

Recepten

*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***AllerHande - Thailand***  
***(Carta2016-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Curry van kabeljauw en courgette**
- 2. Gebakken mihoen met kip en groenten**
- 3. Gebakken rijst met ananas**
- 4. Gebakken rijst met shii-takes en groene kruiden**
- 5. Gefrituurde garnalenkoekjes**
- 6. Gefrituurde kip**
- 7. Gehaktschotel met knoflook-citroendressing**
- 8. Gekoelde kokosmelk met meloen**
- 9. Gemengde groenten**
- 10. Gemengde sla met kalkoengehakt**
- 11. Geroosterde banaan met kokos**
- 12. Gestoomde roodbaars**
- 13. Geurige kokoskippensoep**
- 14. Groene curry van makreel**
- 15. Kip in rode kokoscurry met gekookte en gefrituurde mie**
- 16. Kipsaté met Thaise pindasaus**
- 17. Kokosrijst met mango**
- 18. Kruidige rundvleescurry**
- 19. Matsaman-currypasta**
- 20. Paddestoelensoep met bamboescheuten**
- 21. Pikant-zure garnalensoep**
- 22. Pittige mangosalade**
- 23. Reepjes kabeljauw met kruidige uienrelish**
- 24. Rode rundvleescurry met aubergine**
- 25. Roergebakken groenten**
- 26. Roergebakken mihoen**
- 27. Salade met gember-kokosdressing**
- 28. Spare ribs uit de oven**
- 29. Spinazie met gember en knoflook**
- 30. Tahoe-groentenomelet**
- 31. Warme salade van tahoe en paddestoelen**
- 32. Watervalrundvlees': Biefstuk met limoen-sjalotdressing**

## Curry van kabeljauw en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode uien  
3 teentjes knoflook  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels azijn (rijstwijn)  
2 eetlepels vissaus  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
2 eetlepels Thaise groene currypasta (pot a 225 g)  
2 dl kokosmelk  
500 g kabeljauwhaas  
1 courgette

Materialen

grillpan

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Uien en knoflook pellen en grof snipperen. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Ui en knoflook in ca. 5 minuten lichtbruin bakken; af en toe omscheppen. 2 dl water toevoegen en uienbouillon ca. 20 minuten zachtjes laten trekken. Bouillon zeven boven wijde pan. Azijn, vissaus, suiker, currypasta en kokosmelk erdoor roeren.

Bereiden

Curry-kokossaus tegen de kook aan brengen. Kabeljauwhaas in 4 gelijke stukken snijden. Kabeljauw in currysous leggen en in ca. 10 minuten gaar pochieren (saus mag niet koken). Intussen courgette in schuine plakken van ca. 1 cm snijden en bestrijken met ca. 1 eetlepel olie. Grillpan verhitten en courgette in ca. 2 minuten beetgaar roosteren; halverwege keren. Courgette over vier borden verdelen. Vis en enkele eetlepels saus erop scheppen. Rest van currysous apart erbij geven. Lekker met rijst en salade.

bereiden 20 min, voorbereiden 30 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 25 g- Vet 13 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)



## Gebakken mihoen met kip en groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mihoen  
125 g taugé  
3 bosuitjes  
1 rode peper  
2 teentjes knoflook  
2 cm gemberwortel  
3 eetlepels pinda's, gezouten  
2 eetlepels olie  
400 g kipfilet, in blokjes  
2 eetlepels vissaus  
zout en peper  
75 g waterkers  
1 zakje verse koriander (15 g)



### Materialen

wok

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Taugé in vergiet leggen en overgieten met kokend water. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 4 cm snijden. Peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Knoflook pellen, gember schillen en beide fijnknippen.

#### Bereiden

In droge wok pinda's goudbruin roosteren, op schotel laten afkoelen. In wok olie verhitten. Knoflook en gember ca. 30 seconden fruiten. Blokjes kip toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken. Vissaus toevoegen en kip in ca. 5 minuten op matig vuur gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Mihoen laten uitlekken en voorzichtig door kip mengen. Bosui en waterkers door mihoen mengen en nog 1 minuut meewarmen. Van vuur af taugé erdoor scheppen. Koriander boven mihoen fijnknippen, garneren met pinda's en peperreepjes.

bereiden 35 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 455 kcal- Eiwit 34 g- Vet 16 g- Koolhydraten 45 g (per eenpersoonsportie)

## Gebakken rijst met ananas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g pandanrijst  
1 ananas  
1 sjalotje  
2 eetlepels olie  
250 g roerbakgroentemix  
2 theelepels kerriepoeder (pikant)  
2-3 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker  
2 takjes koriander



### Materialen

wok  
bakblik

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Rijst op bakblik of vel bakpapier uitspreiden en laten afkoelen. Intussen ananas door kroon van boven naar beneden doormidden snijden. Vruchtvlies behoedzaam met scherp mes uit ananashelften snijden, harde kern verwijderen, rest van vruchtvlies in blokjes snijden. Sjalotje pellen en snipperen.

#### Bereiden

In wok olie verhitten. Sjalotje en roerbakgroenten al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Kerriepoeder erover strooien. Sojasaus in wok schenken, blokjes ananas en suiker toevoegen, alles goed omscheppen. Rijst erdoor mengen en al omscheppend op halfhoog vuur verwarmen. Ananashelften in magnetron op vol vermogen 2 à 3 minuten verwarmen en op schaal zetten. Ananashelften met gebakken rijst vullen. Koriander boven rijst fijn knippen.

bereiden 15 min, voorbereiden 25 min, wachten 15 min

Bevat Energie 2905 kcal- Eiwit 5 g- Vet 5 g- Koolhydraten 54 g (per eenpersoonsportie)

## Gebakken rijst met shii-takes en groene kruiden

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g pandanrijst  
3 bosuitjes  
1 stengel sereh  
1 rode peper  
100 g shii-takes  
5 takjes koriander  
5 takjes basilicum  
3 eetlepels olie  
2/3 eetlepels Chinese sojasaus



Materialen  
bakblik

### ***Bereiding***

Voorbereiden

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Rijst op bakblik of vel bakpapier uitspreiden en laten afkoelen. Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Van sereh buitenste blad verwijderen, stengel fijnhakken. Peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Shii-takes schoonvegen, steeltjes verwijderen en hoedjes in vieren snijden. Takjes koriander en basilicum in stukjes knippen.

Bereiden

In pan olie verhitten. Shii-takehoedjes al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Peper, sereh en bosui erdoor scheppen en 1 minuut meebakken. Rijst en sojasaus erdoor mengen en al omscheppend verhitten. Verse kruiden toevoegen en nog ca. 2 minuten meewarmen.

bereiden 10 min, voorbereiden 30 min

Bevat Energie 315 kcal- Eiwit 6 g- Vet 8 g- Koolhydraten 54 g (per eenpersoonsportie)

## Gefrituurde garnalenkoekjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 18 Stuks.

18 stuks

1 zak tijgergarnalen, rauw, gepeld (500 g)

3 el rode curry pasta (pot 225 g)

3 el vissaus (fles 250 ml)

2 eieren

4 el maïzena

4 sperziebonen

ca. 1 liter olie om te frituren

zoete chilisaus, (fles 250 ml)



### Materialen

keukenmachine

frituurpan

### ***Bereiding***

Doe de garnalen in een zeef en dompel ze 2 min. onder in warm water. Laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Meng de garnalen, de currypasta, de vissaus, de eieren en de maïzena in een keukenmachine tot een gladde massa. Verwijder de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen en snijd de bonen fijn. Meng door de garnalenpasta. Neem telkens 1 el garnalenpasta uit de mengkom en vorm met uw hand een koekje van ca. 4 cm. Ø. Leg de koekjes op een platte schaal, dek af met vershoudfolie en laat ca. 20 min. in de koelkast opstijven. Verhit de olie in de frituurpan tot 180 °C. Bak de garnalenkoekjes met 6 stuks tegelijk in ca. 3 min. goudbruin en krokant. Neem met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Serveer warm met de zoete chilisaus.

bereiden 30 min, wachten 20 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 6 g- Vet 6 g- Koolhydraten 4 g (per stuk)

## Gefrituurde kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Frituren	Slank	Ja
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kipfilet  
3 eetlepels rode currypasta (pot a 225 g)  
4 dl kokosmelk  
1 a 2 theelepels tamarindepasta  
2 eetlepels bloem  
ca. 4 eetlepels gefruite uitjes (zakje a 100 g)  
olie om te frituren



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Kip in blokjes van ca. 2 bij 2 cm snijden. In steelpan currypasta losroeren met kokosmelk en langzaam aan de kook brengen, saus ca. 5 minuten zachtjes doorkoken. Op smaak brengen met tamarindepasta.

Bereiden

In wok of friteuse olie verhitten tot ca. 170 °C. Stukjes kip in kom omscheppen met bloem. Kipblokjes in gedeelten in ca. 2 minuten gaar en goudbruin frituren. Kip uit pan nemen en laten uitlekken op keukenpapier. Kipblokjes op warme serveerschaal leggen, currysaus en uitjes er apart bij geven. Lekker met mihoen of rijst en salade.

Nabereiden

Tamarindepasta is goed te vervangen door limoensap.

bereiden 20 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 375 kcal- Eiwit 31 g- Vet 23 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

## Gehaktschotel met knoflook-citroendressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode uien  
2 teentjes knoflook  
2 rode pepers  
1/2 zakje verse munt (a 15 g)  
3 bosuitjes  
1 citroen  
3 eetlepels vissaus  
6 eetlepels olijfolie, met citroen  
500 g half-om-halfgehakt  
zout  
versgemalen peper



### Materialen

wok

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Uien en knoflook pellen en fijnsnipperen. Pepers halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Munt in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Citroen uitpersen. Ui, knoflook, peperreepjes, munt en bosui mengen. Dressing roeren van citroensap, vissaus en 3 eetlepels olie met citroen.

#### Bereiden

In wok 3 eetlepels olie met citroen verhitten. Gehakt in ca. 6 minuten rul en gaar bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af dressing erdoor scheppen, direct serveren. Lekker met mihoen of rijst en rauwkost van sperziebonen, spitskool en taugé.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 495 kcal- Eiwit 24 g- Vet 41 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Gekoelde kokosmelk met meloen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 dl kokosmelk  
1 theelepel zout  
1/2 cantaloupemeloen  
1/2 galiameloen  
1/8 watermeloen  
12 ijsklontjes



### ***Bereiding***

Kokosmelk en zout door elkaar roeren en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Meloenen schillen, pitjes verwijderen en in plakjes (of blokjes) snijden. Meloen rangschikken op vier platte borden. Ijsblokjes over kommetjes verdelen, gezouten kokosmelk erop schenken. Kommetjes naast meloen op borden zetten.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 2 g- Vet 5 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

## Gemengde groenten

---

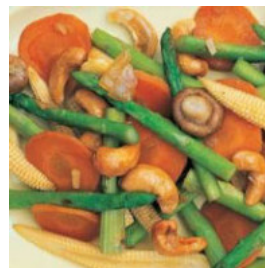
Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- 2 cm gemberwortel
- 1 dunne winterwortel
- 125 g champignons, extra fijn
- 125 g minimaïskolfjes
- 100 g aspergetips
- 2 eetlepels olie
- 1/2 theelepel trassi (gedroogde garnalenpasta)
- 50 g cashewnoten, gezouten
- 1 theelepel donkerbruine basterdsuiker
- 2 eetlepels vissaus



### Materialen

wok

### ***Bereiding***

Knoflook en sjalotje pellen en fijnsnipperen. Gember schillen en fijn raspen. Wortel schillen en in plakjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Minimaïskolfjes in lengte halveren. In wok olie verhitten en trassi ca. 30 seconden zachtjes roerbakken. Met houten lepel verpulveren. Ui, knoflook en gember toevoegen en ca. 30 seconden zachtjes bakken. Mais, wortel, champignons, aspergetips en 1 eetlepel water toevoegen. Groenten in ca. 5 minuten beetgaar roerbakken. Intussen in droge koekenpan cashewnoten licht roosteren. Suiker en vissaus door groenten roeren, cashewnoten erover strooien. Direct serveren, bijvoorbeeld met mihoen of rijst.

bereiden 20 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 5 g- Vet 12 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

## Gemengde sla met kalkoengehakt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 teentjes knoflook
- 2 rode pepers
- 2 tomaten
- 1 kleine komkommer
- 1 zakje verse basilicum (15 g)
- 2 eetlepels olie
- 400 g kalkoengehakt
- 2 eetlepels vissaus
- 1 theelepel suiker
- 100 g jonge bladsla



### **Bereiding**

Knoflook pellen en fijnsnipperen. Peper halveren, zaadjes verwijderen en fijnhakken. Tomaten wassen, kroontjes verwijderen en tomaten halveren. Zaadjes verwijderen en in helften snijden. Komkommer wassen en in lengte halveren. Met theelepel zaadjes eruit schrapen en komkommer in dunne reepjes snijden. Blaadjes basilicum van takjes nemen en in stukjes scheuren. In pan olie verhitten. Knoflook en peper 1 minuut roerbakken. Kalkoengehakt toevoegen en in ca. 7 minuten rul bakken. Vissaus en suiker erdoor mengen. Sla over platte schaal verdelen. Warm kalkoengehakt in midden scheppen. Garneren met basilicum, schijfjes tomaat en komkommer.

bereiden 30 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 26 g- Vet 6 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

## Geroosterde banaan met kokos

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Thais  
Bron Thailand

Soort Vegetarisch  
Type Grill

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels geraspte kokos  
4 bananen  
4 eetlepels olie  
4 eetlepels vloeibare honing



Materialen  
grillpan

### ***Bereiding***

Kokos in droge koekenpan lichtbruin roosteren en op bord af laten koelen. Bananen schuin in plakken van ca. 1 cm dikte snijden. Plakken banaan aan één kant met olie bestrijken. Plakken met ingevette kant naar beneden in grillpan leggen en ca. 1 1/2 minuut bakken, intussen andere kant met olie bestrijken. Grillpan op middelhoog vuur verhitten. Plakken voorzichtig keren en andere kant nog ca. 1 1/2 minuut bakken. Plakken dakpansgewijs op borden stapelen. Naar smaak bedruipen met honing. Kokos over banaan strooien en direct serveren. Lekker met bolletje roomijs.

bereiden 10 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 2 g- Vet 14 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

## Gestoomde roodbaars

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 2 bosuitjes
- 1 stengel sereh
- 1 dunne prei
- 1 kleine winterwortel
- 1/2 kippenbouillontablet
- 450 g roodbaarsfilet
- 1 theelepel donkerbruine basterdsuiker
- 2 eetlepels vissaus



### Materialen

bakpapier

### ***Bereiding***

#### Voorbereiden

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen. Peper halveren, zaadjes verwijderen en fijn hakken. Bosuitjes schoonmaken. Wit deel in ringetjes snijden, groene deel in schuine stukken van 2 cm snijden. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. Prei en winterwortel schoonmaken, beide in lengte halveren en in dunne plakjes snijden. Bouillontablet oplossen in 2 dl kokend water.

#### Bereiden

In 2 pannen laag water aan de kook brengen. Visfilets op 4 stukken bakpapier leggen. Prei, wortel, sjalot, sereh en ringetjes bosui erover verdelen. Vis besprenkelen met 3 eetlepels bouillon en pakketjes goed dichtvouwen. In elke pan vergiet of stoommand hangen en hierin 2 vispakketjes leggen. Deksel op vergiet leggen en vis in ca. 10 minuten gaarstomen. Intussen boven kom knoflook uitpersen. Limoensap, vissaus, peperstukjes en suiker erdoor roeren. Vispakketjes op borden leggen en openvouwen. Sausje over vis schenken en garneren met stukjes bosui.

bereiden 15 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 23 g- Vet 2 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Geurige kokoskippensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 cm laos (galanga) of 1 tl gemalen laos
- 1 stengel sereh
- 2 groene pepers
- 1 kipfilet (ca. 250 g)
- 4 limoenblaadjes
- 4 dl kokosmelk
- 3 eetlepels vissaus
- 1 volle eetlepel suiker
- 1 kippenbouillontablet
- 1 dl limoensap
- 4 takjes koriander



### **Bereiding**

Laos schillen. Sereh in lengte en breedte halveren. Pepers in lengte halveren, zaadjes verwijderen. Kip in reepjes snijden. Limoenblaadjes een beetje kneuzen. Kokosmelk in pan vermengen met 1 dl water, laos, sereh, pepers, kip, limoenblaadjes, vissaus en suiker en geheel langzaam aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Ca. 4 minuten zachtjes laten koken. Limoensap erdoor roeren en van vuur af koriander erboven fijn knippen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 195 kcal- Eiwit 16 g- Vet 6 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

## Groene curry van makreel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 rode peper
- 4 takjes basilicum
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel groene Thaise currypasta (pot a 225 g)
- 4 dl kokosmelk
- 2 eetlepels citroensap
- 1/2 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
- 2 eetlepels vissaus
- 2 gerookte makrelen



### **Bereiding**

Zaadjes naar wens uit peper verwijderen en in reepjes snijden. Blaadjes van basilicumtakjes nemen. In pan olie verhitten en peperreepjes ca. 15 seconden bakken. Groene currypasta in olie losroeren. Kokosmelk erdoor roeren en samen met citroensap, suiker en vissaus ca. 3 minuten zachtjes koken. Intussen makreel schoonmaken en in stukjes van ca. 3 cm verdelen. Makreel nog ca. 2 minuten meewarmen. Basilicum door curry roeren, direct serveren. Lekker met pandanrijst en komkommersalade. Suggesties bij dit gerecht

bereiden 15 min

Bevat Energie 555 kcal- Eiwit 26 g- Vet 44 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

## Kip in rode kokoscurry met gekookte en gefrituurde mie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kipfilet  
2 el olie  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
2 sjalot, gesnipperd  
2 el rode currypasta (pot a 225 g)  
1 el kerriepoeder  
3 pakjes kokosmelk (a 200 ml)  
2 el donkerbruine basterdsuiker  
4 el vissaus  
2 el limoensap  
250 g Chinese eiermie  
2 bosuitjes (zakje 3 stuks), het groen fijngeknipt  
olie om te frituren



### Materialen

frituurpan, wok met deksel

### **Bereiding**

Snijd het kipfilet in blokjes. Verhit de olie in een wok of braadpan. Fruit de knoflook en sjalot 1 min. Meng de currypasta, kerriepoeder en kurkuma erdoor. Voeg de kipblokjes en de kokosmelk toe en breng al roerend aan de kook. Draai het vuur laag, leg de deksel op de wok en houd het geheel ca. 10 min. tegen de kook aan. Schep af en toe om. Verhit intussen de olie in de frituurpan tot 180 °C. Breng ook een grote pan met water aan de kook. Roer de suiker, vissaus en limoensap door de kokoscurry en verwarm de saus nog 5 min. zachtjes. Kook 2/3 van de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in een grote pan. Giet de mie af met koud water en laat uitlekken. Frituur intussen in ca. 1 min. de resterende mie krokant. Schep de mie met een schuimspaan uit de frituurpan en laat uitlekken. Verdeel de gekookte mie over 4 borden. Schep de kip-kokoscurry erover, garneer met de gefrituurde mie en de bosui.

bereiden 40 min

Bevat Energie 660 kcal- Eiwit 36 g- Vet 26 g- Koolhydraten 69 g (per eenpersoonsportie)

## Kipsaté met Thaise pindasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 500 g kipfilet
- 2 limoenen
- 2 eetlepels rode currypasta (pot a 225 g)
- 2 eetlepels vissaus
- 2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gemberwortel
- 1 stengel sereh
- 1 zakje santen (30 g)
- 1 theelepel gemalen laos
- 5 eetlepels pindakaas met stukjes noot



Materialen

satéstokjes

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Satéstokjes in water weken. Kipfilet in dunne repen snijden. Een limoen schoonboenen en schil eraf raspen. Beide limoenen uitpersen. In schaal 1 1/2 eetlepel currypasta mengen met limoenrasp, helft van limoensap, 1 eetlepel vissaus en 1 eetlepel suiker. Knoflook pellen en gember schillen. Beide boven marinade uitpersen. Kip erdoor scheppen en afgedekt in koelkast zetten. Ca. 1 uur laten marineren. Af en toe omscheppen. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. In steelpan santen oplossen in 1 dl kokend water. Rest currypasta en sereh erdoor mengen en geheel op hoog vuur 1 minuut verhitten. Laos, 1 eetlepel vissaus, 2 eetlepels limoensap en 1 eetlepel suiker toevoegen. Pindakaas erdoor roeren. Eventueel met water verdunnen.

Bereiden

Ovengrill voorverwarmen. Kip in 12 porties verdelen en kipreepjes aan satéstokjes rijgen. Kipspiesjes in ca. 7 minuten gaar roosteren. Pindasaus zachtjes verwarmen. Lekker met rijst en gemengde rauwkost.

bereiden 25 min, voorbereiden 30 min, wachten 45 min

Bevat Energie 455 kcal- Eiwit 32 g- Vet 27 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

## Kokosrijst met mango

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g rijst  
4 dl kokosmelk  
6 eetlepels suiker  
zout  
2 rijpe mango's  
1 eetlepel sesamzaadjes



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Rijst in ca. 30 minuten laten afkoelen.

Bereiden

In steelpan kokosmelk, suiker en mespunt zout aan de kook brengen. Roeren tot suiker en zout zijn opgelost. Afgekoelde rijst in schaal scheppen. Helft van kokosmengsel over rijst schenken, omscheppen en nog 10 minuten laten staan. Mango's schillen en langs de pit in plakken snijden. Sesamzaad in droge koekenpan licht roosteren. Rijst over vier borden verdelen. Mango ernaast leggen en per bord 2 eetlepels kokosmelk erover scheppen. Sesamzaad erover strooien.

bereiden 20 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 3 g- Vet 6 g- Koolhydraten 72 g (per eenpersoonsportie)

## Kruidige rundvleescurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Thailand		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g magere runderlapjes  
8 dl kokosmelk  
2 laurierblaadjes  
1 kaneelstokje  
1 portie Matsaman-currypasta (recept op [ah.nl/recepten](http://ah.nl/recepten))  
50 g pinda's, ongezouten  
2 el donkerbruine basterdsuiker  
2-4 el limoensap  
3 el vissaus  
2 takjes koriander



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Runderlappen in grote dobbelstenen snijden. Vlees met driekwart van kokosmelk, laurier en kaneel al roerend aan de kook brengen (voorzichtig, kokosmelk kan aanbranden). Vuur laag draaien en (op vlamverdelers) vlees in ca. 2 uur gaar stoven. Af en toe omscheppen, indien nodig wat water of bouillon toevoegen.

Bereiden

Laurier en kaneelstokje uit stoofvocht verwijderen. Currypasta, pinda's en rest van kokosmelk door vleesblokjes scheppen. Suiker, limoensap en vissaus toevoegen. Curry nog 5 minuten zachtjes verwarmen. Korianderblaadjes van takjes nemen en van vuur af over curry strooien

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 520 kcal- Eiwit 33 g- Vet 30 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

## Matsaman-currypasta

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 1 Stuks.

- 6 teentjes knoflook
- 2 uien
- 2 cm gemberwortel (of 1 theelepel gemalen laos)
- 2 stengels sereh (of 1 theelepel gemalen sereh)
- 4 el olie
- 6 gedroogde chilipepertjes (of 2 tl gemalen piment)
- 1 el gemalen koriander (ketoembar)
- 1/2 tl gemalen komijn (djinten)
- 1/2 el kaneelpoeder
- 1 tl gemalen kardemomvruchten
- 1/2 tl gemalen kruidnagel
- 1/2 tl trassi (gedroogde garnalenpasta)



Materialen  
vijzel

### ***Bereiding***

Knoflook en uien pellen en fijnsnipperen. Gemberwortel schillen en in reepjes snijden. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. In wok olie verhitten. Pepermpjes erboven verkruiden. Knoflook en ui toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes bakken. Gember en sereh erdoor scheppen. Specerijen in droge koekenpan even heel licht roosteren en dan met trassi aan het gefruite mengsel toevoegen. Geheel nog 2 minuten zachtjes, al omscheppend bakken tot het lekker gaat geuren. Mengsel uit pan nemen en laten afkoelen. Met 1-2 el water in vijzel of keukenmachine tot smeùge pasta pureren.

### Tip

Curry voor 500 g vlees of vis. Deze currypasta wordt gebruikt in recept Kruidige rundvleescurry (zie op [ah.nl/recepten](http://ah.nl/recepten)).

bereiden 20 min

## Paddestoelensoep met bamboescheuten

---

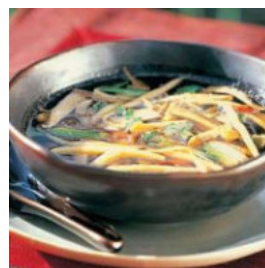
Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bakje oesterzwammen (150 g)
- 2 bosuitjes
- 1 stengel sereh
- 2 rode pepers
- 1 limoen
- 1 eetlepel olie
- 2 groentebouillontabletten
- 1 blikje bamboescheuten (227 g)
- 150 g maïskorrels
- 3 takjes koriander
- 2 eetlepels sojasaus



### Materialen

wok

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukjes snijden. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. Pepers halveren, (naar wens) zaadjes verwijderen en in stukjes snijden. Limoen schoonboenen en met dunschiller 2 lange repen van de schil (zonder wit) eraf snijden. Limoen uitpersen.

#### Bereiden

In wok olie verhitten. Oesterzwammen, bosui en peperstukjes op halfhoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Sereh, limoenschil en limoensap toevoegen. Bouillontabletten boven wok verkruimelen en 1 liter water toevoegen en 10 minuten zachtjes laten koken. Bamboescheuten en maïs afgieten en door soep mengen. Nog 2 minuten meewarmen. Limoenschillen uit soep nemen. Koriander fijn knippen. Soep op smaak brengen met sojasaus en bestrooien met koriander.

bereiden 15 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 4 g- Vet 4 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

## Pikant-zure garnalensoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 stengels sereh
- 2 cm gemberwortel, geschild
- 1 pot visfond (380 ml)
- 1 limoen, schoongeboend
- 1 zakje bosui (3 stuks), in ringetjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 rode peper
- 2 bakjes cocktailgarnalen (a 125 g)
- 4 el vissaus
- 4 el verse koriander



### ***Bereiding***

Verwijder het buitenste blad van de sereh. Hak de stengels fijn. Halveer de gemberwortel en snijd in flinterdunne plakjes. Breng in een grote pan de visfond met eenzelfde hoeveelheid water aan de kook. Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Roer de sereh, gember, bosui, rode ui, knoflook en limoenrasp erdoor. Halveer de peper, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Roer de garnalen door de soep en verwarm ca. 1 min. Roer de rode peper, vissaus en 4 el limoensap door de soep. Verdeel over 4 kommen en garneer met de koriander.

bereiden 25 min

Bevat Energie 105 kcal- Eiwit 14 g- Vet 2 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Pittige mangosalade

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Thais  
Bron Thailand

Soort Vis  
Type Salade

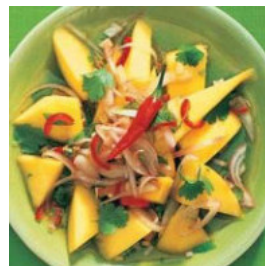
Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

4 sjalotjes  
2 stengels sereh  
2 rode pepers  
1 citroen  
6 eetlepels vissaus  
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker  
3 mango's, onrijp  
1 zakje verse koriander (15 g)



### ***Bereiding***

Sjalotjes pellen, in de lengte halveren en vervolgens in dunne reepjes snijden. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengels fijnhakken. Pepers halveren, zaadjes verwijderen en fijnhakken. Citroen uitpersen. Sjalot, sereh, peperstukjes, vissaus en suiker door citroensap roeren. Mango's schillen en vruchtvlees langs de pit eraf snijden. Vruchtvlees in stukken snijden. Koriander fijn knippen. Dressing door mangoblokjes mengen. Koriander erover strooien.

bereiden 30 min

Bevat Energie 135 kcal- Eiwit 2 g- Vet 0 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

## Reepjes kabeljauw met kruidige uienrelish

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Thais  
Bron

Soort Vis  
Type Bakken

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen  
500 g kabeljauwfilet  
1/2 rode ui  
2 bosuitjes  
2 teentjes knoflook  
1 rode peper  
1 stengel sereh  
4 takjes koriander  
3 takjes munt  
2 eetlepels vissaus  
2 eetlepels olie



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Limoen schoonboenen, schil eraf raspen en uitpersen. 1 Eetlepel limoensap sprenkelen over de vis. Ui pellen en fijnsnipperen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Peper in ringen snijden. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. Koriander en munt fijn knippen.

Bereiden

Ui, bosui, knoflook, peper, citroengras, koriander en munt door rest van limoensap en 1 eetlepel vissaus scheppen. In koekenpan olie verhitten. Vis in ca. 10 minuten aan weerszijden bakken. Limoenrasp laatste minuut meebakken. Pan van vuur nemen, 1 eetlepel vissaus toevoegen en vis op warme serveerschaal scheppen. Uien-kruidenmengsel erover verdelen. Lekker met noedels of rijst en broccoli.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 24 g- Vet 8 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

## Rode rundvleescurry met aubergine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Thailand		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

500 g runderlappen  
2 sjalotjes  
3 cm verse laos (galanga)  
1 aubergine  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels rode currypasta (pot a 225 g)  
2-3 eetlepels vissaus  
6 verse limoenblaadjes  
1 blikje bamboescheuten (227 g)  
4 takjes koriander



### **Bereiding**

Vorbereiden

Vlees in blokjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. Laos schillen, in plakjes en vervolgens in dunne reepjes snijden. Aubergine schoonmaken en in blokjes snijden. In pan 2 eetlepels olie verhitten en aubergine al omscheppend bruinbakken. Aubergine uit pan op bord scheppen. Rest van olie in dezelfde pan verhitten en vlees al omscheppend bruinbakken. Currypasta, laos en sjalotje toevoegen en al omscheppend 1 minuut meebakken. Vissaus, limoenblaadjes en 2 dl kokend water erdoor roeren. Gerecht afgedekt ca. 1 1/2 uur laten stoven. Bamboescheuten afgieten. Aubergine en bamboescheuten door stoofvlees scheppen en nog ca. 30 minuten meestoven.

Bereiden

Koriander boven gerecht fijn knippen. Eventueel limoenblaadjes verwijderen. Lekker met pandanrijst.

bereiden 5 min, voorbereiden 150 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 31 g- Vet 12 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

## Roergebakken groenten

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Thais  
Bron Thailand

Soort Vis  
Type Roerbakken

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 cm gemberwortel  
2 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
1 zak Thaise roerbakgroenten (400 g)  
2 eetlepels oestersaus  
2 eetlepels vissaus



### ***Bereiding***

Gember schillen en fijn raspen. In pan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Gember toevoegen. Knoflook en gember ca. 15 seconden fruiten. Groenten toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken. Oestersaus en vissaus erdoor roeren, direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

## Roergebakken mihoen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 250 g mihoen
- 2 1/2 eetlepels olie
- 2 stengels sereh
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 3 bosuitjes
- 1 zakje verse koriander (15 g)
- 1 zakje verse munt (15 g)
- 1 limoen
- 3 eetlepels pinda's



### Materialen

wok

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

In pan ruim water aan de kook brengen. Mihoen in grote stukken breken en met 1/2 eetlepel olie aan kookwater toevoegen. Water opnieuw aan de kook brengen en 15 seconden laten koken. Mihoen afgieten, met koud water afspoelen en laten uitlekken. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengels fijnhakken. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Peper halveren, zaadjes verwijderen en fijnhakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Koriander en helft van munt fijn knippen, van resterende takjes munt blaadjes afnemen. Limoen uitpersen. In droge wok pinda's goudbruin roosteren, op schotel laten afkoelen.

#### Bereiden

In wok 2 eetlepels olie verhitten. Sereh, knoflook, bosui en peper 1 minuut roerbakken. Mihoen toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend verwarmen. Haal de wok van vuur af en meng de fijn geknipte kruiden en limoensap erdoor. Bestrooien met pinda's en muntblaadjes.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 375 kcal- Eiwit 8 g- Vet 14 g- Koolhydraten 56 g (per eenpersoonsportie)

## Salade met gember-kokosdressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 rode peper
- 4 eetlepels santen (zakje a 30 g)
- 2 cm gemberwortel
- 1 teentje knoflook
- 1/2 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
- 1 eetlepel vissaus
- 1 eetlepel limoensap
- 3/4 komkommer
- 125 g taugé
- 150 g worteljulienne (zakje)
- 4 takjes koriander



### **Bereiding**

Vorbereiden

Zaadjes naar wens uit peper verwijderen en fijnsnijden. In pan 1 dl water aan de kook brengen. Santen al roerend erin oplossen. Pan van vuur nemen. Gember schillen en boven santen fijn raspen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Peperstukjes en basterdsuiker toevoegen, dressing op smaak brengen met vissaus en limoensap. Laten afkoelen. Komkommer schillen en in lengte halveren. Zaadjes met theelepel eruit schrapen, komkommer in dunne plakjes snijden.

Bereiden

In schaal komkommer en taugé met dressing omscheppen. Wortelrauwkost erover verdelen. Koriander boven salade fijn knippen.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 70 kcal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Spare ribs uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kilo varkensribbetjes

1 ui

1 rode peper

250 ml oestersaus

125 ml vissaus

125 ml lichte sojasaus

4 eetlepels donkerbruine basterdsuiker

1 teentje knoflook



Materialen

braadslede

### ***Bereiding***

Vorbereiden

In grote pan ruim water aan de kook brengen. Varkensribbetjes hierin ca. 5 minuten koken. Vlees in vergiet goed laten uitlekken. Ui pellen en fijnsnipperen. Peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Oestersaus, vissaus, sojasaus, suiker, ui en peperstukjes door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ribbetjes in grote schaal leggen, marinade erover schenken. Vlees minstens 1 uur in marinade laten staan, af en toe omwentelen en marinade erover scheppen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 200° C of gasovenstand 4. Vlees met marinade in braadslede overdoen en in midden van oven schuiven. Spareribs in ca. 45 minuten gaar bakken. Tussentijds regelmatig bedruipen met marinade uit braadslede. Lekker met rijst of mihoen en rauwkost van kool en wortel.

bereiden 60 min, voorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 613 kcal- Eiwit 52 g- Vet 33 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

## Spinazie met gember en knoflook

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Thais  
Bron Thailand

Soort Vegetarisch  
Type Roerbakken

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

3 cm gemberwortel  
4 teentjes knoflook  
3 eetlepels olie  
600 g panklare spinazie  
2 eetlepels sojasaus  
1 theelepel suiker



### **Materialen**

wok

### **Bereiding**

Gember schillen en fijnsnijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In wok olie verhitten. Plakjes knoflook in ca. 15 seconden lichtbruin en knapperig bakken. Met schuimspaan uit pan nemen. Gember ca. 20 seconden in dezelfde olie roerbakken. Spinazie in gedeelten toevoegen en op hoog vuur ca. 3 minuten al omscheppend laten slinken. Sojasaus en suiker erdoor roeren. Knoflook erover strooien.

bereiden 10 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 4 g- Vet 8 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Tahoe-groentenomelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

100 g sugar snaps  
1 vleestomaat  
2 sjalotjes  
4 eetlepels olie  
1 pak roerbaktofu, fijngekruid (200 g)  
1 teentje knoflook  
versgemalen peper  
1 theelepel donkerbruine basterdsuiker  
6 eieren  
zout  
4 takjes koriander



### Materialen

wok

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Sugar snaps schoonmaken. Tomaat wassen en in stukjes snijden. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Tofu ca. 3 minuten roerbakken en op keukenpapier laten uitlekken. Opnieuw 1 eetlepel olie verhitten. Sjalot ca. 1 minuut roerbakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Sugar snaps op halfhoog vuur ca. 3 minuten al omscheppend meebakken. Tomaat, mespunt peper en suiker toevoegen. Groentenmengsel 2 minuten laten sudderen. Eieren loskloppen met zout en peper.

#### Bereiden

In koekenpan met antiaanbaklaag 1/2 eetlepel olie verhitten. Kwart van eimengsel in pan gieten en op laag vuur laten stollen. Omelet keren als onderkant gestold en lichtbruin is. Omelet op warm bord laten glijden en warmhouden. Op dezelfde manier nog 3 omeletten bakken. Groenten opnieuw zachtjes verwarmen en tofu erdoor roeren. Kwart van tofu-groentenmengsel in het midden van elke omelet scheppen. Omeletten als vierkante pakketjes opvouwen. Garneren met takjes koriander. Lekker met chilisaus, gebakken rijst en spinazie met gember en knoflook.

bereiden 40 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 21 g- Vet 29 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

## Warme salade van tahoe en paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Thailand			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

400 g tahoe  
paprikapoeder  
zout  
chilipoeder  
2 rode pepers  
2 rode uien  
3 bosuitjes  
1 zakje verse koriander (15 g)  
100 g shii-takes  
2 bakjes paddestoelenmelange (bakje a 200 g)  
1 citroen  
3 eetlepels vissaus  
3 eetlepels Oosterse roerbakolie



### Materialen

wok

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Tahoe in blokjes van ca. 2 cm snijden. Omscheppen met mespunt paprikapoeder, zout en mespunt chilipoeder. Pepers halveren, zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden. Uien pellen, halveren en in dunne plakken snijden. Bosuitjes schoonmaken en in schuine ringetjes snijden. Koriander fijn knippen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier, van shii-takes steeltjes verwijderen. Citroen uitpersen. Dressing roeren van citroensap, vissaus, koriander en peperstukjes.

#### Bereiden

In wok 2 eetlepels olie verhitten. Ui en bosui ca. 3 minuten roerbakken. Tahoe toevoegen en in ca. 5 minuten al omscheppend lichtbruin bakken. Tahoemengsel uit pan nemen en warmhouden. Rest van olie in wok verhitten. Paddestoelen ca. 10 minuten op hoog vuur roerbakken. Tahoemengsel en dressing erdoor scheppen, direct serveren. Lekker met pandanrijst.

bereiden 25 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 16 g- Vet 14 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

## Watervalrundvlees': Biefstuk met limoen-sjalotdressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Grill	Slank	Ja
Bron	Thailand		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 limoenen
- 5 sjalotjes
- 3 eetlepels vissaus
- 4 eetlepels olie
- chilipoeder
- 1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
- 4 biefstukken

### Materialen

grillpan

### **Bereiding**

Vorbereiden

Een limoen schoonboenen, schil fijn raspen. Alle limoenen uitpersen. Sjalotjes pellen en (in keukenmachine) fijnhakken. Limoensap en -rasp, sjalot, vissaus, 3 eetlepels olie, mespunt chilipoeder en suiker door elkaar mengen tot dressing.

Bereiden

Biefstuk droogdeppen met keukenpapier. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Vlees licht bestrijken met rest van olie. Biefstuk aan beide kanten 1-2 minuten grillen tot vlees bruin en van binnen rosé is. Biefstuk uit pan nemen en even laten rusten. Vlees in plakjes snijden en door dressing scheppen. Lekker met rijst of noedels en een salade van rode en witte kool en wortel.

Bereiden 20 min, vorbereiden 15 min

Bevat Energie 280 kcal- Eiwit 31 g- Vet 12 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>