjes snijden.



Vis op een grote schaal leggen; groenten over de vis strooien



Olie en sojasaus over de vis gieten; ca. 12 min. stomen.



Krab in zwarte bonensaus



4 krabben
1 middelgrote ui
½ rode paprika
½ groene paprika
2 sjalotjes
1,25 dl olie
3 tl fijngehakte gezouten zwarte bonen
1 tl geperste knoflook

Vorbereidingstijd:
40 minuten
Totale baktijd:
10 minuten
Voor 4 personen

1 tl fijngehakte gember
1 tl suiker
1 el lichte sojasaus
80 ml water
2 tl maïzena

midden snijden. Scharen eraf halen.

3 Groente in reepjes snijden. Olie in een wok verhitten. Stukken krab 3 min. bakken, laten uitlekken. Olie zeven, 2 el terugdoen in de wok.

4 Zwarte bonen, knoflook en gember 30 sec. roerbakken. Suiker en groente toevoegen. 2 Min. roerbakken. Krab toevoegen. Sojasaus en water, aangeemaakt met maïzena, toevoegen. Verhitten tot saus kookt en indikt. Van het vuur nemen en direct serveren.

1 Buikschild van de krabben verwijderen.

en de zachte grijze ingewanden wegsnijden.

2 Rugschild verwijderen

Krabben wassen en door-



Het buikschild van elke krab optillen en afbreken.



Rugschild verwijderen en de zachte grijze ingewanden wegsnijden; de krabben wassen.



Ui, paprika en sjalot in de wok doen; 2 min. roerbakken.



Krab toevoegen en mengsel van sojasaus, water, en maïzena; tot saus roeren.



Vis in folie met asperges en champignons



500 g witte visfilet
2 sjalotjes
1 el olie
1 el fijnggehakte gember
2 el geschaafde amandelen
425 g uitgelekte stro-
champignons uit blik
1,25 dl kippenbouillon
1 tl niaizena
80 ml oestersaus
200 g asperges ,schuin
gesneden in stukken
van 5 cm

1 Elke visfilet op een stuk aluminiumfolie leggen dat groot genoeg is om er de vis in in te pakken.

Vorbereidingstijd:

35 minuten

Stoomtijd:

10 minuten

Voor 4 personen

2 Sjalotjes eerst in de lengte doorsnijden en daarna in stukken van 4 cm.

3 Olie in een wok verhitten. Sjalotjes, gember, amandelen en champignons 30 sec. roerbakken.

4 Al roerend mengsel van bouillon, maizena en oestersaus toevoegen. Op matig vuur roeren tot het indikt. Van het vuur nemen, asperges erdoor roeren. Laten afkoelen.

5 Het mengsel gelijkmatig over de vis scheppen en folie dichtvouwen. Vispakketjes in een stomer leggen. Afgedekt 10 min. stomen, of tot de vis gaar is.



Sjalotjes, gember, amandelen en champignons 30 sec. roerhakken.



Mengsel van bouillon, maizena en oestersaus toevoegen.



Het asperge-champignonmengsel gelijkmatig over de vis verdelen.



Vispakketjes dichtvouwen en naast elkaar in de stomer leggen.

Omelet met krab



6 eieren
2 tl lichte sojasaus
snufje suiker
snufje witte peper
2 gesnipperde sjalotjes
2 el plantaardige olie
150g krabvlees in
flinters
1-1½ el oestersaus

Vorbereidingstijd:

15 minuten

Baktijd:

5-6 minuten

Voor 2-4 personen

1 Eieren loskloppen met sojasaus, suiker, peper en 2 el water.

2 Een wok of koekenpan verhitten en het wit van de sjalotjes 30 sec. in olie fruiten. Krabvlees toevoegen en kort bakken, dan losgeklopte eieren erbij gieten. Bakken tot de omelet gestold en lichtbruin is; in vier stukken

snijden, keren en de andere kant bakken.

3 Op een warm bord leggen, oestersaus er overheen gieten en garneren met het groen van de sjalotjes.

TIP

U kunt deze omelet ook maken met roergebakken gepelde garnalen, in dobbelsteentjes gesneden kip of een combinatie van dobbelsteentjes vlees en groente.



Eieren goed loskloppen met sojasaus, suiker, peper en water.



Sjalotjes ca. 30 sec. fruiten, krabvlees toevoegen en kort bakken.



Het eimengsel in de pan gieten en bakken tot de onderkant lichtbruin is.



Met een spatel omelet in vieren snijden, keren en de andere kant bakken.

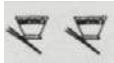


VLEESGERECHTEN

Gerechten met vlees en gevogelte kunnen het beste worden voorbereid voordat u met koken begint.

Sauzen en kruiden worden gebruikt om het vlees smaak te geven en zacht te maken, terwijl de groenten voor het roerbakken in even grote stukken worden gesneden.

Zoetzuur varkensvlees



Een van de meest gegeten Chinese gerechten

700g speklapjes of ribbetjes

1 el lichte sojasaus

1 el droge sherry

½ middelgrote komkommer

2 el Chinees zoetzuur

1 kop maïzena

1,25l plantaardige olie

¼ gesnipperde groene paprika

¼ gesnipperde rode paprika

Vorbereidingstijd:

20 minuten +

20 minuten marineren

Frituurtijd:

12 minuten

Voor 4-6 personen

1 middelgrote ui, overlangs gesneden

1,25 dl witte-wijnazijn

2,5 dl water

65 ml tomatensaus

50g suiker

1 tl kippenbouillonpoeder

1 el maïzena, extra

4 Paprika en ui roerbakken in 3 el olie uit de frituurpan. (Rest van de hete olie bewaren om vlees nogmaals in te fritureren.) Komkommer en zoetzuur toevoegen en kort roerbakken, daarna azijn, water, tomatensaus, suiker, kippenbouillon en maïzena toevoegen.

Roeren tot de maïzena is opgenomen. Aan de kook brengen en al roerend tegen de kook aan houden tot het mengsel indikt.

5 Olie opnieuw verhitten en varkensvlees een tweede maal frituren tot het goudbruin en knappeng is (ca. 2 min.). Begieten met de saus en warm serveren met witte gestoomde rijst.

1 Speklapjes in reepjes van 1 cm snijden, zodat elk reepje bestaat uit laagjes vlees en vet. Ribbetjes uitbenen. Vlees insmeren met sherry en sojasaus; 20 min. laten intrekken.

2 Komkommer schillen, doormidden snijden en zaad verwijderen, daarna in dunne plakken snijden.

Zoetzuur fijnhakken of -snijden.

3 Vlees door maïzena wentelen en het overtollige meel eraf schudden. Een paar stukken tegelijk ca. 2 min. in de olie frituren tot het vlees lichtbruin is. Uit het vet nemen en op een rooster laten uitlekken en afkoelen.



Varkensvlees in repen van 1 cm snijden; botjes verwijderen.



Komkommer schillen, zaad verwijderen en de groente in dunne plakken snijden.



Varkensvlees met een paar stukjes tegelijk fritureren tot het vlees lichtbruin is.



Azijn, water, tomatensaus, suiker, bouillon en maïzena samen in een wok gieten.

Ribbetjes in zwarte-bonensaus



1 kg ribbetjes met veel vlees
2 el gehakte zoute zwarte bonen
4-6 geperste teentjes knoflook
2 elfijngehakte gember
1 fijngesneden rode peper
65 ml lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
3 el bruine .miker
3,75 dl water
2 el plantaardige olie
1 grote gehakte ui
1 gehakte groene paprika

Vorbereidingstijd:

15 minuten

Baktijd:

1 uur + 40 minuten

Voor 6-8 personen

1 Ribbetjes in stukken van 4 cm snijden en in een ovenschaal leggen.

Bestrooien met zwarte bonen, knoflook, gember en rode peper; sojasaus, suiker en water erbij gieten.

2 Schaal afdekken en in een voorverwarmde oven (180 °C) bakken of in een stomer zetten en boven zacht kokend water in 1 ½ uur gaar stomen.

3 Olie in een wok verhitten en ui en paprika roerbakken tot ze glazig zijn. Ribbetjes en vleesnat toevoegen en 5 tot 6 min. roerbakken. Warm serveren, met rijst.



Ribbetjes in stukken van 5 cm snijden, in een ovenschaal doen en bestrooien met de zwarte bonen.



Sojasaus, suiker en water samen over de ribbetjes gieten.



Olie in een wok verhitten; ui en paprika ca. 2 min. roerbakken.



Gare ribbetjes en vleesnat toevoegen en 5-6 min. roerbakken.

Reepjesvlees en groente met bami



Is het lekkerst met verse bami

300g mager varkensvlees of kant-en-klaar reepjesvlees	1 uitje, overlangs gesneden
1 el sojasaus	4 nestjes bami
1 el zoete sherry	2,5 dl kippenbouillon
1 el maïzena	1 ½ tl maïzena, extra
1 selderijstengel	
½ middelgrote wortel	
6 roosjes broccoli	
6 roosjes bloemkool	
¼ rode paprika, in vierkantjes gesneden	

1 Vlees in dunne reepjes snijden, in een schaal doen met sojasaus, sherry en maïzena. Goed roeren en 30 min. laten staan.

2 Selderij en wortel in lucifertjes snijden. Alle groenten ca. 2 min. fruiten in eenderde van de olie. Uit de pan nemen en

warm houden. Vlees met de marinade in de pan doen met nog eenderde van de olie. Roerbakken tot vlees van kleur verandert, dan de met maïzena aangemaakte bouillon toevoegen. Al roerend koken tot de saus indikt. Groenten toevoegen. Goed roeren.

3 Bami in een pan kokend water doen om zacht te laten worden. Nestjes uit elkaar halen, uit het water scheppen en laten uitlekken.

4 Bami in de rest van de olie fruiten, tot hij aan alle kanten vet is. In een schaal overdoen en er het vlees en de groenten op leggen. Direct serveren.



Broccoli en bloemkool in roosjes verdelen.



Varkensvlees roerbakken tot het van kleur verandert; bouillon aanmaken met maïzena.



Bami kort in water koken om hem zacht te laten worden; goed laten uitlekken.



Uitgelekte bami roerbakken tot hij aan alle kanten vet en heet is.

Mongools lamsvlees



400 g mager lamsvlees
zonder botten

1 tl geperst knoflook

2 tl gehakte gember

1 el donkere sojasaus

1 el droge sherry

1 el sesamololie

1 tl maïzena

1 grote ui

1 el plantaardige olie

2 tl sesamzaad, naar
keuze

1 Lamsvlees in dunne
plakjes snijden, daarna in
korte reepjes. In een
schaal doen en knoflook,

Vorbereidingstijd:

20 minuten +

2 uur marineren

Baktijd:

5-6 minuten

Voor 4 personen

gember, sojasaus, sherry,
sesamololie en maïzena toe-
voegen. Goed roeren en
2 uur laten marineren.

2 Ui overlangs snijden,
zodat gebogen schillers
ontstaan. Schillers los-
halen.

3 Olie in een wok verhitten.
Ui kort roerbakken.
Uit wok nemen. Vlees ca.
1-2 min. roerbakken of tot
het net gaar is.

4 Ui op een schaal leggen,
vlees erop scheppen en
doorroeren. Bestrooien
met sesamzaad.



Lamsvlees in dunne plakjes snijden, daarna in korte reepjes.



Knoflook, gember, soja, sherry, sesamololie en maïzena aan het lamsvlees toevoegen.



Olie in een wok verhitten, gesneden ui toevoegen en ca. 1 min. roerbakken.



Lamsvlees roerbakken tot het net gaar is; de ui weer in de wok doen en goed roeren.

Rundvlees met broccoli



400 g biefstuk
1 el maïzena
2 el lichte sojasaus
1 el droge sherry
1 tl suiker
150g broccoli
3 el olie
2 gesneden sjalotjes
(alleen het wit)
1,25 dl kippen- of
rundvleesbouillon
1 ¼ el oestersaus naar
keuze

1 Vlees heel dun snijden.
In een schaal doen met
maïzena, sojasaus, sherry
en suiker. Goed roeren en

Vorbereidingstijd:

50 minuten +
30 minuten marineren

Baktijd:

3-4 minuten

Voor 4 personen

vervolgens 30 minuten
laten staan.
2 Broccoli in kleine roos-
jes verdelen en ca. 1 min.
roerbakken in olie.
Sjalotjes toevoegen en
kort fruiten. Opzij schui-
ven en vlees en mannade
toevoegen. Op hoog vuur
ca. 2 min. roerbakken tot
het vlees van kleur veran-
dert.

3 Bouillon toevoegen en
op hoog vuur al roerend
ca. 1 min. verhitten.
Eventueel oestersaus
erdoor roeren.

4 Serveren met witte rijst.



Rundvlees dun snijden en in een schaal doen met maïzena, sojasaus, sherry en suiker.



Broccoli ca. 1 min. roerbakken; sjalotjes toevoegen.



Broccoli opzij schuiven; vlees en marinade toevoegen en ca. 2 min. roerhakken.



Bouillon in de wok gieten en al roerend ca. 1 min. koken.

Kip met taugé



300 g kipfilet
 1 el lichte sojasaus
 1 tl suiker
 1 tl maïzena
 3 geknipperde sjalotjes
 (alleen het wit)
 3 el plantaardige olie
 1 el droge sherry
 125g verse taugé
 1,25 dl kippenbouillon
 1 tl maïzena

Vorbereidingsstijf:

15 minuten +

20 minuten marineren

Baktijf:

2-3 minuten

Voor 4 personen

maïzena 20 min. laten marineren.

2 Sjalotjes 30 sec. in olie roerbakken, opzij schuiven en kip roerbakken. Sherry toevoegen.

3 Taugé toevoegen en kort roerbakken. Maïzena aanmaken met kippenbouillon, al roerend bij het gerecht gieten en blijven roeren tot het mengsel indikt.

LET OP: bij roerbakken is marineren altijd nodig om de kruiden te laten intrekken.



1 Kip eerst in plakjes, daarna in reepjes snijden en in sojasaus, suiker en



Sojasausmengsel bij de kip gieten, roeren en 20 min. laten marineren.



Sjalotjes 30 sec. in olie roerbakken.



Sherry aan het kimpengsel toevoegen en goed roeren.



De met maïzena aangemaakte kippenbouillon in de wok gieten; roeren tot het mengsel dik wordt.

Kip met honing



500 g kipfilet
 1 kop maïzena
 ½ tl bakpoeder
 2 eiwitten
 koud water
 extra maïzena om de kip
 in te wentelen
 ¾ kop vloeibare honing
 1½ tl zoete chilisaus
 1 sjalotje voor de
 garnering

- 1** Kip in niet te grote brokjes snijden.
- 2** Romig beslag maken van maïzena, bakpoeder, stijfgeklopte eiwitten en koud water. Kipstukjes door maïzena wentelen,

Vorbereidingstijd:

10 minuten

Frituurtijd:

10 minuten

Voor 4-6 personen

daarna in het beslag dopen. Ca. 1 min. frituren tot ze knappeng en gaar zijn.

- 3** In een andere pan honing smelten met chilisaus. Over de kip gieten en direct serveren. Garneren met sjalot.

TIP

Probeer dit gerecht te serveren op een bedje van knapperig gebakken rijst-vermicelli. Laat de vermicelli met een handvol tegelijk in de hete olie vallen en frituur tot hij net uitzet en wit wordt. Schep hem dan meteen uit de olie.



Beslag maken van maïzena, bakpoeder, stijf geklopt eiwit en water.



Kipstukjes gelijkmatig door de extra maïzena wentelen.



Kipstukjes in matig hete olie frituren tot ze goudbruin zijn.



Om sjalotjes te laten krullen, knipt u ze in dunne repen en legt ze in ijskoud water.

Roergebakken kip met pinda's en rode peper



400 g kipfilet

1 tl fijngehakte gember

1 el droge sherry

1 el lichte sojasaus

1 verse of gedroogde rode peper

½ kop ontvelde pinda's

1,25 dl plantaardige olie

1 middelgrote ui, overlangs gesneden

Vorbereidingstijd:

15 minuten +

30 minuten marineren

Totalebereidingstijd:

8 minuten

Voor 4-6 personen

1 kleine rode paprika, in ruitjes

1 kleine groene paprika, in ruitjes

1 kop bamboespruiten

1,25 dl kippenbouillon

1 tl chilisaus naar keuze

2 tl maïzena

afgieten. Ui, paprika's en bamboescheuten 1 min. roerbakken, dan uit de pan nemen of opzij schuiven en kip ca. 2 min. roerbakken, tot hij net gaar is.

3 Kippenbouillon, saus en maïzena samen toevoegen. Op hoog vuur aan de kook brengen en roeren tot de saus indikt.

4 Paprikamengsel toevoegen en rode peper en pinda's erdoor roeren. Kort door en door verhitten.

1 Kip in blokjes van 2 cm snijden en in een schaal doen met gember, sherry en sojasaus. Goed omscheppen en 30 min.

laten marineren.

2 Gesneden rode peper en pinda's in hete olie ca. 1 min. fruiten en uit de pan nemen. Helft van de olie

TIP

Maak dit gerecht ook eens met grote garnalen, dobbelsteentjes varkensvlees of blokjes soja die kort zijn gefrituurd om ze knapperig te maken.



Kip marineren met gember, sherry en sojasaus; goed roeren.



Pinda's ca. 1 min. roerbakken in hete olie.



Ui en paprika opzij schuiven en kip toevoegen.



Bamboescheuten en sauzen erdoor roeren; aan de kook brengen en roeren tot de saus indikt.

GROENTE

GROENTE

Groente wordt gebruikt om Chinese gerechten kleur, substantie en geur te geven. Rode en groene paprika, ui en Chinese bladgroenten als choy sum (groene kool), bok choy (spinazie) en gai larn (broccoli) zijn het populairst.

Kantonesse nasi



2 ½ kop witte kortkorrelige rijst
½ kop erwtjes
½ kop maïs
1,25 dl plantaardige olie
3 plakken bacon in repen van 1 cm
½ kleine rode paprika, in blokjes
2 gesnipperde sjalotjes
2 eieren
100 g kleine gepelde gekookte garnalen
2 el lichte sojasaus

Vorbereidingstijd:

15 minuten

Baktijd:

30 minuten

Voor 4-6 personen

1 Rijst met 7,5 dl koud water in een pan met dikke bodem doen, afdekken en aan de kook brengen. Vuur op de laagste stand zetten en ca. 18 min. koken tot de rijst al het water heeft opgenomen en de korrels dik en los zijn.

2 Erwtjes en maïs in water koken tot ze net gaar zijn; afgieten.

3 Helft van de olie in een wok verhitten en bacon kort roerbakken. Paprika en sjalotjes toevoegen, 1 min. roerbakken en uit de

pan nemen. Losgeklopte eieren in de pan gieten en de pan ronddraaien om ei goed over de bodem te verdelen. Verhitten tot ei stevig is, dan met een spatel in stukjes uit de pan nemen.

4 Rest van de olie verhitten en rijst op hoog vuur 2 min. al roerend bakken. De gare ingrediënten en garnalen toevoegen en er sojasaus overheen sprenkelen. Nog een paar min. op hoog vuur blijven omscheppen. Warm serveren.



Bacon kort roerbakken en paprika en sjalotjes toevoegen.



Het gare ei in stukken met een spatel uit de pan nemen.



Gare ingrediënten aan rijst toevoegen; goed omscheppen om te vermengen en te verwarmen.



Sojasaus toevoegen en door en door verhitten; direct serveren.

Roergebakken groenten



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Baktijd:

5 minuten

Voor 4-6 personen

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1 middelgrote ui | 12 strochampignons |
| 2 schuin gesneden selderijstengels | 12 minimaïskolfjes |
| 1 middelgrote wortel in plakken | 3 el plantaardige olie |
| 1 kleine courgette in plakken | 100 g verse taugé |
| 1 el lichte sojasaus | 180 ml kippenbouillon |
| 8 gesneden sperziebonen | 3 tl maïzena |
| 6 roosjes broccoli | |
| 6 roosjes bloemkool | |
| 60 g gesneden bamboescheuten | |
| 12 suikererwten | |

1 Ui pellen en in tweeën snijden. De onderkant schuin afsnijden zodat de rokken zichtbaar worden. Ui overlangs snijden, zodat licht gebogen stuk-

ken ontstaan.

2 Selderiestengels op Chinese wijze schuin snijden.

3 Olie in een wok verhit-ten en groenten samen ca.

5 min. roerbakken tot ze gaar, maar nog knapperig zijn.

4 Kippenbouillon, soja-saus en maïzena vermengen en samen in de pan gieten. Op hoog vuur al roerend koken tot de saus dik en helder wordt. Direct serveren.

TIP

In dit gerecht kunnen ook andere groenten als Chinese bladgroente (bok choy, Chinese broccoli en choy sum) worden gebruikt. Verkrijgbaar bij Chinese specialiteitenwinkels, zeker in steden waar veel Chinezen wonen. Voeg voor extra smaak wat fijngehakte gember en een flinke scheut sherry toe.



Selderiestengels schuin snijden.



Olie in een wok verhitten; alle groenten roerbakken tot ze gaar, maar nog knapperig zijn.



Kippenbouillon en sojasaus samen bij de maïzena gieten; goed roeren.



Kippenbouillonmengsel in de wok gieten en roeren tot de saus dik wordt.

Chinese groente met paddestoelen en oestersaus



1 struik Chinese blad-groente (bok choy, choy sum, gai larn)
8 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt
2 el plantaardige olie
2 el oestersaus

Vorbereidingstijd:

20 minuten

Kooktijd:

8 minuten

Voor 4 personen

1 Groente grondig wassen en goed laten uitlekken. Het blad van de dikke stengels snijden en de stengels in dunne repen snijden.

2 Paddestoelen van stelen ontdoen en water uit de kapjes persen. 5 Min. in water met wat zout tegen

de kook aan houden en dan laten uitlekken.

3 Groentestelen in kokend water leggen en 1-2 min. laten koken. Uit het water halen, daarna het blad kort blancheren en goed laten uitlekken.

4 Groente en paddestoelen op matig vuur in olie roerbakken. Serveren met oestersaus.

TIP

Chinese paddestoelen kunnen worden vervangen door stropaddestoelen uit blik of champignons.



Blad van de stengels snijden en stengels in dunne repen snijden.



Chinese gedroogde paddestoelen tegen de kook aan houden tot ze zacht zijn.



Blad van de groente in kokende water blancheren.



Stengels, bladgroen en paddestoelen ca. 1 min. in een wok roerbakken.



Scherpe tahoe met rundergehakt



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Baktijd:

10 minuten

Voor 4-6 personen

300 g mager runder-
gehakt

1 middelgrote gehakte ui

2 el plantaardige olie

1½ tl geperst knoflook

2 tlfijngebakke gember

½ el scherpe Chinese
sojabonenpasta

1-2tl suiker

1 el donkere sojasaus

500g zachte tahoe in
blokjes

2 dl kippenbouillon

1 el maizena

grote bladen ijsbergsla,
om op te serveren

1 Gehakt en ui 4 min.

roerbakken in de hete
olie.

2 Knoflook en gember
toevoegen en kort fruiten.

Daarna bonenpasta, sui-
ker en sojasaus toevoegen
en onder regelmatig roe-
ren ca. 1½ min. bakken.

3 Tahoe toevoegen en de
met bouillon aangemaakte
maizena zachtjes laten
koken, onder voortdurend
roeren, tot de saus dik
wordt. Op grote slabladen
serveren.



Gehakt en ui ca. 4 min. roerbakken.



Knoflook en gember toevoegen en ca. 1 min. roerbakken.



Bonenpasta, suiker en sojasaus toevoegen en ca. 2 min. roerbakken.



Met maizena aangemaakte bouillon toevoegen en blijven roeren tot de saus dik wordt.



ZOETE LEKKERNIEN

Een Chinese maaltijd wordt meestal niet besloten met een nagerecht zoals wij dat kennen. Zoete lekkernijen worden als snack geserveerd, of bij bijzondere gelegenheden.

Kokosblokjes



4 dl kokosmelk
2,5 dl melk
5 dl water
100 g suiker
12 g agar-agar
½ kop geraapt kokos

Vorbereidingstijd:

15 minuten +
1 uur opstijven

Kooktijd:

5 minuten

Voor 24 blokjes

(8-12 personen)

3 In een met koud water omgespoelde bakvorm gieten en laten afkoelen en opstijven. In blokjes snijden. Koud serveren.

1 Kokosmelk, melk en water in een steelpan gieten. Suiker en agar-agar erbij doen en goed roeren.

2 Aan de kook brengen en al roerend 3 min. tegen de kook aan houden. Het geraspte kokos erdoor roeren.

TIP

Gebruik ter vervanging van de kokosmelk 1½ kop geraspt kokos, in een keukenmachine vermengd met de melk en het water, en voeg daar 1,25 dl extra water aan toe.



Het water bij kokosmelk en melk in een pan gieten.



Suiker en agar-agar samen in de pan doen en goed roeren.



Geraspt kokos al roerend toevoegen.



In een met koud water omgespoelde vorm gieten; laten afkoelen en hard laten worden.

Gefrituurd ijs in een jasje van kokos



2 l vanille-ijs

1 ei

100 g bloem

2 dl water

1½ kop fijn paneermeel

2 el geraspte kokos

1,25 l olie, om in te frituren

Vorbereidingstijd:

20 minuten + een paar dagen invriezen

Frituurtijd:

20 seconden

Voor 6 personen

1 6 Grote bollen ijs schep-
pen. Terugzetten in de
vriezer.

2 Een dik beslag maken
van ei, bloem en water.
Ijsbollen door het beslag
halen, daarna royaal door
paneermeel en kokos rol-
len. Weer in de vriezer
zetten en een paar dagen
laten staan.

3 De olie tot matig heet
verhitten. Er één ijsbolle-
tje tegelijk in laten glijden
en een paar sec. frituren
tot de korst goudbruin is.
Uit de pan nemen en
direct serveren met een
karamelsaus of vers fruit.

TIP

Het ijs moet absoluut stijf
bevoren zijn en de olie
moet zo heet zijn dat de
kokoskorst in een paar
seconden dicht en gaar is.



Met een ijslepel 6 grote bollen ijs vormen.



Van ei, bloem en water een dik beslag maken.



Elke ijsbol gelijkmatig paneren met een combinatie van paneermeel en kokos.



Ijsbolletjes een voor een paar sec. frituren tot ze goudbruin zijn.



SAUZEN

SAUZEN

Hier zijn twee speciale sauzen, ideaal als dipsaus voor een van de gefrituurde of gestoomde lekkernijen uit dit boek. Ze kunnen het beste heet worden geserveerd en u kunt ze, mits afgedekt, wel een week in de koelkast bewaren.

Zoetzure saus



2,5 dl water
1,25 dl witte-wijnazijn
100g suiker
3 el tomatensaus of een
mespuntje rode
kleurstof
1 tl kippenbouillonpoeder
1 el maïzena

De ingrediënten in een kleine steelpan doen, aan de kook brengen en tegen de kook aan houden tot de saus dik wordt.

Pikante pruimen-saus



400 g pruimen uit blik
85 ml azijn
1 el suiker
mespuntje Chinese
gemengde kruiden
2 el maïzena

- 1 Pruimen ontpitten en met het vocht in de kom van een keukenmachine doen en pureren.
- 2 In een steelpan overdoen, rest van de ingrediënten toevoegen en al roerend laten koken tot de saus indikt.

Vorbereidingstijd voor beide recepten:

10 minuten

Kooktijd:

5 minuten

Elk recept is voor 3,75 dl saus

TIP

Geef de zoetzure saus wat extra smaak door een van de volgende ingrediënten toe te voegen: 2 el fijnggehakte ananas, 2 tl gehakte gember, 1 el fijngehakt Chinees zoetzuur, ½ tl geplette zwarte-peperkorrels. Geef de pikante pruimensaus wat meer smaak door er wat chilisaus bij te doen, of probeer wat gemberpoeder of kaneel. Serveer de sausjes bij loempia's of gamalentoast.



Pikante pruimensaus (links) en zoetzure saus (rechts).



Voor zoetzure saus: water en suiker met azijn in een kleine pan doen.



Tomatensaus, bouillon en maïzena toevoegen en aan de kook brengen.



Voor pikante pruimensaus: pruimen ontpitten en samen met het sap pureren.



Azijn, suiker, Chinese gemengde kruiden en maïzena samen toevoegen.

VERKLARENDE WOORDENLIJST

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Agar-agar: een soort gelatine, gemaakt uit zeewier.

Hoeft niet gekoeld te worden bewaard en geeft een stevige gelei met een interessante, knapperige structuur.

Azijn, chinese: een donkere, milde azijn, verkrijgbaar in Chinese specialiteitenwinkels. Kan worden vervangen door moutazijn, rijstazijn of appelazijn, verdund met water.

Bamboescheuten: crèmekleurige scheuten van de bamboeplant. De scheuten dienen als groente. Worden in blik verkocht, heel of in plakken. Soms vers te koop in Chinese specialiteitenwinkels. Hele bamboescheuten kunnen maar een paar dagen worden bewaard, onder water, in de koelkast.

Bami: bami wordt verkocht in zogenaamde nestjes. Voor gebruik in kokend water met wat zout weken of kort koken. Verse bami hoeft maar heel kort te worden gekookt.

Bladerdeeg voor loempia 's: perkamentachtig deeg, verkrijgbaar in pakjes van 12-20 vel. Wordt gebruikt om gefrituurde spijzen in te pakken en wordt knapperig door frituren. Tijdens verwerking

vochtig houden door te bedekken met een vochtige theedoek. Ongebruikte veltjes, goed ingepakt in plastic, in de vriezer bewaren.

Chilisaus, zie Rode peper Chinese gemengde kruiden: een fijn kruidenpoeder, gemaakt van vijf zoete kruiden: kassia, kruidnagel, venkel, steranijs en Chinese peperkorrels. Gemengd met zout worden ze gebruikt als dip voor gefrituurde spijzen en toegevoegd aan sommige gerechten.

Chinese bladgroenten: lijken op doorschoten kool met diepgroen blad op lange stelen. Worden verkocht bij Chinese specialiteitenwinkels en kunnen enkele dagen in de koelkast worden bewaard. Snijd de stelen in stukken van 10 cm en kook ze langer dan het blad.

Chinese champignons: deze dure gedroogde paddestoelen moeten koel, donker en droog worden bewaard, anders gaan ze schimmelen. Voor gebruik 20 min. in heet water laten weken, de harde stelen verwilderen en de kapjes heel of gesnipperd gebruiken. Het weekwater kan worden gebruikt in sauzen of soepen.

Chinese peperkorrels: kleine, roodbruine, gedroogde besen met een zoete geur en een milde pepersmaak. Heel te gebruiken in stoofschotels en soepen; gemalen worden ze met zout als dip gebruikt, of als kruidenrij.

Gember: verse gemberwortel moet worden geschild en zeer dun gesneden, gehakt of gemalen. Gemberpoeder is geen vervanger, maar in geval van nood kan gekonfijte gember worden gebruikt. **Koriander:** het blad van het kruid koriander, dat beter bekend is als Chinese peterselie.

Mais, minikolfjes: deze kleine kolfjes uit blik, soms ook vers, zijn lekker knapperig en smaken neutraal, waardoor ze veel in roergebakken gerechten worden gebruikt. **Oestersaus:** een dikke, bruine, zoute saus, gemaakt van gefermenteerde oesters. Altijd gekoeld bewaren.

Plant aardige olie: voor frituren wordt een milde plantaardige olie gebruikt, maar de Chinezen hebben liever een 'gebruikte' olie om mee te roerbakken. De olie waarin al een of twee keer is gefrituurd, kan worden gebruikt om mee te roerbakken,

omdat hij zijn 'rauwe' smaak kwijt is.

Rijstvermicelli: heel dunne, wittige draden van een hard soort pasta, gemaakt van rijstemeel. Moeten in warm water worden geweekt om ze zacht te maken en hebben een heel korte kooktijd nodig. Als ze gefrituurd moeten worden, mogen ze niet worden geweekt, maar moeten ze meteen in matig hete olie worden gebakken tot hun volume is verdrievoudigd en ze wit en knapperig zijn.

Rode peper (chilisaus): verse rode pepers moeten voor gebruik worden opengesneden om de pitten te verwijderen. Doe dat met rubberhandschoenen om huidirritatie te voorkomen. Hete Chinese chilisaus wordt verkocht in kleine flesjes en moet in de koelkast worden bewaard. Zoete chilisaus wordt gebruikt als dipsaus en in sommige recepten.

Sate saus: kant-en-klare satésaus bevat geroosterde gemalen pinda's en kruiden. In de koelkast bewaren.

Sesamolij: een donkerbruine olie met een sterke notensmaak, gemaakt van sesamzaad. Wordt gebruikt om

gefrituurde spijzen extra smaak te geven en in marinades.

Sherry/rijstwijngemberwijn: droge sherry is een geschikte vervanger van rijstwijngemberwijn geeft ook een goede smaak.

Sojasaus, licht en donker: lichte sojasaus wordt gebruikt als een zoutige smaak vereist is. donkere sojasaus wanneer een gerecht een donkerder kleur nodig heeft.

Stropaddestoelen: worden in blik verkocht, soms vers; het zijn kleine, donkergrijze, ronde paddestoeltjes die, als ze worden doorgesneden, een nog kleiner paddestoeltje blijken te herbergen. Als ze zich eenmaal openen, zijn ze in de koelkast nog maar een paar dagen houdbaar.

Tahoe: een zachtgelig, geleiachtig product, gemaakt van gemalen sojabonen en water (sojakaas). Wordt in zachte vorm in plastic verpakt in water verkocht voor in soepen en vlees- en groenteschotels, en in iets hardere vorm, om in plakken gesneden te frituren of voor in stoofschotels. Geperst is hij nog steviger en kan hij worden gefrituurd tot hij een

bruin korstje heeft.

Taugé: crèmegele spruiten van de groene mungoboon (en grotere, gelere spruiten van de sojaboon). Kort voor gebruik in ijswater weken maakt ze knapperig. Blijven in de koelkast maar een paar dagen goed.

Waterkastanjes: kleine, ronde, knapperige vruchten, in blik verkrijgbaar en soms vers. Hebben een neutrale, wat zoetige smaak. Ongebruikte waterkastanjes kunnen maar een paar dagen in een plastic bakje met water in de koelkast worden bewaard.

Wintermeloen: deze gigantische meloen lijkt op een watermeloen, maar heeft neutraal smakend, crème-groen vruchtvlees.

Won-tondeeg: kleine vierkantjes pastadeeg, gemaakt van eierdooiers en bloem. Worden per ca. 30 stuks verkocht en kunnen enkele dagen in de koelkast worden bewaard.

Zwarte bonen: gezouten en gefermenteerde sojabonen die diepzwart en zacht zijn. Worden gehakt gebruikt als zoutige kruidenrij.

Die Chinese keuken is een van de populairste keukens ter wereld. De laatste tien jaar zijn Chinese ingrediënten steeds beter verkrijgbaar geworden, waardoor het zelf bereiden van Chinese gerechten eenvoudiger is geworden. De Chinese keuken is zowel gemakkelijk als goedkoop. Chinese gerechten zijn bovendien vaak gezond doordat ze meer groente dan vlees toepassen en doordat door de snelle manier van bereiden weinig voedingsstoffen verloren gaan. Chinees koken is eenvoudig onder de knie te krijgen, en wij hebben het nog gemakkelijker gemaakt door onze stap-voor-stapmethode.

ISBN 3-89508-386-0



9 783895 083860

KÖNEMANN



