



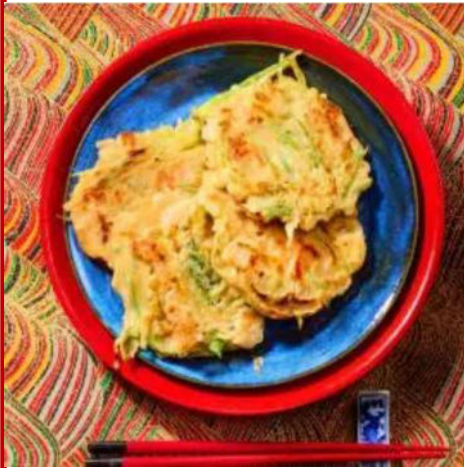
Ruud 's Kookboek

Koreaanse recepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Buchujeon - Koreaanse pancakes.	3
Kimchi.	4
Koreaanse burger met gebakken ei.	5
Gebruikte afkortingen.....	6

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

Kimchi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Hoeveelheid: 3 potten
Sterren: ***
Bron:
WatSchaftDePodcast.com

Ingrediënten

10 g bloem, rijst-
4 cm gember, geschild
2 el gochugaru
4 tn knoflook
1 kool, Chinese
300 g rettich
50 ml saus, vis-
2 tl suiker, kristal-
4 uien, bos-
1 ui, witte
75 g zout, zee-, grof

3 schone potten met
goed afsluitbare deksel

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.

Snijd de kool in de lengte in vieren.
Verwijder het hart en snijd de parten in
stukken van ca. 3 cm.
Meng de kool in een grote kom met het zout en
zoveel water dat de kool onderstaat. Laat dit 2
uur staan.
Spoel de kool goed af onder de lopende kraan
en laat die uitlekken.
Was de rettich en snijd hem in luciferdunne
staafjes van 2 cm lang.
Was de bosuien en snijd ze in schuine stukjes
van 1 cm.
Knijp het laatste water uit de kool en meng die
met de rettich en de bosui.
Roer in een klein pannetje 70 ml water door de
rijstbloem.
Zorg dat er geen klontjes meer in zitten.
Breng het papje al roerend aan de kook.
Voeg de suiker toe en laat dit nog 2 min.
zachtjes, al roerend, doorkoken.
Laat het papje afkoelen.
Maal in de keukenmachine de ui, de knoflook,
de gember, de vissaus en de gochugaru tot een
pasta.
Roer de chilipasta door het rijstpapje.
Meng de pasta door de kool, evt. met latex
handschoenen aan.
Zorg dat de pasta goed door de kool verdeeld
is.
Verdeel het bijgerecht over de 3 potten.

Tips:

- Gochugaru is Koreaans chilipoeder, te vinden bij de Aziatische supermarkt.
- Gebruik i.p.v. gochugaru andere gedroogde chilivlokken.

Koreaanse burger met gebakken ei.



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

Ingrediënten

4 bollen, sesam-, witte
4 eieren
1 cm gember
3 tn knoflook
½ kool, Chinese
300 g Kwartponder
Royaal Hamburger
2 el olie
1 el saus, vis-
2 el Sriracha Hot
Chilisaus
1 el suiker

Bereiding.

Snijd voor de koolsalade de halve kool in de lengte doormidden en verwijder de harde kern. Snijd hem overdwars in repen van 2 cm. Doe de repen kool met 2 el zout in een ruime kom. Wrijf het zout in de kool. Schenk er 1 l water op en laat het 1 uur staan (schep de kool halverwege om). Giet de kool af, laat die uitlekken en duw er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit. Schil ondertussen voor de kruidenpasta de gember en snijd die in kleine stukken. Doe de gember samen met de knoflook, de vissaus, de suiker en de Sriracha in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde pasta. Schep de pasta door de kool en doe die in een afsluitbare schone pot. Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamburgers in 10 min. gaar (keer ze halverwege om). Schep ze uit de pan op een bord en laat ze onder aluminiumfolie 5 min. rusten. Bak ondertussen in het achtergebleven bakvet 4 eieren. Snijd de broodjes open en beleg ze achtereenvolgens met de koolsalade, een hamburger en een gebakken ei. Serveer ze direct.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

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

