

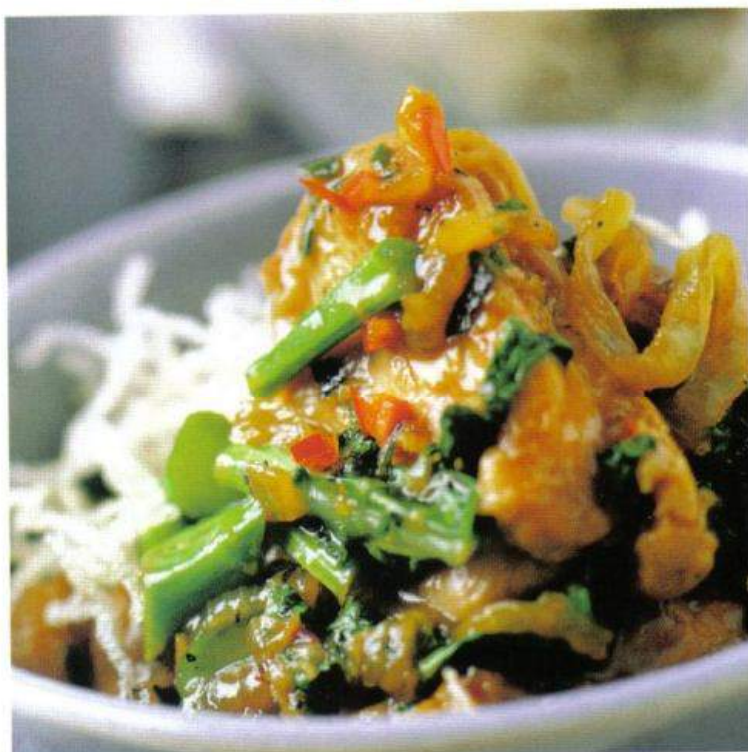
# Smakelijk & Gezond Chinees

s t a p   v o o r   s t a p



# Chinees

stap voor stap







Als u één Chinees kookboek in huis moet hebben, dan is het dit wel! We hebben tal van uw oude favorieten bij elkaar gebracht, aangepast aan de hedendaagse keuken en de selectie aangevuld met diverse populaire nieuwkomers. Met de recepten in dit boek is het bereiden van een maaltijd voor het hele gezin een fluitje van een cent, temeer omdat het vinden van alle juiste ingrediënten tegenwoordig geen moeite meer kost. De supermarkt om de hoek verkoopt immers inmiddels een breed assortiment soja- en andere Chinese sauzen, pakjes verse roerbaknoedels en tofoe en een grote keuze aan verse Aziatische groenten. De gerechten zijn bovendien in een handomdraai bereid, omdat roerbakken snel verloopt en een minimale voorbereiding vergt. Mogen de resultaten van uw Chinese kookles u wel smaken!

# inhoud



- |   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| 4 | <b>wokken</b><br>nuttige tips voor het optimaal prepareren van uw wok en het behalen van volmaakte roerbakresultaten | 16 | <b>hoofdmaaltijden</b><br>overheerlijke schotels met vis en schaal- en schelpdieren, rund- en varkensvlees, kip en groenten... alles bereid in de traditionele stijl |
| 6 | <b>rijst koken en opwarmen</b><br>hoe u de Chinese hoofdschotel bereidt – op uiteenlopende manieren                  | 36 | <b>bijgerechten</b><br>noedel-, rijst- en groentegerechten als bijspijsen bij de hoofdmaaltijd van uw keuze  |
| 8 | <b>soep en dim sum</b><br>spectaculaire soepen en smakelijke hapjes om van te watertanden                            | 47 | <b>register</b>  |



# wokken

Nadat u uw wok gekocht en geprepareerd hebt, zult u spoedig merken dat roerbakken niet alleen een snelle, maar ook gemakkelijke manier van koken is.

## keuze van de wok

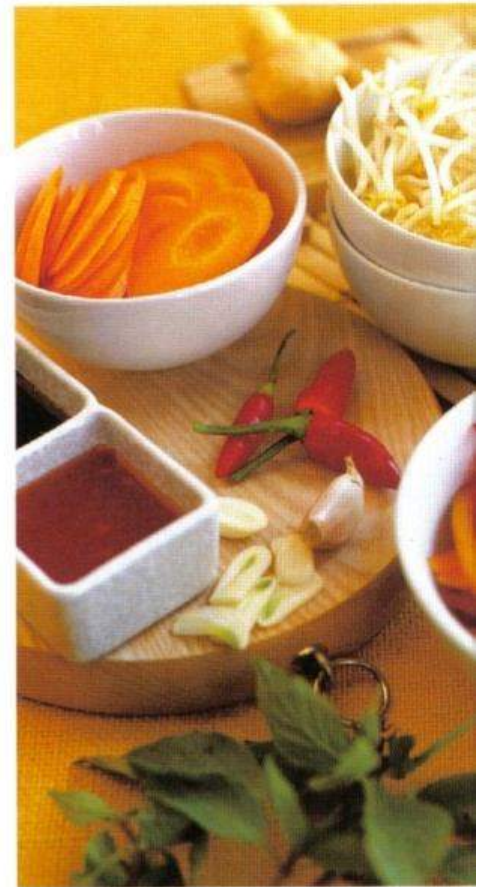
Wokken zijn er in allerlei maten en van allerhande materialen, van de traditionele koolstofstalen wok tot wokken van gietijzer en roestvrij staal, wokken met antiaanbaklaag en zelfs elektrische wokken. Traditionele wokken met een ronde bodem zijn alleen op gasfornuizen te gebruiken, terwijl wokken met een afgeplatte bodem geschikt zijn voor elektrische pitten.

## preparatie en onderhoud van de wok

Wokken van roestvrij staal hoeven niet gebruiksklaar gemaakt te maken; hetzelfde geldt voor wokken met een antiaanbaklaag. Wokken van koolstofstaal en gietijzer moet u vóór hun eerste gebruik prepareren.

Was uw wok eerst in heet zeepwater en droog hem goed af. Verhit de wok op hoog vuur en wrijf hem, met een prop keukenpapier, over de hele binnenkant in met keukenolie. Blijf de wok nog tien tot vijftien minuten verhitten en veeg hem af en toe uit met een schone prop keukenpapier. Laat hem afkoelen. Herhaal tweemaal. Uw wok is nu klaar voor gebruik.

Was uw wok na ieder gebruik af in heet zeepsop; schrob hem echter nooit met staalwol of een agressief schuurmiddel. Droog de wok goed door hem enkele minuten op een lage hittebron te verwarmen. Wrijf hem over de hele binnenkant in met wat keukenolie alvorens hem op te bergen – dat voorkomt roesten. Bij regelmatig gebruik wordt de binnenkant donker en raakt de wok steeds beter 'ingewerkt'. Hoe ouder de wok (mits goed onderhouden), des te betere kookresultaten hij geeft.



*Vanaf linksboven met de klok mee: maak van tevoren alle ingrediënten kookklaar; verhit olie in de wok alvorens voedsel toe te voegen; houd de ingrediënten in beweging door met de wok te draaien.*

**wokring** Met een wokring staat de wok, ook op de barbecue, onwankelbaar en wordt de hitte goed verdeeld.



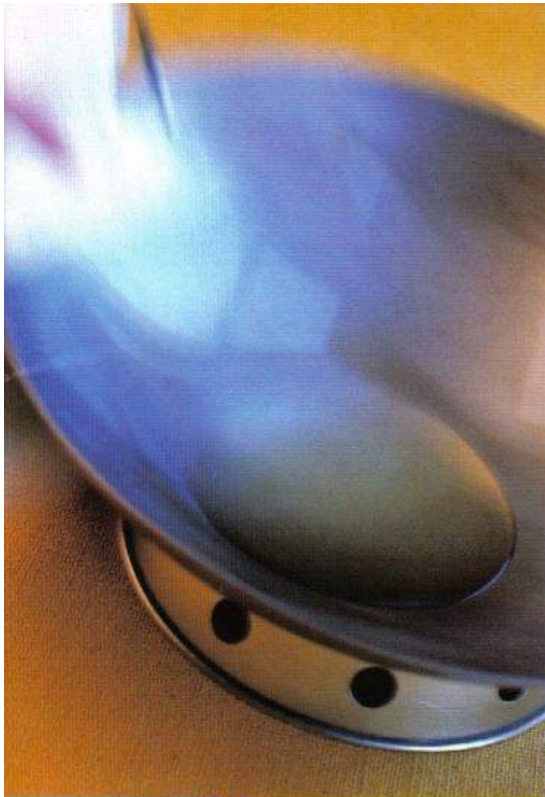
*Vanaf linksboven met de klok mee: roestvrijstalen wok; wok van geanodiseerd (gehard) aluminium; wok van koolstofstaal; wok van geëmailleerd gietijzer met daarin een zware koolstofstalen wok met antiaanbaklaag.*



**wok chan** Een wokkenpaan, of chan, is een metalen minischep met lange steel voor het op- en omscheppen of roeren van voedsel. In een wok met antiaanbaklaag kan het beste een houten spaan gebruikt worden, omdat deze geen krassen maakt.

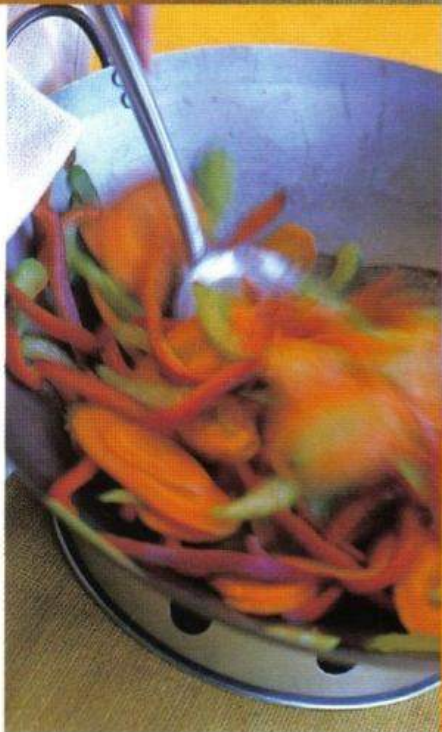
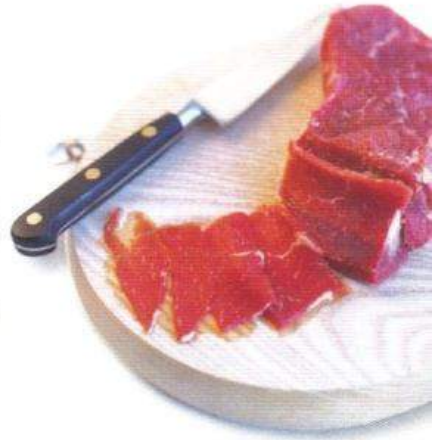






### roerbaktips

- Bereid alle ingrediënten voor voordat u met koken begint.
- Wikkel voor de beste resultaten vlees strak in plastic en laat het gedeeltelijk bevriezen. Snijd de lap tot slot, tegen de vezelrichting in, in wafeldunne plakjes.
- Verhit de wok alvorens olie toe te voegen.
- Verhit de olie alvorens voedsel in de wok te doen.
- Roerbak vlees, gevogelte, vis en schaal- en schelpdieren op hoog vuur in porties, zodat alle stukjes aan alle kanten bruin worden en snel dichtschroeien.
- Bij roerbakken is het belangrijk om de ingrediënten constant op te pakken, te roeren en om te scheppen. Een wok chan of spaan is daar ideaal voor.
- Schud en draai de wok bovendien onder het roerbakken: houd het handvat vast met de ene hand (draag een ovenwant!) en roer met de andere; met enige oefening hebt u het handigheidje van het gelijktijdig schuddend keren en roeren al vlug onder de knie.
- Roerbak het eten vlak voor het opdienen.



### marinades

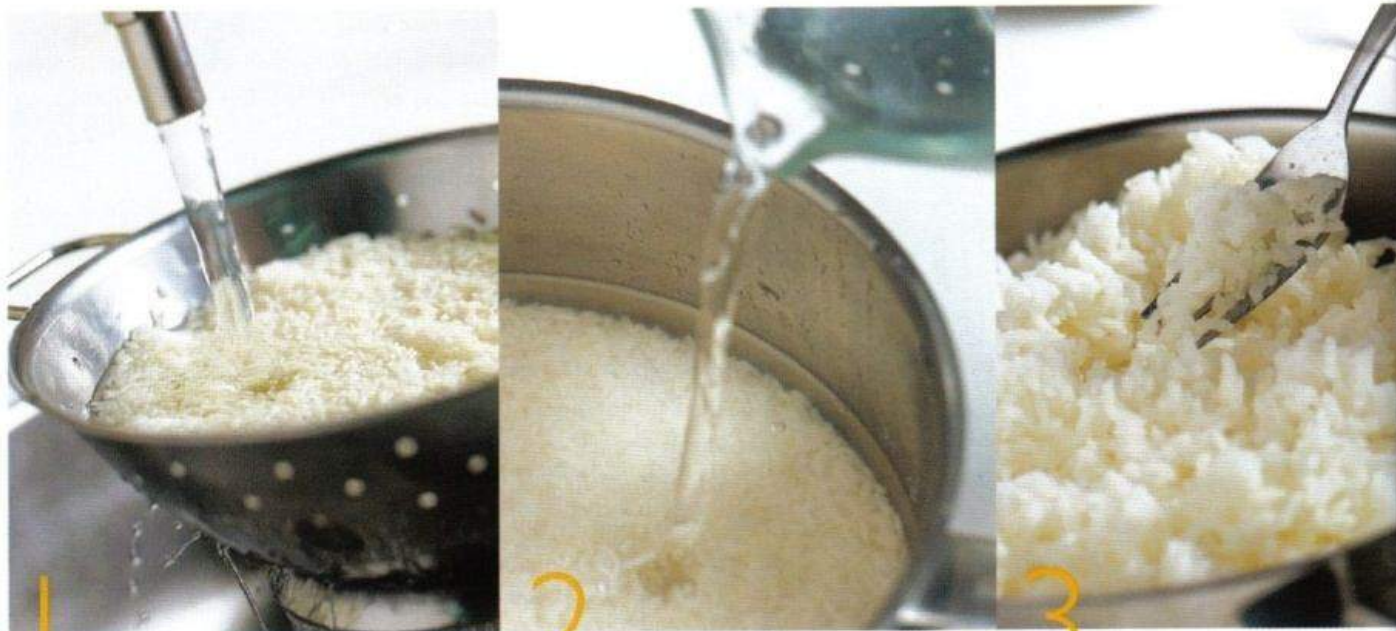
- Van ongekookt vlees, gevogelte, vis en schaal- en schelpdieren overgebleven marinade die u in een saus of dressing wilt verwerken, moet voor het serveren aan de kook gebracht worden.
- Zet alle mengsels tijdens het marineren altijd afgedekt in de koelkast.





# rijst koken en opwarmen

## absorptiemethode



**1** Spoel de ongekookte rijst onder koud stromend water tot het water helder blijft.

**2** Doe de rijst en het water in een steelpan en dek de pan af; breng het geheel aan de kook.

**3** Roer gekookte rijst los met een vork, zodat de korrels niet klonten tijdens het rusten.

### KOKEN

Breng in een grote pan water aan de kook, voeg de rijst toe en roer de korrels los. Kook de rijst, afgedekt, zolang als opgegeven staat of tot hij zacht is. Giet de rijst af en roer de korrels los met een vork. Een elektrische rijstkoker of rijststomer geeft altijd goede, consistente resultaten.

Spoel gekookte rijst niet af, tenzij het recept het voorschrijft.

### ABSORPTIE

Spoel de ongekookte rijst onder koud stromend water tot het water helder blijft. Doe het water en de rijst in een pan met zware bodem. Dek de pan goed af, breng aan de kook en draai de hittebron zo laag mogelijk. Kook de rijst zoals opgegeven; haal het deksel er tussendoor niet af. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt 10 minuten staan. Roer los met een vork.

### MAGNETRON

Doe de rijst samen met kokend water in een grote magnetronschaal. Kook onafgedekt op de stand HIGH (100%) zoals opgegeven of tot de rijst zacht is; roer halverwege de bereiding. Haal de schaal uit de magnetron en laat afgedekt 5 minuten rusten. Roer de rijst los.

### BAKKEN

Verwarm de oven voor tot 180-190°C (stand 4). Doe de rijst met kokend water in een schaal, roer goed en dek af. Kook de rijst zoals opgegeven of tot hij zacht is; roer los met een vork.

## bereidingen voor rijst

### WITTE RIJST (lang- en kortkorrelig)

methode	hoeveelheid rijst	hoeveelheid water	bereiding
absorptie	300 g	750 ml	10 minuten
magnetron	300 g	750 ml	10 minuten
bakken	300 g	625 ml	25 minuten
koken	300 g	2 liter	12 minuten

*Nota bene: wij gebruikten een magnetron van 830 watt.*

door koken verdrievoudigt het volume van witte rijst





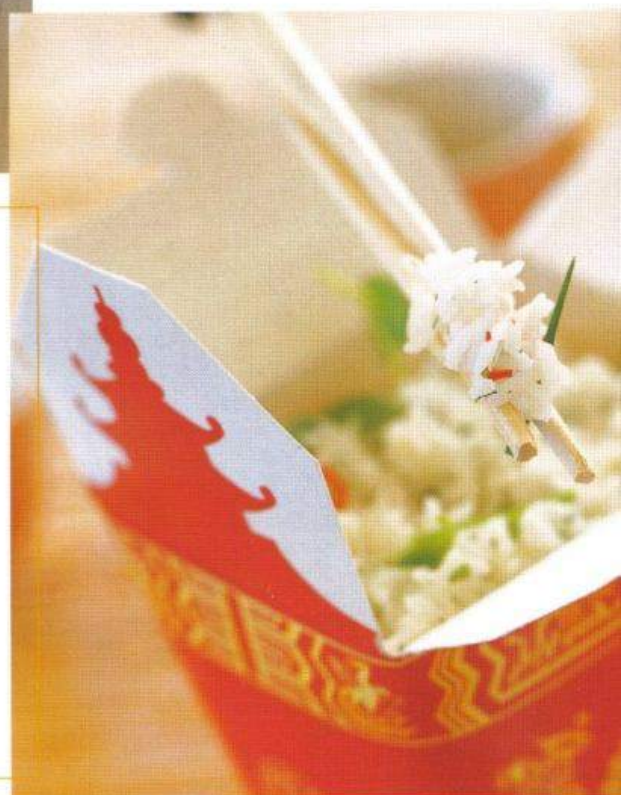
### rijst – tips

- 1 kopje ongekookte witte rijst weegt 200 g.
- Tijdens het koken verdrievoudigt het volume van witte rijst bijna.
- Bewaar ongekookte rijst goed afgesloten op een koele, donkere plaats. Controleer de houdbaarheidsdatum.
- Restjes gekookte rijst kunnen tot twee dagen afgedekt bewaard worden in de koelkast.
- Gekookte rijst is goed in te vriezen. Doe de gekookte rijst in een vrieszak; pers er de lucht uit (evt. met een pompje). Sluit de zak en vries de rijst, voorzien van een label met datum, in (tot twee maanden houdbaar).
- Snelkookrijst en (voor)gekookte ingevroren rijst zijn handig wanneer u haast hebt.

### opwarmen van gekookte rijst

De opwarmtijd hangt af van de temperatuur en de hoeveelheid rijst.

- Schep de rijst in een metalen vergiet. Hang het vergiet in een pan met zachtjes kokend water; dek de pan af en draai het vuur hoog.
- Voeg aan een koekenpan net voldoende water toe om de bodem te bedekken. Breng het water aan de kook, voeg de rijst toe en dek de pan af. Kook de rijst tot het water opgezogen is.
- Verdeel de rijst over een ingevette, ondiepe ovenschaal; sprenkel er wat water of melk over en leg er een klontje boter op. Dek de schaal af en verwarm de rijst in de oven op 180-190°C (stand 4).
- Verhit wat boter of olie in een wok of koekenpan, voeg de rijst toe en schep hem met een chan of houten spaan om tot hij warm is.
- Doe de rijst in een magnetronschaal en verwarm hem op de stand HIGH (100%) in de magnetron.





# soep en dim sum

Als volledige maaltijd of als hapjes vooraf, deze subtiele Chinese soepen en lekkere dim sums 'raken het hart' (zoals hun vertaling luidt)... om het nog niet te hebben over de smaakpapillen!

## mongoolse stoomboot

VOORBEREIDING 30 MINUTEN • BEREIDING 20 MINUTEN

*De in dit recept gebruikte speciale pan, een zogeheten stoomboot, is te koop bij Aziatische toko's. De stoomboot komt midden op tafel te staan en de gasten laten zelf de ingrediënten van hun keuze in de sudderende bouillon glijden. Met een schepmandje hevelen ze het gegaarde voedsel van de bouillon over naar hun schaal. Nadat alle ingrediënten opgegeten zijn, vormt de – inmiddels tot een verrukkelijke soep opgewaardeerde – bouillon de laatste gang.*

250 g rundfilet  
 250 g varkensfilet  
 350 g gefileerde kippenborst  
 500 g stevige witte visfilet  
 500 g middelgrote, ongekookte garnalen  
 24 verse oesters op halve schelp (1,5 kg)  
 230 g (blikje) bamboescheuten, uitgelekt, dungseden  
 125 g verse minimaïskolfjes  
 425 g (blikje) stropaddestoelen, uitgelekt, gehalveerd  
 1 middelgrote wortel (120 g), dungseden  
 300 g Chinese kool, grofgehakt  
 300 g minipaksoi, grofgehakt  
 120 g kiemgroente  
 125 g peultjes  
 150 g stevige tofoe, fijngesneden  
 100 g soe-oen  
 2,5 l kokende kippenbouillon



Snijd het vlees in dunne plakjes.



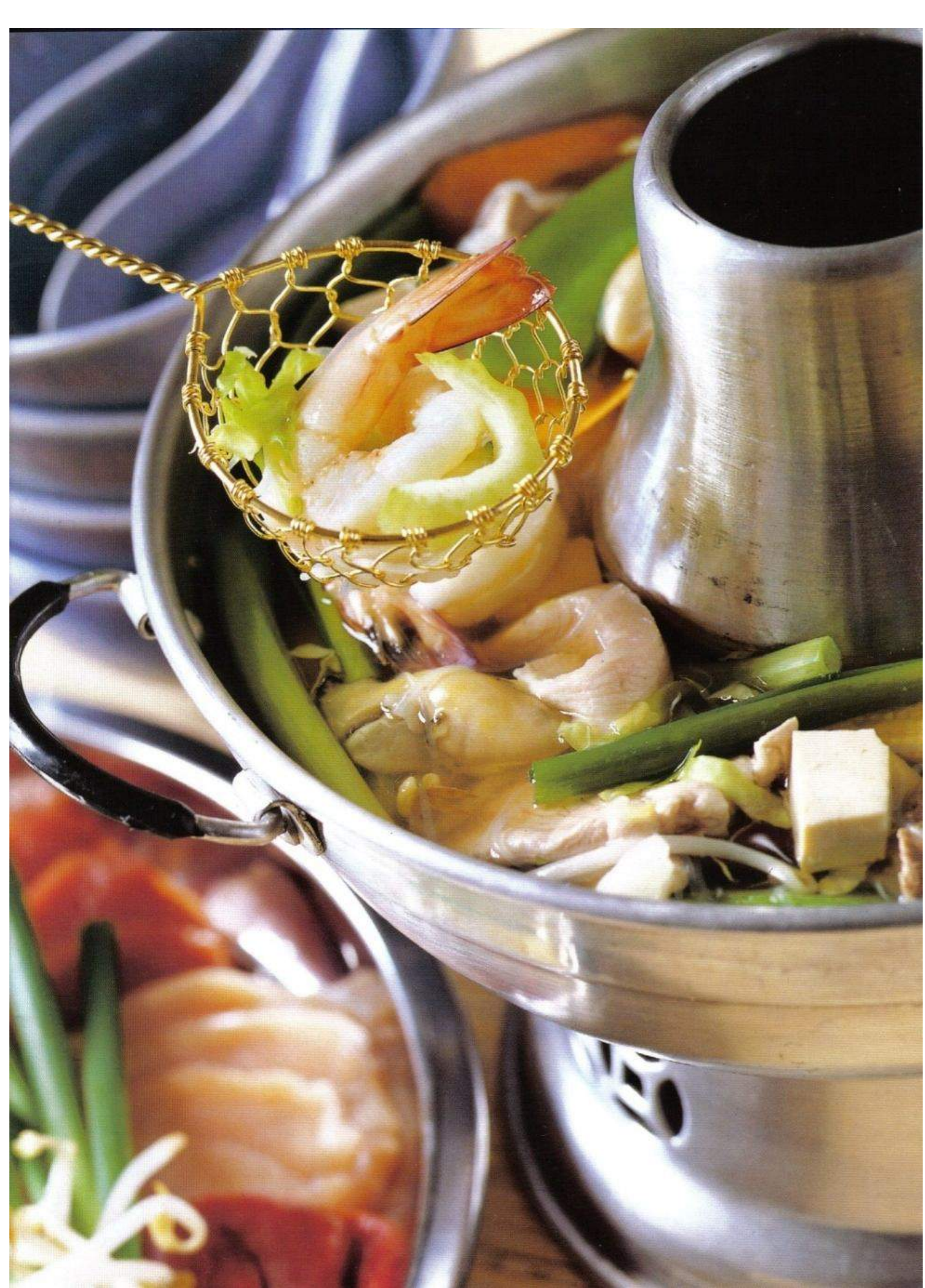
Snijd de tofoe in blokjes.

- 1 Snijd het vlees, de kip en de vis in flinterdunne plakjes. Pel de garnalen en verwijder de darmkanalen; laat de staartjes zitten. Schik het vlees, de kip, de vis, de oesters en de garnalen op een serveerschaal.
- 2 Verdeel de overige ingrediënten, met uitzondering van de bouillon, over andere serveerschalen.
- 3 Schenk de kokende bouillon in de voorbereide stoomboot. Verdeel schaaltes lichte soja-, hoisin- en chilisaus over tafel.

**Voorbereiding van de stoomboot** Gebruik barbecuekooltjes. Steek de kooltjes aan en laat ze branden tot ze wit gloeien; dat kunt u het beste in een barbecue doen. Zet de stoomboot op een dikke, houten plank om schroeiplekken op tafel te voorkomen. Laat met een tang de witgloeiende kooltjes vlug in de schoorsteen van de stoomboot glijden.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN







# wontonsoep met minipaksoi

VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 10 MINUTEN

1,5 l kippenbouillon  
 1 eetlepel Chinese rijstwijn  
 1 eetlepel lichte sojasaus  
 1/2 theelepel sesamolie  
 300 g minipaksoi, grofgesneden  
 2 groene uien, fijngesneden  
 2 kleine rode Thaise chilipepers,  
 in reepjes gesneden

## WONTONS

150 g kippengehakt  
 2 groene uien, fijngesneden  
 2 theelepels oestersaus  
 18 wontonvellen

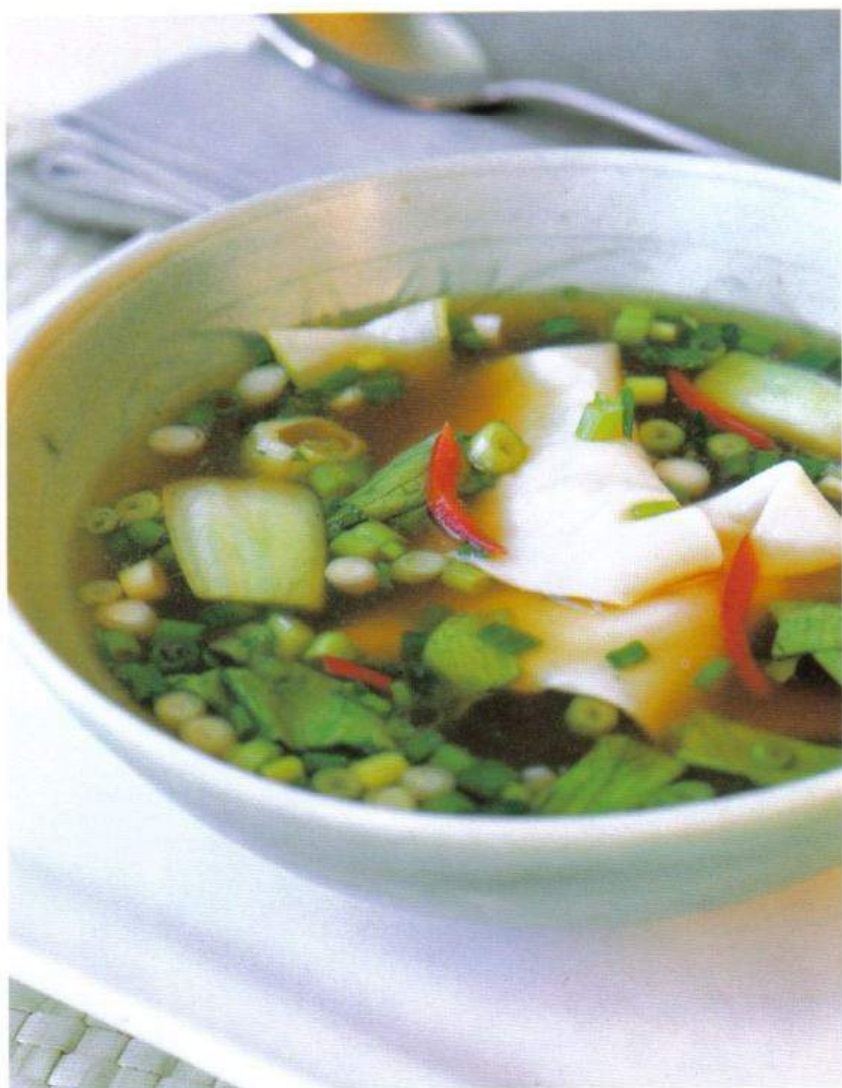
- 1 Breng de bouillon aan de kook in een grote pan. Voeg de wijn, saus, olie en wontons toe en laat alles onafgedekt 5 minuten zachtjes koken.
- 2 Voeg de paksoi, uien en chilipepers toe en kook de soep onafgedekt op laag vuur tot de paksoi net slap begint te worden.

**Wontons** Vermeng in een kleine kom de kip met de uien en saus. Schep volle theelepels van het mengsel op het midden van de wontonvellen; strijk de randen licht in met wat water. Vouw de vellen diagonaal dubbel, zodat er driehoekige wontons ontstaan; druk de randen goed op elkaar.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN



Vouw driehoekige wontons.







*Snijd de shii-takehoedjes dun.*



*Roer het eiwit en water door de soep.*

## krabsoep

VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

5 gedroogde shii-takes  
 1 theelepel sesamolie  
 2 eieren, losgeklopt  
 1,5 l kippenbouillon  
 8 groene uien, fijngesneden  
 1 theelepel geraspte verse gember  
 50 g bamboescheuten, uitgelekt  
 en fijngesneden  
 200 g krabvlees (gekookt of uit  
 blik)  
 125 g jakobsschelpen  
 35 g maïszetmeel  
 60 ml water  
 1 eetlepel lichte sojasaus  
 1 eetlepel Chinese kookwijn  
 2 eiwitten, losgeklopt  
 2 eetlepels water, extra

- 1 Bedek de paddestoelen met kokend water en laat ze 20 minuten weken; giet ze af. Gooi de steeltjes weg en snijd de hoedjes dun.
- 2 Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan. Voeg de eieren toe en draai de wok of pan rond, zodat zich een dunne omelet vormt. Laat de omelet afkoelen op een bord. Rol de omelet op en snijd ze in dunne plakjes.
- 3 Breng de bouillon aan de kook. Voeg de paddestoelen, uien, gember, bamboescheuten, gesnipperde krab en schelpdieren toe en laat onafgedekt 2 minuten zachtjes koken. Maak het maïszetmeel aan met het water; roer de saus en wijn erdoor. Voeg het maïszetmeelpapje beetje bij beetje toe aan de soep. Roer zachtjes tot de soep ietsjes indikt.
- 4 Schenk net voor het opdienen het mengsel van het eiwit en extra water in een dunne straal in de sudderende soep; meng alles goed. Roer er de omeletplakjes door.

VOOR 4 PERSONEN



# sangsoi bow

VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

De hier gebruikte noedels zijn in de toko/supermarkt te koop in cellofaanpakjes van 100 g.

4 gedroogde shii-takes  
 1 eetlepel arachideolie  
 200 g varkensgehakt  
 200 g kippengehakt  
 6 groene uien, grofgesneden  
 1 teentje knoflook, geplet  
 50 g uitgelekte bamboescheuten uit blik, fijngesneden  
 230 g (blikje) waterkastanjes, uitgelekt en grofgesneden  
 2 theelepels sesamololie  
 2 eetlepels lichte sojasaus  
 2 eetlepels oestersaus  
 2 theelepels maïszetmeel  
 1 eetlepel droge sherry  
 100 g gebakken mie  
 80 g kiemgroente, grofgesneden  
 2 groene uien, dungseden, extra  
 8 grote ijsbergslabladeren

- 1 Bedek in een hittebestendig kommetje de paddestoelen met kokend water en laat ze 20 minuten weken; giet ze af. Gooi de steeltjes weg en snijd de hoedjes grof.
- 2 Verhit de arachideolie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin het vlees gaar. Voeg de paddestoelen, uien, knoflook, scheuten, kastanjes, sesamololie, sauzen en het met de sherry aangemaakte maïszetmeel erdoor en roerbak alles 2 minuten. Roer er vlak voor het opdienen de mie, kiemgroente en extra uien door. Verdeel het mengsel over de sla-bladeren.

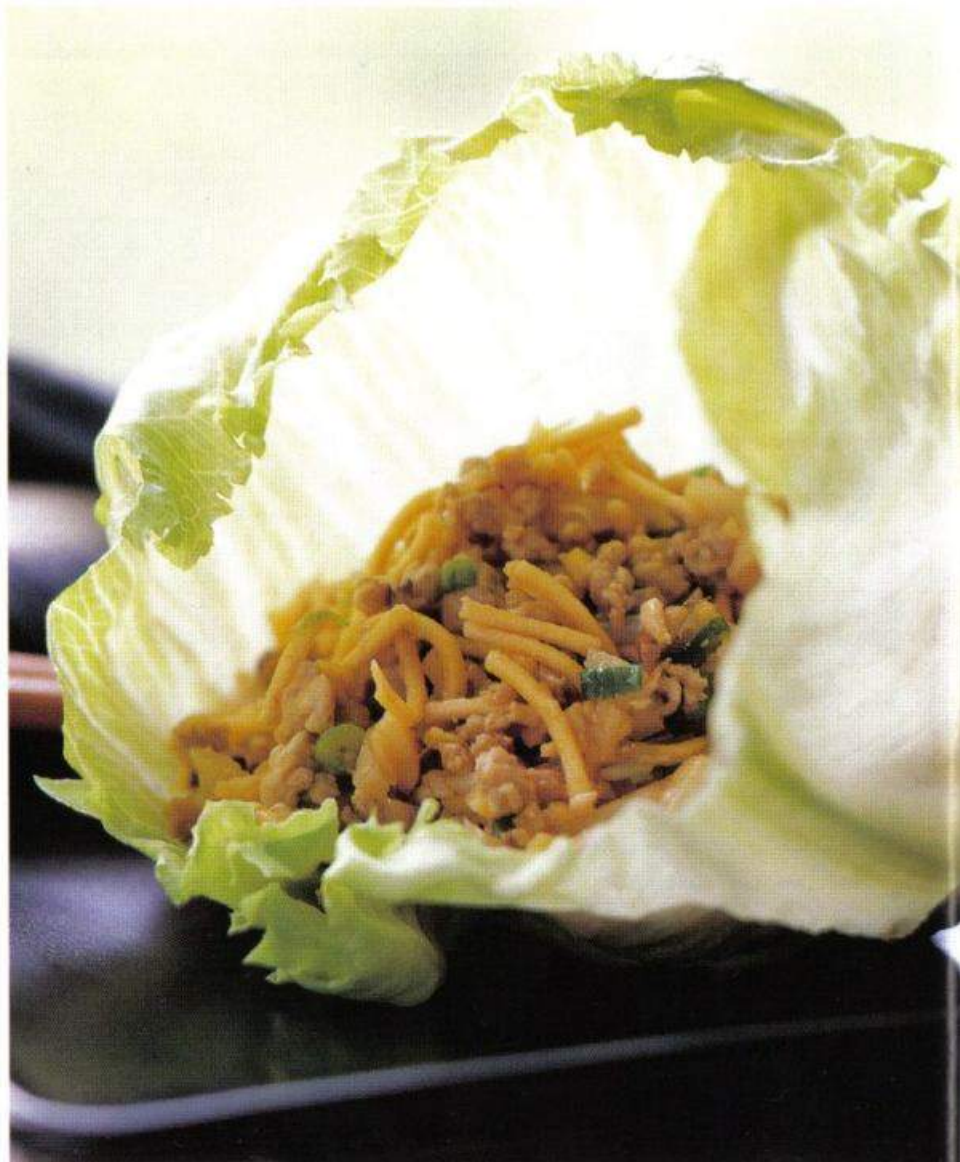
VOOR 4 PERSONEN



Snijdt de bamboescheuten fijn.



Haal de ijsbergslabladeren van de krop.







*Vouw de gowgeevellen dubbel.*



*Frituur de gowgees in porties.*

## vegetarische gowgees

VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 10 MINUTEN

32 gowgeevellen  
1 ei, losgeklopt  
plantaardige frituurolie

### VULLING

4 groene uien, fijngehakt  
1 teentje knoflook, geplet  
1 kleine wortel (70 g), fijngeraspt  
40 g fijngeschaafde Chinese kool  
1 eetlepel hoisinsaus  
1 eetlepel gehakte verse  
korianderblaadjes  
100 g stevige tofoe, in kleine  
blokjes gesneden

- 1 Schep een volle theelepel van de vulling op het midden van elk gowgeevel; bestrijk de randen licht met ei. Vouw de vellen dubbel en druk ze aan.
- 2 Frituur de gowgees, in porties, in de hete olie tot ze lichtbruin en gaar zijn; laat ze uitlekken op keukenpapier.
- 3 U kunt de gowgees naar keuze serveren met lichte sojasaus en versgehakte chilipepers.

**Vulling** Vermeng de ingrediënten luchtig in een middelgrote kom.

VOOR 32 GOWGEES





Snijd de garnalen in de lengte langs de rug open.



Druk de garnalen voorzichtig plat op het brood.

## garnalen op toast

VOORBEREIDING 30 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

16 grote, ongekookte garnalen  
(800 g)  
2 eieren, losgeklopt  
1/4 kopje maïszetmeel  
8 dikke sneetjes wit brood  
1 groene ui, in fijne ringen gesneden  
plantaardige frituurolie

### MILDE CHILIDIPSAUS

60 ml milde chilisaus  
60 ml kippenbouillon  
2 theelepels sojasaus

- 1 Pel de garnalen en verwijder de darmkanalen; laat de staartjes zitten. Snijd de garnalen in de lengte langs de rug open, maar

scheid de helften niet. Vermeng de garnalen met de eieren en het maïszetmeel.

- 2 Verwijder de korst van het brood en gooi ze weg. Snijd alle sneetjes doormidden. Leg telkens één garnaal, met de zijkant omlaag, op ieder sneetje en druk ze voorzichtig plat op het brood. Beleg de garnalen met de uienringen en druk deze goed aan.
- 3 Verhit de olie. Laat de garnaaltoastjes, in porties, voorzichtig in de hete olie glijden. Frituur ze tot ze aan alle kanten bruin en gaar zijn; laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer met de milde chilidipsaus.

**Milde chilidipsaus** Vermeng alle ingrediënten in een schaal-tje.

VOOR 16 TOASTJES



# gemarineerde kipsticks

VOORBEREIDING 40 MINUTEN (plus marineertijd) • BEREIDING 25 MINUTEN

- 12 grote kippenvleugels (1,5 kg)
- 60 ml lichte sojasaus
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 2 theelepels geraspte verse gember
- 1 eetlepel bruine suiker
- 2 eetlepels droge sherry
- 1 eetlepel arachideolie
- 2 eetlepels honing

- 1 Verwijder van alle vleugels de punten en gooi ze weg. Snijd de vleugels op het



Snijdt het vlees van het bot.



Verwijder het dunnere botje.



Stroop het vel en vlees over het boteinde.

gewricht doormidden. Houd elk stuk vast bij de smalste kant en snijd het vlees van het bot los. Snijd, schraap en duw het vlees naar de brede kant toe. Een van de helften heeft een extra, dunner botje; verwijder het en gooi het weg.

- 2 Stroop het vel en vlees omlaag over het boteinde.
- 3 Vermeng de stukken kip in een grote kom met de resterende ingrediënten. Zet de kom 3 uur of gedurende de nacht afgedekt in de koelkast.
- 4 Verhit de wok of een grote koekenpan en kook de niet-uitgelekte stukken kip, inclusief vocht, afgedekt 10 minuten of tot ze bijna gaar zijn. Laat ze daarna, met het deksel van de pan en af en toe roerend, nog eens 5 minuten zachtjes doorkoken of tot de stukken bruin en gaar zijn.

VOOR 24 KIPSTICKS





# hoofdmaaltijden

Gezien de ontelbare variaties op en nuances van Chinese hoofdmaaltijden, was het afwegen van de mogelijke recepten voor dit hoofdstuk een moeilijke (zij het zalige) klus, maar we zijn er zeker van dat u zult smullen van onze selectie.

## krab in zwarte-bonensaus

VOORBEREIDING 30 MINUTEN • BEREIDING 20 MINUTEN

- 2 x 1,5 kg ongekookte krab
- 1 1/2 eetlepel gezouten zwarte bonen (pakje)
- 1 eetlepel arachideolie
- 1 teentje knoflook, geplet
- 1 theelepel geraspte verse gember
- 1/2 theelepel sambal oelek
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 1 theelepel suiker
- 1 eetlepel Chinese rijstwijn
- 180 ml kippenbouillon
- 2 groene uien, diagonaal in slierten gesneden

- 1 Zet de levende krabben minstens 2 uur in de vriezer; dat is de menselijkste manier voor het doden ervan. Glijd aan de rugkant van elke krab met een scherp, sterk mes onder de bovenkant van de schaal en wip de schalen los; gooi de schalen weg.
- 2 Verwijder de kieuwen en gooi ze weg; was de krabben goed. Hak het lichaam in kwarten. Verwijder de poten en scharen; hak de scharen in grote stukken.
- 3 Spoel de bonen goed onder koud water en laat ze uitlekken. Pureer de bonen licht. Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de knoflook, gember en sambal tot het begint te geuren. Voeg de bonen, saus, suiker, wijn en bouillon toe en breng alles aan de kook.
- 4 Voeg alle krab toe en kook het geheel afgedekt ca. 15 minuten of tot de krab verkleurd is. Leg de krab op een server-schaal en schenk de saus erover. Garneer tot slot met de uien.



Hak de krab.



Prak de bonen met een vork.

VOOR 4 PERSONEN







# honinggarnalen

VOORBEREIDING 30 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

1,5 kg grote, ongekookte garnalen  
 150 g zelfrijzend meel  
 310 ml water  
 1 ei, losgeklopt  
 maïszetmeel  
 plantaardige frituurolie  
 2 theelepels arachideolie  
 60 ml honing  
 100 g peulkiemen  
 2 eetlepels sesamzaad, geroosterd

- 1 Pel de garnalen en verwijder de darmkanalen; laat de staartjes zitten. Zeef het zelfrijzende meel; klop er beetje bij beetje het water en ei door tot het beslag glad is. Wentel de garnalen door het maïszetmeel; schud het overtollige

meel eraf. Doop de garnalen een voor een in het beslag en laat ze kort uitdruipen.

- 2 Verhit de frituurolie in de wok of een grote koekenpan. Frituur de garnalen tot ze lichtbruin kleuren; laat ze uitlekken op keukenpapier.
- 3 Verhit de arachideolie en verwarm daarin de honing, onafgedekt, tot hij borrelt. Voeg de garnalen toe en wentel ze door het honingmengsel. Serveer de garnalen op de peulkiemen en bestrooi met het sesamzaad.

VOOR 4 PERSONEN



Haal de garnalen door het maïszetmeel en het beslag.



Doe de garnalen bij de honing.







## gestoomde vis met chilidressing

VOORBEREIDING 5 MINUTEN • BEREIDING 10 MINUTEN

4 schijven witte vis  
2 eetlepels oestersaus  
60 ml arachideolie  
1 1/2 eetlepel rijstazijn  
1 1/2 eetlepel milde chilisaus  
1 theelepel lichte sojasaus  
1/4 theelepel suiker  
1/4 kopje verse  
korianderblaadjes

- 1 Leg de schijven vis in een bamboe stoommandje en bedruip ze met de oestersaus.
- 2 Plaats het mandje, met het deksel erop, op de wok of een grote koekenpan met zachtjes kokend water en

stoom de vis ca. 10 minuten of tot hij beetbaar is. Klop in een kleine kom de olie, azijn, resterende sauzen en suiker. Serveer de vis bedruppen met de chilidressing. Garneer met de korianderblaadjes.

VOOR 4 PERSONEN

**tip** Bekleed voor het stomen van vis het stoommandje met bakpapier.



Stoom de vis.



Klop de dressing.



# citroenkip

VOORBEREIDING 15 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

75 g maïszetmeel  
80 ml water  
4 eierdooiers  
700 g kipfilets  
plantaardige frituurolie  
4 groene uien, dungseden

## CITROENSAUS

1 eetlepel maïszetmeel  
1 eetlepel bruine suiker  
60 ml citroensap  
1/2 theelepel geraspte verse  
gember  
1 theelepel lichte sojasaus  
125 ml kippenbouillon

- 1 Giet het maïszetmeel in een middelgrote kom en klop er geleidelijk het water en de eierdooiers door tot er een glad beslag ontstaat. Voeg de stukken kip toe en meng alles goed.

- 2 Haal net voor het opdienen de stukken kip uit het beslag en dep het overvloedige beslag weg. Verhit de olie. Frituur de stukken kip lichtbruin en gaar; laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de kip bedropen met de citroensaus en gegaarneerd met de uien.

**Citroensaus** Vermeng het maïszetmeel en de suiker met het sap. Voeg de gember, saus en bouillon toe en roer alles op het vuur tot de saus kookt en indikt.

VOOR 4 PERSONEN

*Frituur de kip.**Roer de saus op het vuur.*



# kipsalade met sesam

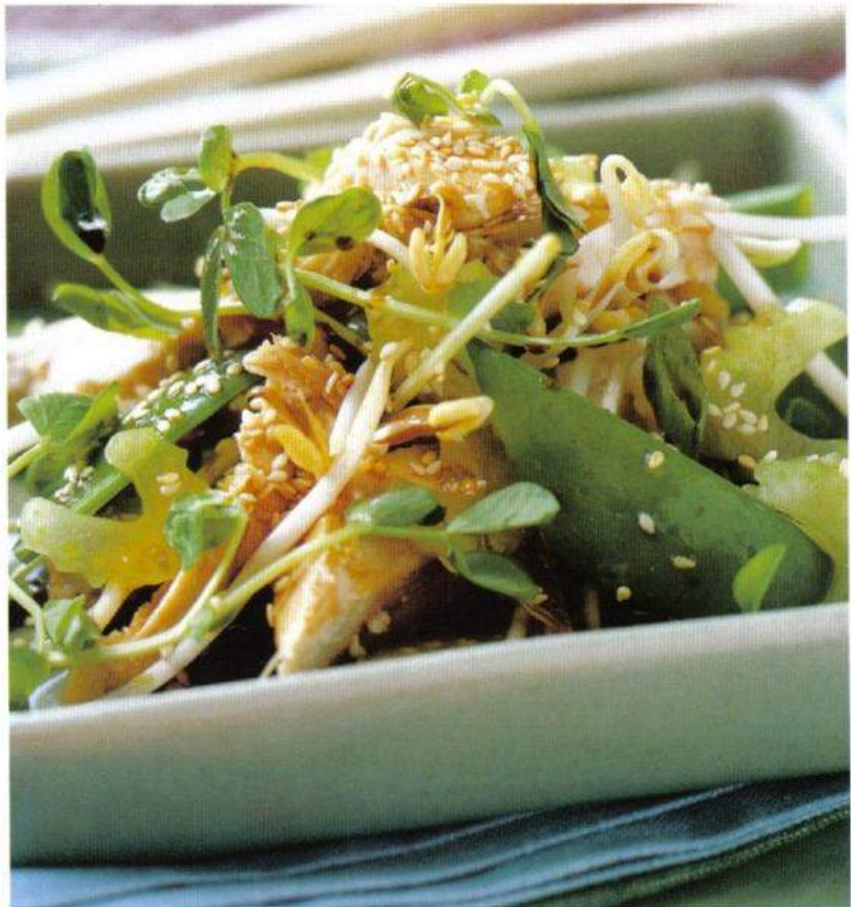
VOORBEREIDING 15 MINUTEN (plus afkoeltijd) • BEREIDING 15 MINUTEN

- 4 kippenborsten aan het bot (1 kg), ontveld
- 1,5 l kippenbouillon
- 2 steranijszaden
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 1 theelepel sesamololie
- 200 g peultjes, gehalveerd
- 100 g peulkiemen
- 160 g kiemgroente
- 2 schoongemaakte stengels selderij (150 g), fijngesneden
- 4 groene uien, fijngesneden
- 1 eetlepel sesamzaad, geroosterd

## DRESSING

- 2 eetlepels lichte sojasaus
- 1 eetlepel arachideolie
- 2 theelepels sesamololie
- 1/2 theelepel geraspte verse gember

- 1 Leg de kippenborsten in een pan en voeg de bouillon, steranijs, saus en olie toe. Breng aan de kook en laat onafgedekt 10 minuten zachtjes koken. Laat de kip, afgedekt, afkoelen in de bouillon. Giet af; bewaar de bouillon. Haal het vlees van het bot en snijd het in plakken.
- 2 Dompel de peultjes in kokend water en giet ze direct af. Dompel ze 2 minuten in ijswater en laat ze uitlekken.
- 3 Vermeng de kip met de



peulkiemen, kiemgroente, peultjes, selderij, uien en dressing. Garneer met de zaadjes.

**Dressing** Vermeng de ingrediënten.

VOOR 4 PERSONEN



*Snijd de gekookte kippenborst in plakken.*



*Vermeng de kip met de salade-ingrediënten.*



# geroerbakte kip met mango

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

1 eetlepel arachideolie  
 600 g kippenborstfilet,  
 dikgesneden  
 1 eetlepel geraspte verse gember  
 1 teentje knoflook, geplet  
 1 eetlepel honing  
 1 theelepel maïszetmeel  
 125 ml kippenbouillon  
 1 theelepel sesamololie  
 2 middelgrote mango's (860 g),  
 dikgesneden  
 2 groene uien, dikgesneden  
 100 g peulkiemen  
 80 g kiemgroente  
 1 eetlepel grofgehakte verse  
 korianderblaadjes

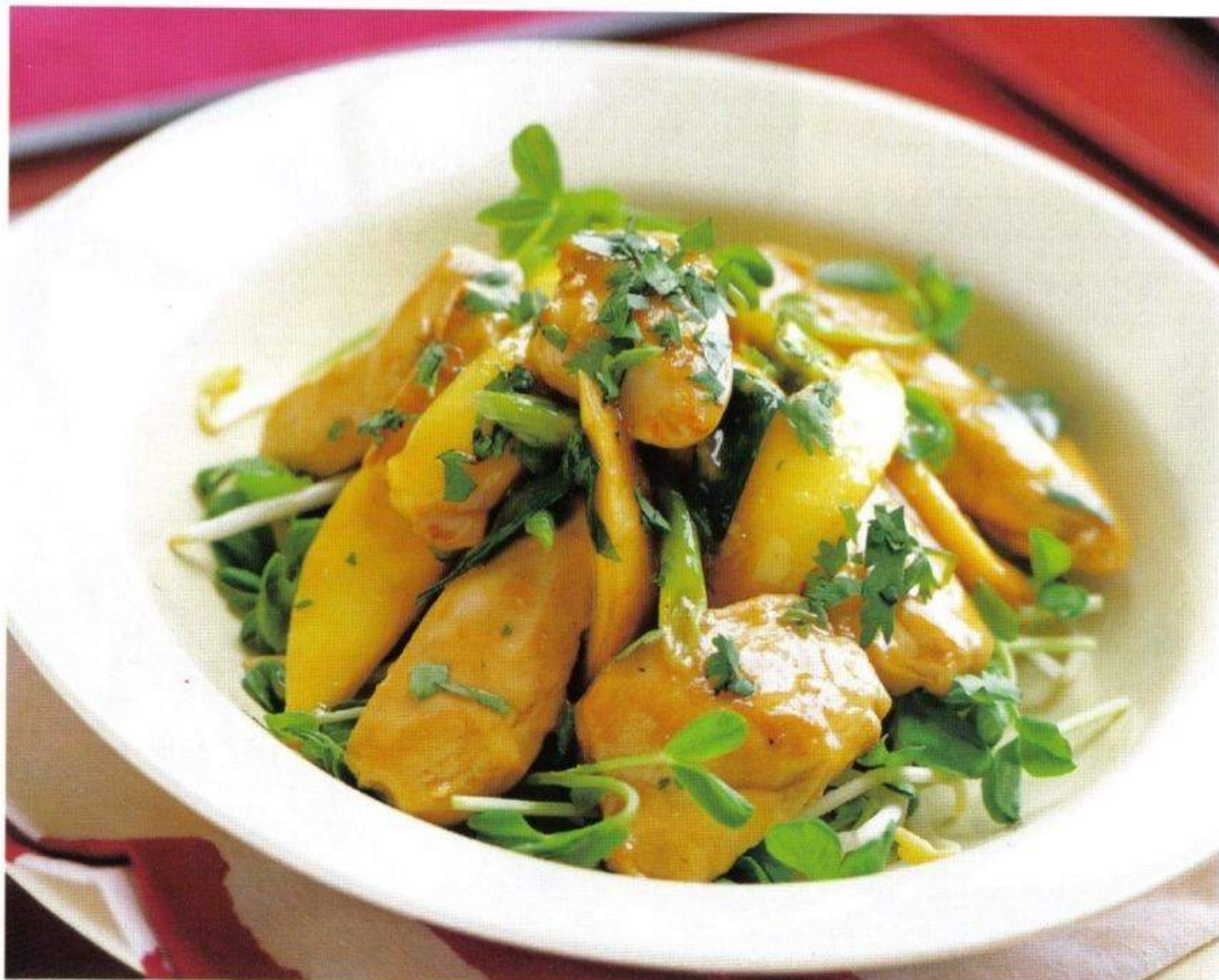
- 1 Verhit de arachideolie en roerbak de stukken kip tot ze lichtbruin en net gaar zijn. Doe de kip in de pan met de gember en knoflook en roerbak tot het begint te geuren. Meng de honing, het maïszetmeel en de sesamololie door de bouillon en schenk het mengsel in de pan. Roerbak tot de saus indikt.
- 2 Voeg de mango en uien toe en roerbak tot het



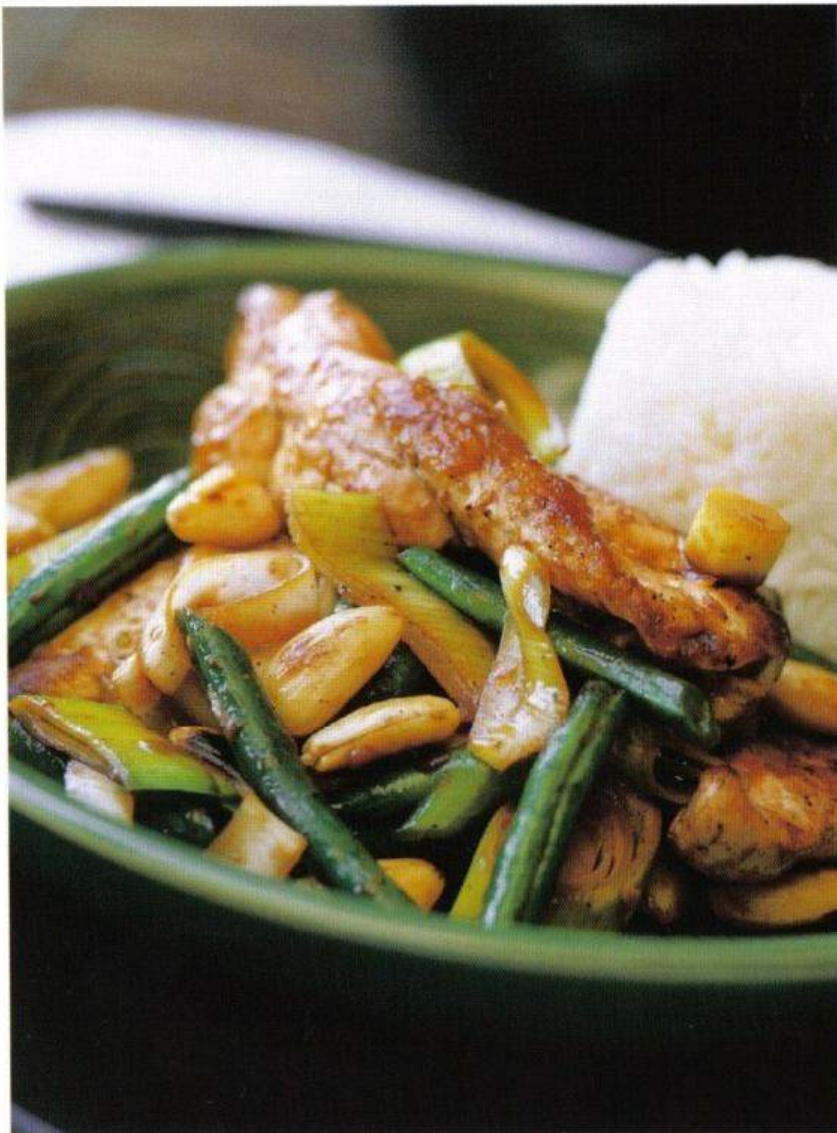
Bak de kip in porties.

goed warm is. Serveer op de kiemgroente en bestrooi met de koriander.

VOOR 4 PERSONEN







Rooster de amandelen in de wok.



Warm de kip op.

## kip met amandelen

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

2 eetlepels arachideolie  
 160 g gepelde hele amandelen  
 600 g kippenhaas  
 1 theelepel geraspte verse gember  
 2 eetlepels hoisinsaus  
 1 kleine prei (200 g), in plakken  
 200 g sperziebonen, gehalveerd  
 2 schoongemaakte stengels  
 selderij (150 g), kleingesneden  
 2 groene uien, kleingesneden  
 1 eetlepel lichte sojasaus  
 1 eetlepel pruimensaus  
 1 theelepel sesamololie

- 1 Verhit de helft van de arachideolie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de amandelen bruin; schep ze uit de wok. Roerbak in dezelfde wok, in porties, de stukken kip tot ze lichtbruin en net gaar zijn.
- 2 Voeg de resterende arachideolie en gember toe aan de wok en roerbak tot het begint te geuren. Voeg de hoisinsaus, prei, bonen en selderij toe en roerbak tot de bonen net zacht zijn. Doe de kip terug in de wok samen met de uien, sojasaus, pruimensaus en sesamololie en roerbak tot alles goed warm is. Schep de amandelen erdoor.

VOOR 4 PERSONEN



# warme eendsalade met mie

VOORBEREIDING 15 MINUTEN • BEREIDING 10 MINUTEN

- 1 Chinese geroosterde eend
- 200 g dunne, gedroogde tarwemie
- 2 groene uien, kleingesneden
- 100 g peulkiemen
- 80 g kiemgroente
- 1 bos Chinese spinazie (450 g), schoongemaakt
- 230 g (blikje) kleingesneden waterkastanjes, uitgelekt
- 2 theelepels donkere sojasaus
- 40 g amandelschilfers, geroosterd

## DRESSING

- 2 eetlepels hoisinsaus
- 1 eetlepel pruimensaus
- 2 eetlepels rijstazijn
- 60 ml arachideolie

- 1 Snijd de eend in kleine stukken. Kook de noedels

onafgedekt tot ze net zacht zijn; spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken.

- 2 Vermeng de noedels, uien, kiemen, spinazie en waterkastanjes met de sojasaus en de helft van de dressing. Serveer de eend op het miemengsel. Bedruij met de resterende dressing en strooi er de amandelschilfertjes over.

**Dressing** Vul een pot met schroefdeksel met de ingrediënten en schud goed.

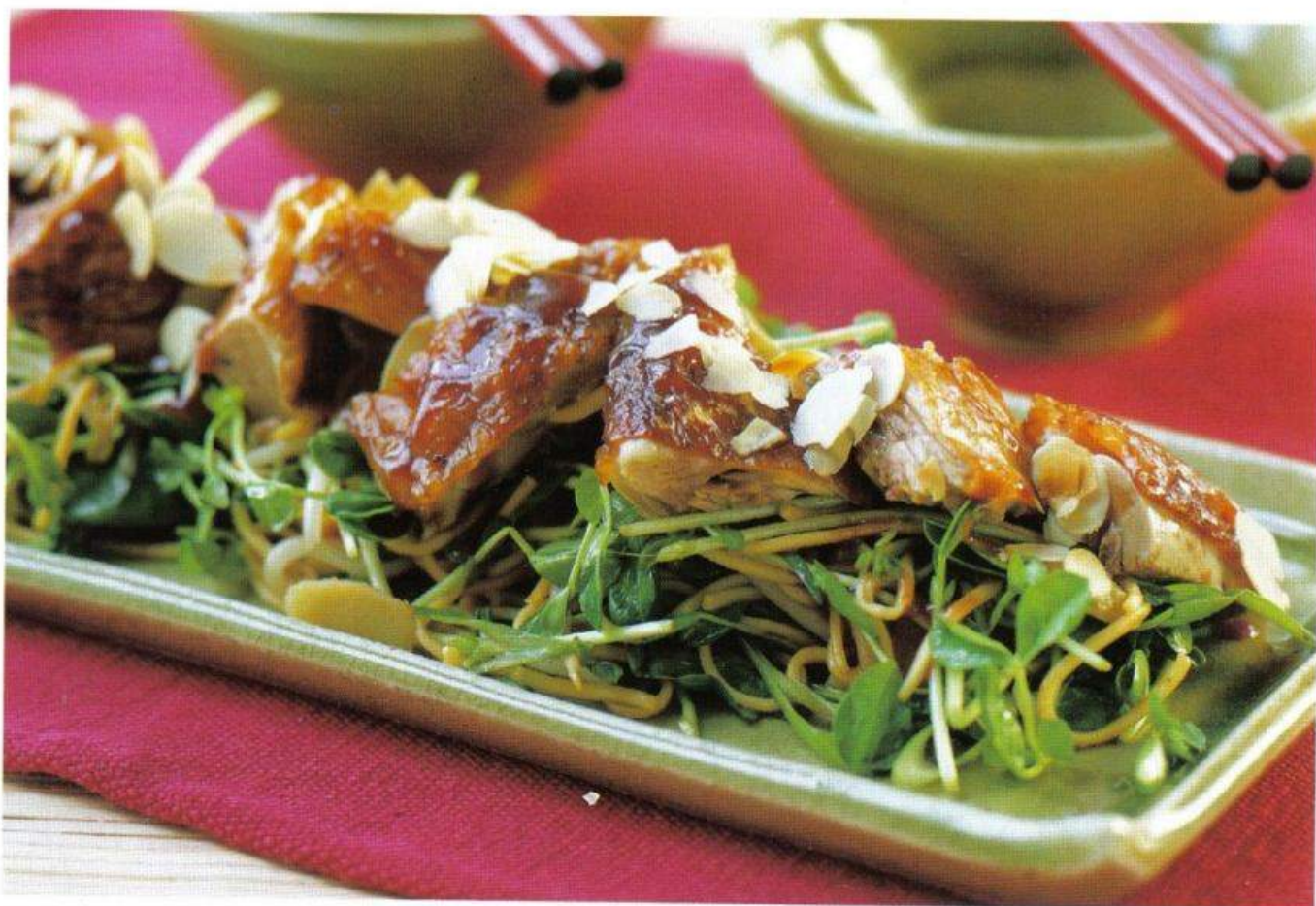
VOOR 4 PERSONEN



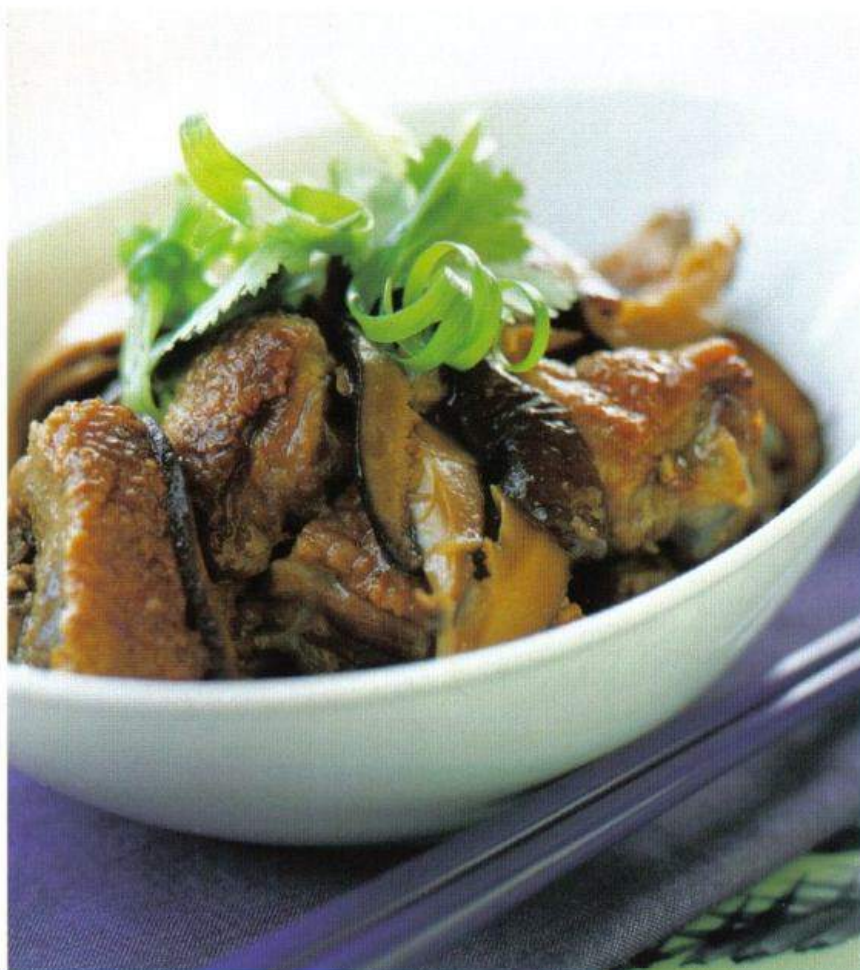
*Snijd de eend in kleine stukken.*



*Vermeng de mie met de groenten.*







*Snij de eend in kleine stukken.*



*Grilleer de stukken eend.*

## gesmoorde eend

VOORBEREIDING 20 MINUTEN (plus rusttijd) • BEREIDING 1 UUR 50 MINUTEN

- 5 gedroogde shii-takes
- 1,8 kg eend
- 4 steranijspeulen
- 1/2 theelepel  
szechuanpeperkorrels
- 500 ml kippenbouillon
- 2 teentjes knoflook,  
kleingesneden
- 1 theelepel gehakte verse  
gember
- 1 eetlepel Chinese barbecuesaus
- 2 eetlepels Chinese kookwijn
- 1 eetlepel maïszetmeel
- 1 eetlepel water

- 1 Bedek de paddestoelen met kokend water en laat ze 20 minuten weken; giet ze af. Gooi de steeltjes weg en snijd de hoedjes

fijn. Snijd de eend in kleine stukken. Grilleer ze, met het vel naar boven, op een rooster boven een ondiepe braadslee tot het vel krokant en lichtbruin is en wat van het vet uitgedropen is; laat uitlekken op keukenpapier.

- 2 Wikkel de steranijs en peperkorrels in een stukje mousseline. Vul een ovenschaal (capaciteit 2 liter) met de eend en specerijen en voeg de shii-takes, bouillon, knoflook, gember, saus en wijn toe. Bak afgedekt ca. 1 1/2 uur bij 180-190°C (stand 4) of tot de eend heel mals is. Haal uit de oven en zet afgedekt weg; vis de specerijen eruit en gooi ze weg.
- 3 Schep alle vet van het mengsel in de schaal. Maak het maïszetmeel aan met het water en roer het papje erdoor. Bak de eend nog eens, onafgedekt, in de oven tot het mengsel ietsje indikt. Giet de saus over de eend.

VOOR 4 PERSONEN



# szechuan-rundvlees met choisum

VOORBEREIDING 15 MINUTEN (plus marneertijd) • BEREIDING 15 MINUTEN

- 1 rundfilet van 500 g, in dunne stukken gesneden
- 2 eetlepels lichte sojasaus
- 1 eetlepel Chinese barbecuesaus
- 2 eetlepels Chinese kookwijn
- 1 teentje knoflook, geplet
- 2 theelepels geraspte verse gember
- 1 theelepel maïszetmeel
- 1 eetlepel arachideolie
- 600 g minipaksoi, schoongemaakt
- 2 eetlepels oestersaus
- 2 theelepels arachideolie, extra
- 1 theelepel suiker
- 1 eetlepel szechuanpeperkorrels, geroosterd en vermalen
- 4 groene uien, dungseden
- 160 g kiemgroente

- 1 Vermeng het vlees met de soja- en barbecuesaus, wijn, knoflook, gember en het maïszetmeel. Zet 3 uur



Maak de choisum schoon.

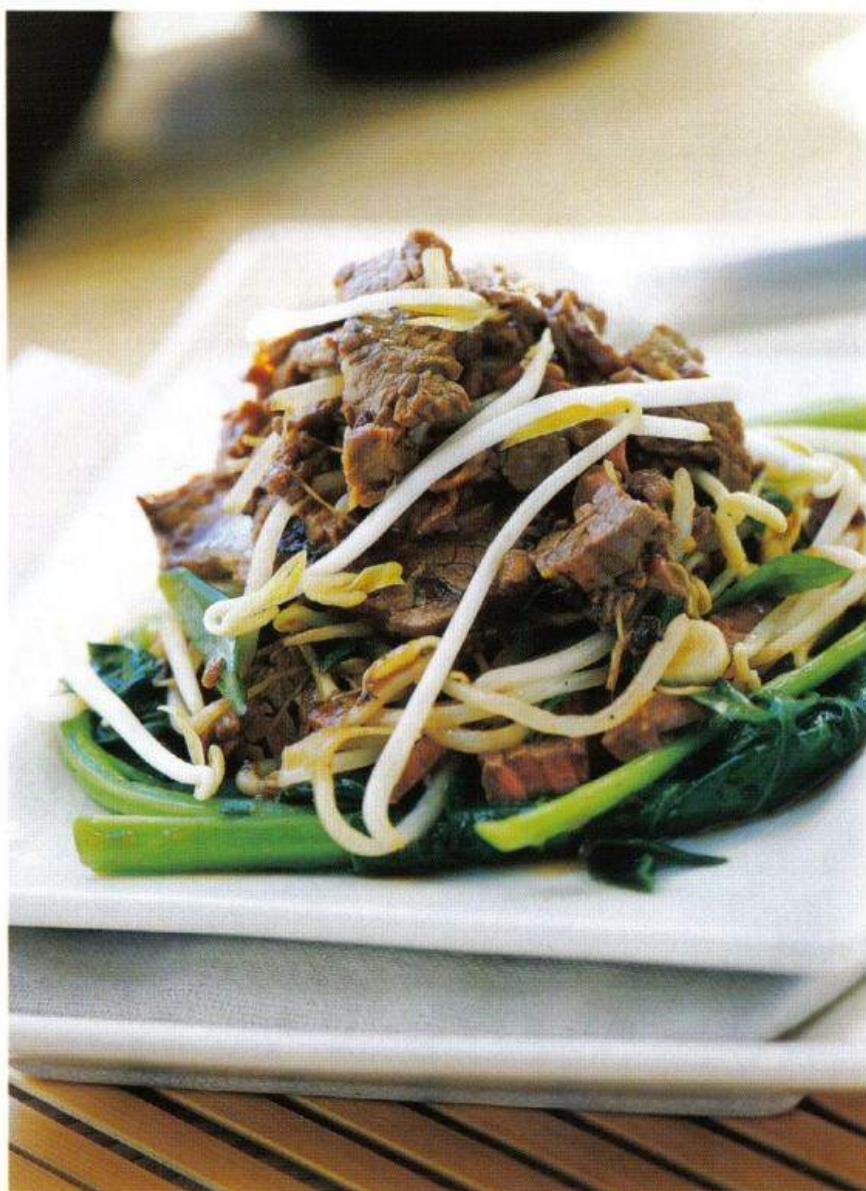


Laat de choisum uitlekken.

of een nacht afgedekt in de koelkast. Giet het vlees af; bewaar de marinade.

- 2 Verhit de arachideolie en roerbak de stukken vlees bruin.
- 3 Bedek de choisum 2 minuten met kokend water. Laat uitlekken, doe de bladeren terug in de kom en voeg de oestersaus, extra arachideolie en suiker toe.
- 4 Doe het vlees terug in de wok met de marinade, peperkorrels en uien, en roerbak tot de saus kookt. Voeg de kiemgroente toe en roerbak even. Serveer op de choisum.

VOOR 4 PERSONEN







## kantonese filetsteak

VOORBEREIDING 15 MINUTEN (plus marineertijd) • BEREIDING 15 MINUTEN

- 1 rundfilet van 750 g
- 2 theelepels suiker
- 2 theelepels maïszetmeel
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 1 eetlepel oestersaus
- 2 eetlepels droge sherry
- 2 middelgrote bruine uien (300 g)
- 1 1/2 eetlepel arachideolie
- 160 g kiemgroente

1 Verwijder alle vet en pezen van het vlees. Snijd de filet in plakken van 5 mm dik en sla de plakken ietsje plat met de vleeshamer. Vermeng de plakken vlees met de suiker, het maïszetmeel, de sauzen en de helft van de sherry. Zet 3 uur of een nacht afgedekt in de koelkast.

- 2 Snijd de uien in dunne wiggen. Verhit de olie en roerbak daarin de uienwiggen tot ze net zacht zijn; schep ze uit de wok. Verhit de helft van de resterende olie in dezelfde wok en roerbak daarin, in porties, de stukken vlees tot ze aan beide kanten bruin zijn; voeg naar behoefte de resterende olie toe. Doe de stukken vlees terug in de wok samen met de sherry, uien en kiemgroente, en roerbak verder tot alles vermengd is.

VOOR 4 PERSONEN



*Klop de vleeslapjes plat.*



*Snij de uien in wiggen.*



# rundvlees met sperziebonen

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

750 runderlendenbiefstuk  
1 teentje knoflook, geplet  
1 eetlepel arachideolie  
1 theelepel chiliolie  
2 eetlepels donkere sojasaus  
1 eetlepel zwarte-bonensaus  
1 theelepel bruine suiker  
2 theelepels maïszetmeel  
125 ml kippenbouillon  
150 g sperziebonen, schoongemaakt en gehalveerd  
1 middelgrote rode paprika (200 g), dungsleden  
300 g minipaksoi, kleingesneden

- 1 Snijd de biefstuk in dunne plakjes. Vermeng in een middelgrote kom de plakjes met de knoflook en de arachide- en chiliolie. Verhit de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin, in porties, de vleesplakjes bruin.
- 2 Maak het maïszetmeel met de bouillon aan en voeg het papje samen met de sauzen en suiker aan dezelfde wok toe. Roerbak het geheel tot de saus kookt en indikt. Voeg de sperziebonen toe en roerbak ze 2 minuten mee. Doe de stukjes vlees terug in de wok samen met de paprika en paksoi en roerbak tot de paksoi net slap is.

VOOR 4 PERSONEN

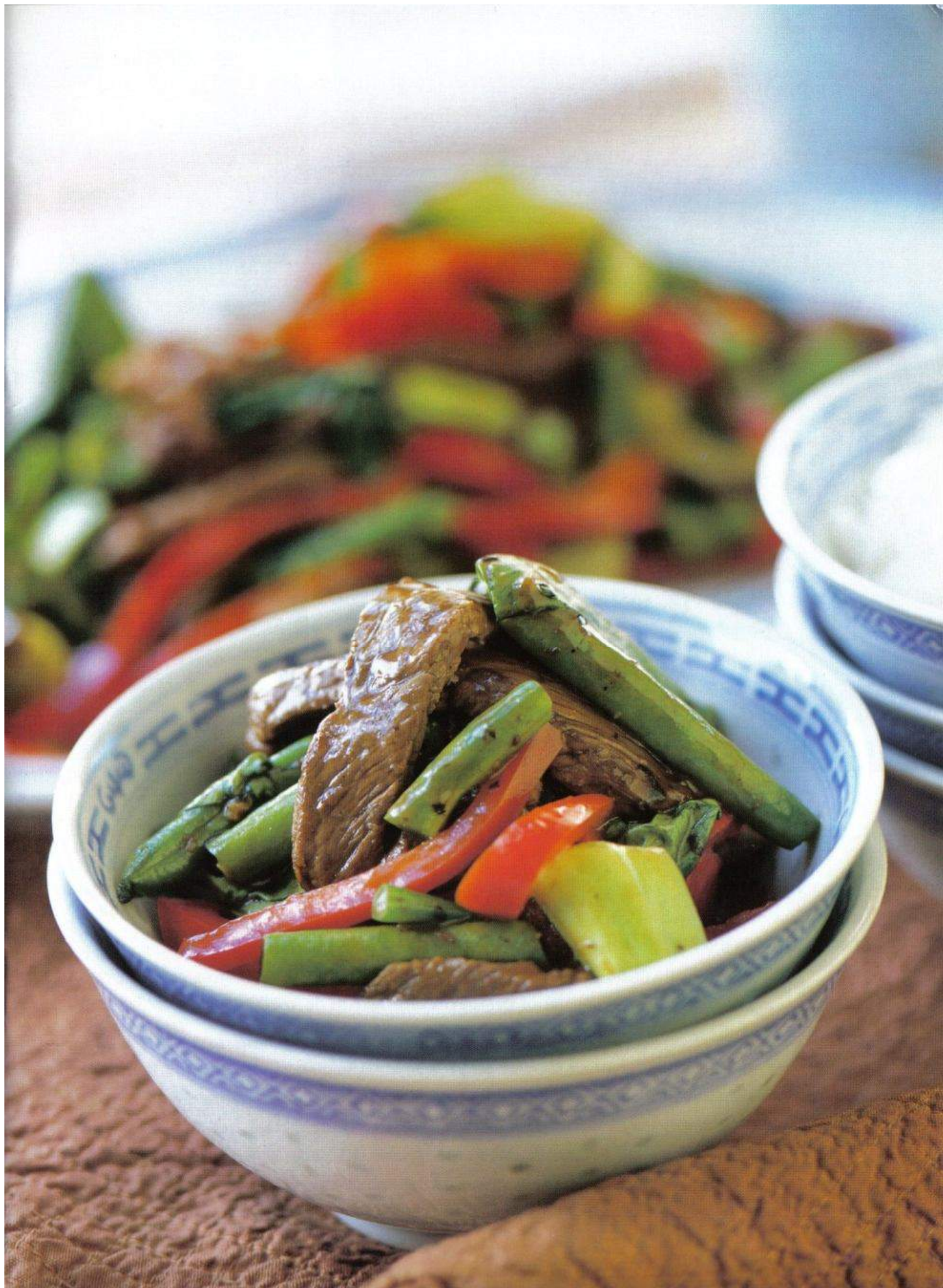


Snijd de biefstuk in dunne plakjes.

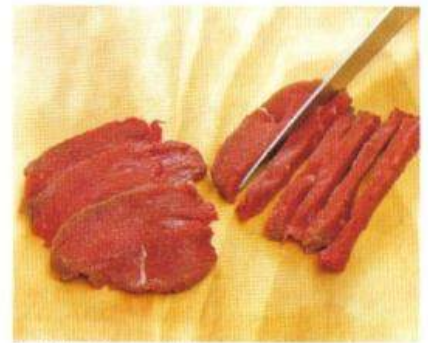


Halveer de sperziebonen.









*Snijd de filet in plakjes en in reepjes.*



*Braad het vlees aan in de wok.*

# sherryrundvlees met choisum

VOORBEREIDING 10 MINUTEN (plus marneertijd) • BEREIDING 10 MINUTEN

1 rundfilet van 500 g  
1 theelepel sesamolie  
1 theelepel szechuan seasoning  
2 eetlepels droge sherry  
1 eetlepel arachideolie  
2 theelepels geraspte verse gember  
2 eetlepels lichte sojasaus  
1 eetlepel zwarte-bonensaus  
1 theelepel maïszetmeel  
80 ml kippenbouillon  
500 g choisum, schoongemaakt en kleingesneden

- 1 Snijd de filet in dunne plakjes en in reepjes. Vermeng de reepjes vlees met de sesamolie, seasoning en sherry. Zet 3 uur of een nacht afgedekt in de koelkast.
- 2 Verhit de arachideolie en roerbak daarin, in porties, het vleesmengsel tot de vleesreepjes aan alle kanten bruin zijn. Doe het vlees terug in de wok samen met de gember en roerbak tot het begint te geuren. Maak het maïszetmeel met de bouillon aan en voeg het papje samen met de sauzen toe aan de wok. Roerbak tot de saus kookt en indikt. Voeg de choisum toe en roerbak tot hij slap is.

VOOR 4 PERSONEN





*Snijd de uien in wiggen.*



*Roerbak de aardappelblokjes.*



## kerrierundvlees

VOORBEREIDING 15 MINUTEN • BEREIDING 15 MINUTEN

2 middelgrote aardappels  
(400 g)  
2 middelgrote bruine uien  
(300 g)  
2 eetlepels arachideolie  
1 rundfilet van 750 g, in dunne  
plakjes gesneden  
1 teentje knoflook, geplet  
1 eetlepel milde kerriepasta  
1 eetlepel satésaus  
1 theelepel hete chilisaus  
1 eetlepel donkere sojasaus  
2 theelepels maïszetmeel  
125 ml kippenbouillon  
1 eetlepel gehakt vers Chinees  
bieslook

- 1 Snijd de aardappels in blokjes van 2 cm. Snijd de uien in dunne wiggen. Verhit de helft van de olie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin, in porties, de stukjes vlees tot ze aan alle kanten bruin zijn.
- 2 Verhit de resterende olie in dezelfde wok en roerbak de aardappelblokjes bruin en bijna zacht. Voeg de uien en knoflook toe en roerbak tot de uien net zacht zijn. Voeg de pasta toe en roerbak tot het begint te geuren. Voeg de sauzen en het met de bouillon aangemaakte maïszetmeel toe en roerbak tot de saus kookt en indikt. Doe de stukjes vlees terug in de wok en roerbak tot alles vermengd is. Garneer met het bieslook.

VOOR 4 PERSONEN



# zoetzuur varkensvlees

VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 30 MINUTEN

750 g varkensfilet  
 2 eetlepels hoisinsaus  
 maïszetmeel  
 plantaardige frituurolie  
 440 g ananas op sap (blik)  
 2 komkommers (260 g)  
 2 theelepels arachideolie  
 1 middelgrote bruine ui (150 g),  
 dungseden  
 1 middelgrote groene paprika  
 (200 g), grofgesneden  
 2 schoongemaakte stengels  
 selderij (150 g), dikgesneden  
 2 eetlepels tomatensaus  
 2 eetlepels lichte sojasaus  
 60 ml witte azijn  
 1 eetlepel maïszetmeel, extra  
 60 ml kippenbouillon

- 1 Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik en vermeng ze met de hoisinsaus. Haal de vleesplakjes door het maïszetmeel; schud het overtollige meel eraf. Bak de plakjes kort in de hete frituurolie tot ze aan alle kanten bruin en gaar zijn; laat ze uitlekken op keukenpapier.
- 2 Giet de ananas af; bewaar het sap. Halveer de komkommers in de lengte; lepel de zaadjes eruit en gooi ze weg. Snijd de komkommers in dikke schijven. Verhit de arachideolie en roerbak daarin de ui net zacht. Voeg de paprika en selderij toe en roerbak tot beide net zacht zijn. Maak het extra maïszetmeel met de bouillon aan en roer het papje samen met het bewaarde ananassap, de tomatensaus, sojasaus en azijn door het roerbakmengsel. Roerbak het geheel tot de saus kookt en indikt. Roer de stukjes vlees, ananaspertjes en stukjes komkommer erdoor en kook verder tot alles goed warm is.

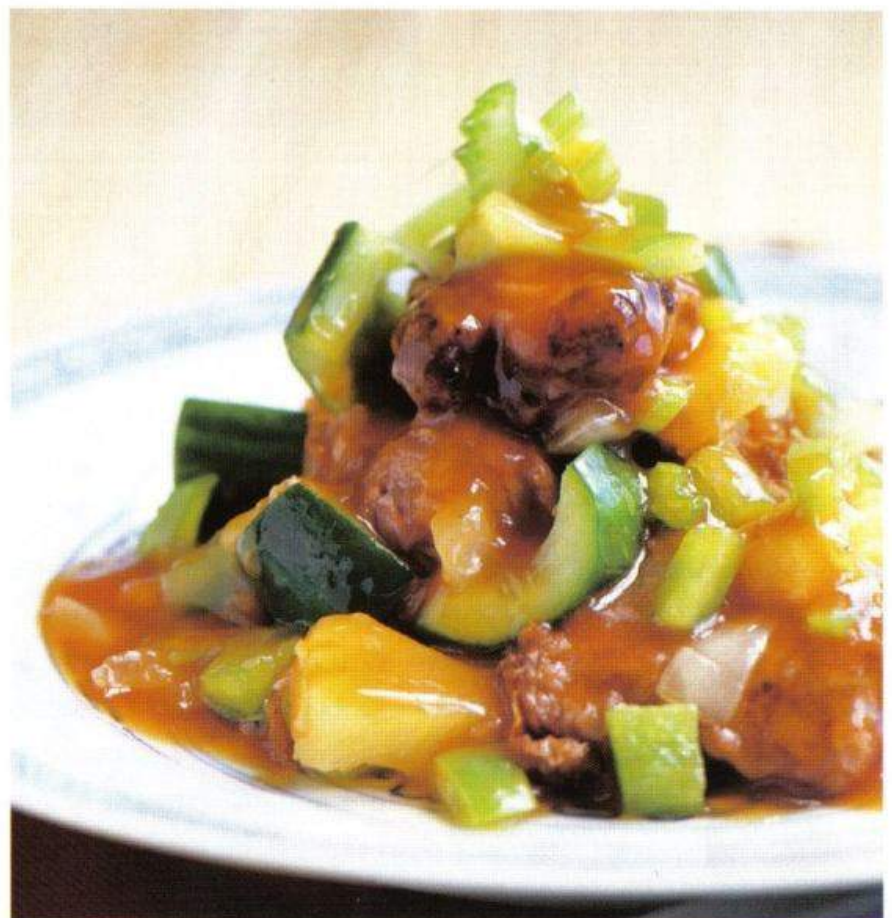
VOOR 4 PERSONEN



Bak het vlees kort.



Lepel de zaadjes uit de komkommers.





# geroosterde varkensnek

VOORBEREIDING 5 MINUTEN (plus marineertijd) • BEREIDING 1 UUR 30 MINUTEN



- 1 varkensnek van 2 kg
- 60 ml lichte sojasaus
- 2 eetlepels droge sherry
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel rode voedingskleurstof
- 1 teentje knoflook, geplet
- 1/2 theelepel vijfkruidenpoeder

1 Snijd de varkensnek in de lengte door. Vermeng beide helften met de overige ingrediënten. Zet de kom 3 uur of een nacht afgedekt in de koelkast. Giet af boven een kom; bewaar de marinade.

2 Leg de stukken varkensnek op een rooster boven een braadslee en rooster ze, onafgedekt, 30 minuten in de oven bij 220-230°C (stand 6). Verlaag de ovenstand naar warm 180-190°C (stand 4) en rooster het vlees, onafgedekt, ca. 1 uur of tot het bruin en gaar is; bestrijk het tussendoor enkele malen met de bewaarde marinade. Laat 10 minuten rusten en snijd in plakken.

VOOR 6 PERSONEN



Halveer de varkensnek.



Bestrijk het vlees met de marinade.



# gebakken tofoe en rijst met hete saus

VOORBEREIDING 15 MINUTEN (plus bereiding van de rijst) • BEREIDING 20 MINUTEN

Voor dit recept moet u 400 g langkorrelige rijst koken.

300 g stevige tofoe  
 plantaardige frituurolie  
 2 eetlepels arachideolie  
 1 middelgrote bruine ui (150 g),  
 fijngesnipperd  
 2 grote rode chilipepers,  
 dungseden  
 2 teentjes knoflook, geplet  
 6 kopjes gekookte, witte  
 langkorrelige rijst  
 300 g minipaksoi, grofgehakt  
 4 groene uien, kleingesneden  
 1/4 kopje verse korianderblaadjes  
 35 g ongezouten geroosterde  
 pinda's

## HETE SAUS

2 theelepels Chinese barbecuesaus  
 1 eetlepel sojasaus  
 1 eetlepel milde chilisaus  
 2 eetlepels gladde pindakaas  
 1 eetlepel rijstazijn  
 80 ml groentebouillon

- 1 Snijd de tofoe in blokjes van 2 cm. Frituur, in porties, de tofoeblokjes tot ze aan alle kanten bruin zijn; laat ze uitlekken op keukenpapier.
- 2 Verhit de arachideolie en roerbak daarin de bruine ui, chilipepers en knoflook tot de ui zacht is. Voeg de rijst, gebakken tofoe, paksoi en groene uien toe en roerbak tot de paksoi net slap is. Serveer met de hete saus en gearneerd met de koriander en pinda's.

**Hete saus** Vermeng de ingrediënten in een steelpannetje en breng het aan de kook. Laat het geheel onafgedekt zachtjes koken tot de saus iets ingedikt is.

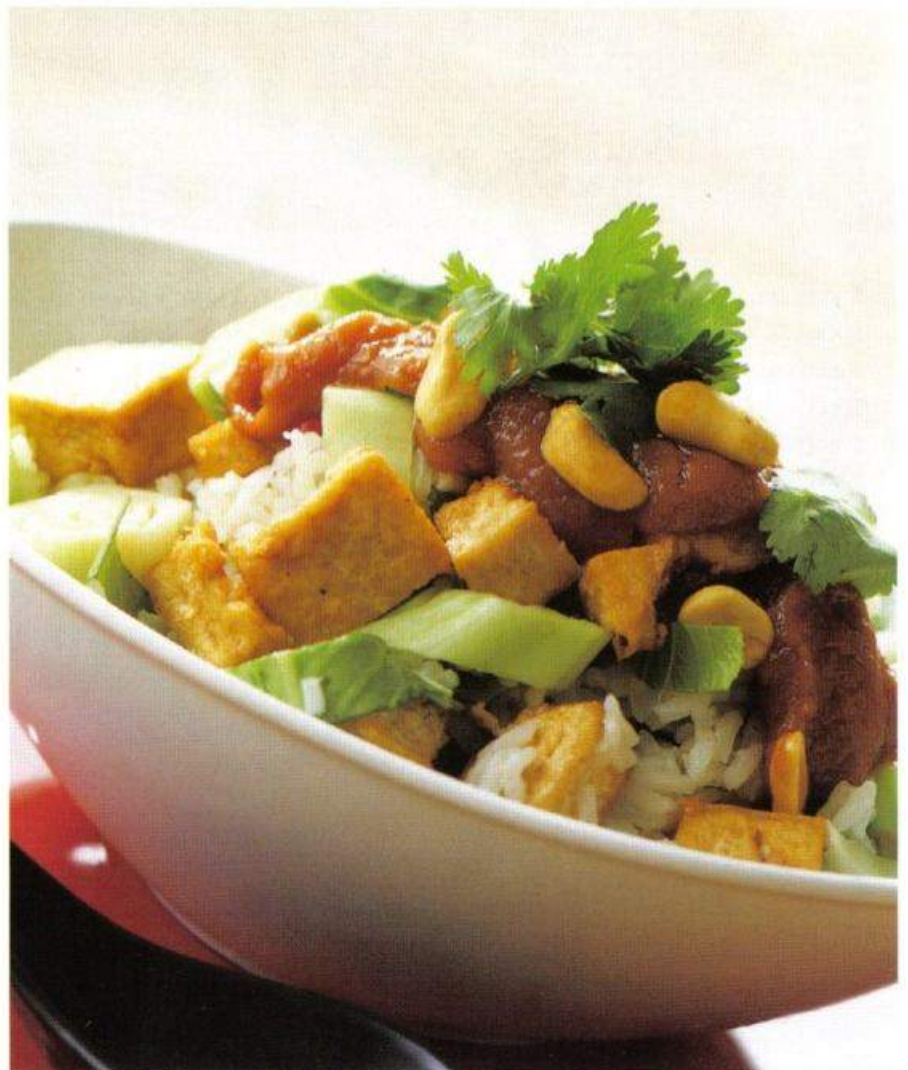
VOOR 4 PERSONEN



Frituur de tofoe.



Hak de paksoi grof.





# vegetarische nasi

VOORBEREIDING 20 MINUTEN (plus bereiding van de rijst) • BEREIDING 20 MINUTEN

Voor dit recept moet u 400 g langkorrelige rijst koken.

6 kopjes gekookte, witte langkorrelige rijst  
5 gedroogde shii-takes  
2 eetlepels arachideolie  
160 g hele gepelde amandelen, gehakt  
3 eieren, losgeklopt  
1 theelepel chiliolie  
1 eetlepel geraspte verse gember  
1/4 theelepel vijfkruidenpoeder  
1 middelgrote rode paprika (200 g), dungseden  
190 g gebakken tofoe (pakje), kleingesneden  
425 g minimaïskolfjes, uitgelekt  
230 g (blikje) waterkastanjes, uitgelekt en gehalveerd  
300 g minichoïsum, dungschaafd  
1 theelepel sesamololie  
2 eetlepels zwarte-bonensaus  
1 eetlepel lichte sojasaus

- 1 Spreid de rijst uit over een dienblad; dek het blad af met een doek en zet het gedurende de nacht in de koelkast.
- 2 Bedek de shii-takes met kokend water en laat 20 minuten weken; giet af. Snijd de hoedjes klein.
- 3 Verhit de helft van de arachideolie en roerbak daarin de noten lichtbruin; schep ze uit de wok. Verhit dezelfde wok opnieuw. Voeg de eieren toe en draai met de wok om een omelet te vormen. Laat de omelet afkoelen op een bord. Snijd in stukken van 2 cm.
- 4 Verhit in dezelfde wok de resterende arachideolie met de chiliolie en roerbak de gember en het vijfkruidenpoeder tot het begint te geuren. Voeg de rijst, shii-takes, pinda's, omelet, paprika, tofoe, maïs, kastanjes, choïsum, sesamololie en sauzen toe en roerbak tot de choïsum slap is.

VOOR 4 PERSONEN



Snijd de gebakken tofoe klein.



Spreid de gekookte rijst uit op een dienblad.





# bijgerechten

De volgende bijgerechten zijn dermate verzadigend, fantasievol en veelzijdig, dat u met de combinatie van twee of drie recepten gemakkelijk een smakelijke, lichte, zelfstandige maaltijd op tafel tovert.

## rijstmie met asperges en kousenband

VOORBEREIDING 15 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN



Week de mie.



Snijdt de kousenbanden in stukken.

200 g gedroogde rijstmie  
 150 g kousenbanden  
 1 eetlepel arachideolie  
 4 groene uien, fijngesneden  
 2 theelepels szechuan seasoning  
 2 teentjes knoflook, geplet  
 2 theelepels geraspte verse gember  
 2 eetlepels lichte sojasaus  
 2 eetlepels kippenbouillon  
 1 theelepel suiker  
 1 eetlepel Chinese rijstwijn  
 250 g asperges, schoongemaakt en gehalveerd  
 80 g kiemgroente

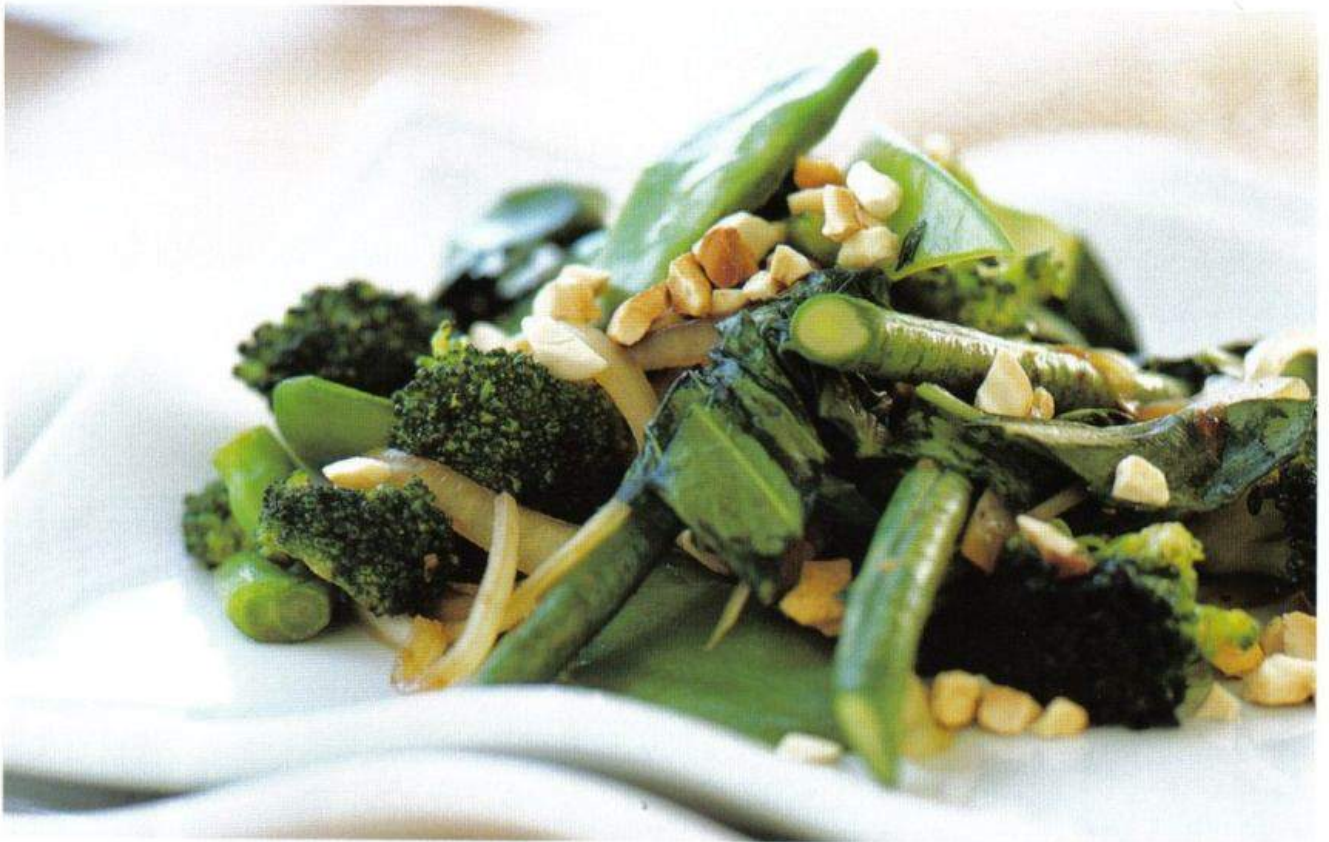
- 1 Bedek in een grote, hittebestendige kom de noedels met kokend water en laat ze weken tot ze net slap zijn. Spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken.
- 2 Snijd intussen de kousenbanden in stukken van 5 cm. Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de uien, seasoning, knoflook en gember tot het begint te geuren. Voeg de saus, bouillon, suiker, wijn, bonen en asperges toe en bak alles afgedekt 2 minuten. Voeg de mie toe en roerbak tot alles goed warm is. Schep voorzichtig de kiemgroente erdoor.

VOOR 4 PERSONEN









## gemengde groene groenten met cashewnoten

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN

150 g kousenbanden  
 1 eetlepel arachideolie  
 1 middelgrote bruine ui (150 g), dingesneden  
 1 theelepel geraspte verse gember  
 2 teentjes knoflook, geplet  
 250 g broccoli, grofgesneden  
 2 eetlepels kippenbouillon  
 500 g choisum, grofgescheurd  
 100 g peultjes, gehalveerd  
 1 eetlepel zwarte-bonensaus  
 1 eetlepel lichte sojasaus  
 75 g grofgehakte cashewnoten, geroosterd

- 1 Snijd de kousenbanden in stukken van 5 cm. Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan en roer-

bak daarin de ui, gember en knoflook tot het begint te geuren. Voeg de kousenbanden, broccoli en bouillon toe en bak het geheel 2 minuten met het deksel erop.

- 2 Voeg de choisum, peultjes en sauzen toe en roerbak alles tot de choisum net slap is. Serveer de groenten bestrooid met de cashewnoten.

VOOR 4 PERSONEN



*Snijd de kousenbanden.*



*Rasp de verse gember.*



# gemengde groene salade met pinda's

39

chinees

VOORBEREIDING 30 MINUTEN

30 g gedroogde garnalen  
500 g Chinese waterspinazie,  
schoongemaakt en grofgehakt  
160 g Chinese kool, grofgeschaafd  
160 g kiemgroente  
100 g peulkiemen, gehalveerd  
6 groene uien, dingesneden  
200 g peultjes, gehalveerd  
230 g (blikje) waterkastanjes,  
uitgelekt en dingesneden  
75 g ongezouten geroosterde  
pinda's, grofgehakt

## DRESSING

1 eetlepel arachideolie  
1 eetlepel rijstazijn  
1 eetlepel lichte sojasaus  
1 theelepel suiker

- 1 Bedek in een hittebestendig kommetje de garnalen met kokend water en laat ze 30 minuten weken; giet ze af.
- 2 Schep in een grote schaal de garnalen door de spinazie, kool, kiemen, uien, peultjes en kastanjes. Besprenkel de salade met de dressing en garneer met de noten.

**Dressing** Vul een pot met schroefdeksel met de ingrediënten en schud goed.

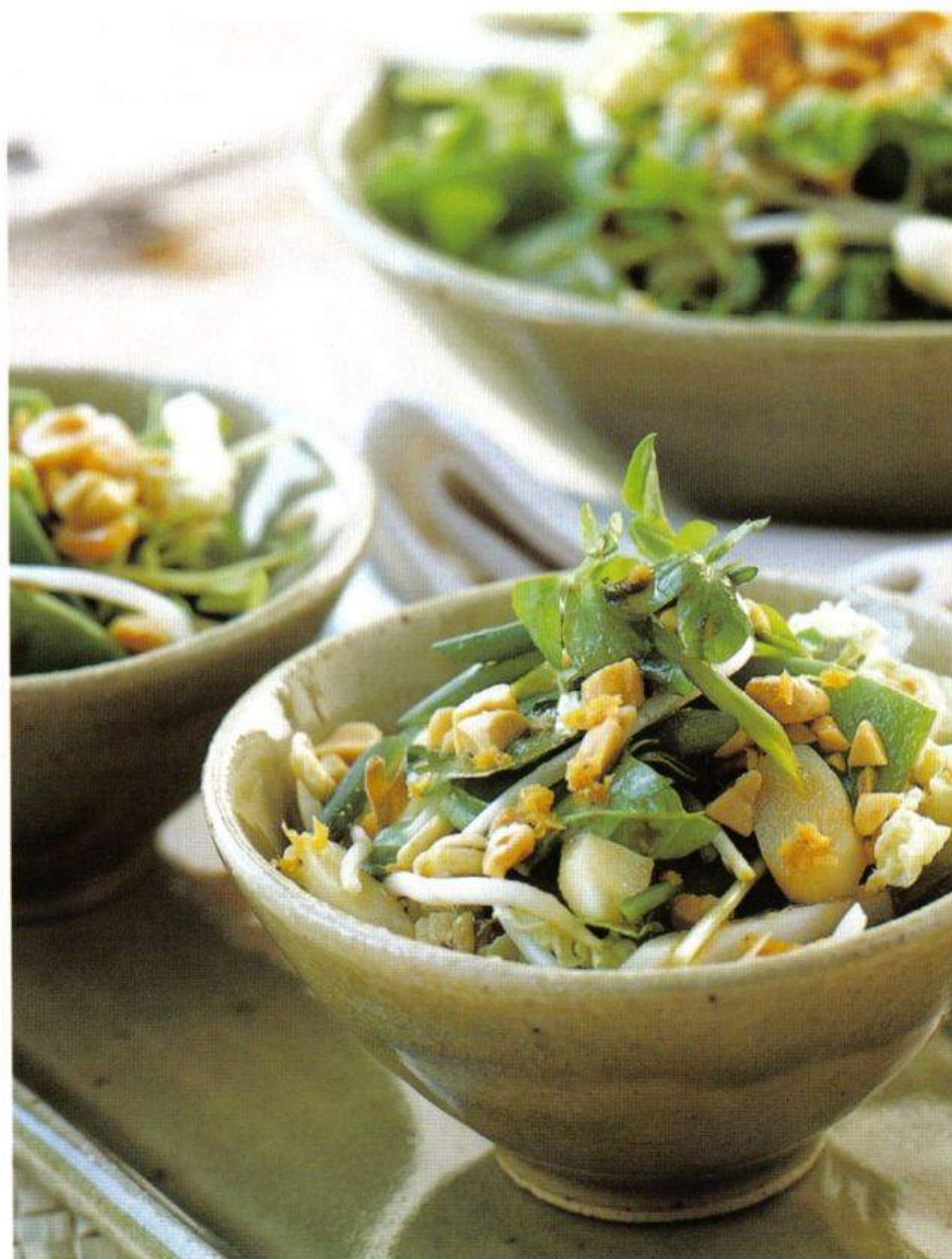
VOOR 4 TOT 6 PERSONEN



Week de garnalen.



Hak de Chinese kool grof.





# heetzure gemengde groenten

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN



*Snijdt de Chinese broccoli klein.*



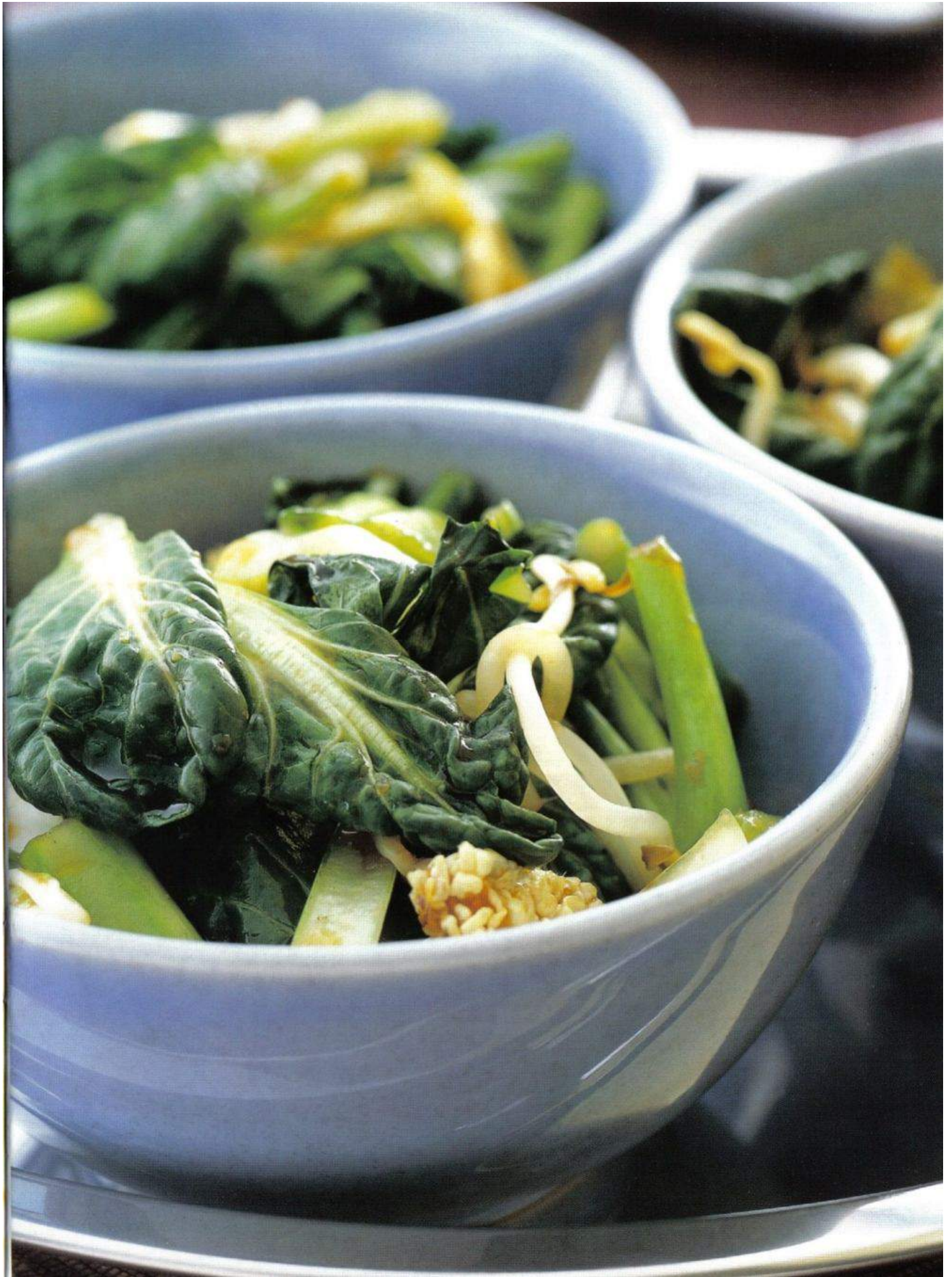
*Roerbak alle groenten.*

500 g Chinese broccoli  
1 eetlepel arachideolie  
2 teentjes knoflook, geplet  
1 eetlepel geraspte verse gember  
300 g tatsoi, schoongehakt  
300 g minipaksoi, grofgehakt  
300 g Chinese kool, gehakt  
2 eetlepels lichte sojasaus  
60 ml Chinese barbecuesaus  
2 eetlepels milde chilisaus  
120 g kiemgroente

- 1 Gooi de taaie einden van de broccoli weg en hak de roosjes grof. Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de knoflook en gember tot het begint te geuren.
- 2 Voeg de broccoli, tatsoi, paksoi, kool en gemengde sauzen toe en roerbak het geheel tot de groenten net zacht zijn. Neem van het vuur en schep er de kiemgroente door.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN







# spinazie met geroosterde amandelen

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN

1 kg spinazie  
 2 theelepels arachideolie  
 2 eetlepels Chinese rijstwijnazijn  
 2 eetlepels lichte sojasaus  
 2 eetlepels honing  
 1 teentje knoflook, geplet  
 1 theelepel geraspte verse gember  
 4 groene uien, dikgesneden  
 40 g amandelsnippers, geroosterd

- 1 Maak de spinazie schoon. Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan, voeg de azijn, saus, honing, knoflook en gember toe en breng het geheel aan de kook.
- 2 Voeg de spinazie en uien toe en roerbak alles tot de spinazie net slap is. Serveer de spinazie bestrooid met de noten.

VOOR 4 PERSONEN



*Maak de spinazie schoon.*



*Breng de sausingrediënten aan de kook.*







## rijstmie met minipaksoi

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN

- 1 kg verse rijstmie
- 1 eetlepel arachideolie
- 1 theelepel sesamolie
- 2 theelepels geraspte verse gember
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 700 g minipaksoi, grofgehakt
- 80 ml Chinese barbecuesaus
- 80 ml kippenbouillon
- 2 theelepels sesamzaad, geroosterd

- 1 Bedek in een grote, hittebestendige kom de noedels met kokend water en laat ze weken tot ze net zacht zijn; giet ze af.
- 2 Verhit de arachide- en sesamolie in de wok of een

grote koekenpan en roerbak daarin de knoflook en gember tot het begint te geuren. Voeg de paksoi, saus en bouillon toe en roerbak verder tot de paksoi net slap is. Voeg de noedels toe en roerbak tot ze goed warm zijn. Serveer het geheel bestrooid met het sesamzaad.

VOOR 6 PERSONEN



Week de verse rijstmie.



Hak de minipaksoi grof.



# noedels met asperges en spinazie

VOORBEREIDING 10 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN

500 g hokkien  
 250 g asperges  
 1 eetlepel arachideolie  
 1 theelepel geraspte verse gember  
 4 groene uien, dungseden  
 2 eetlepels donkere sojasaus  
 1 eetlepel Chinese kookwijn  
 500 g spinazie, schoongemaakt  
 1 eetlepel gebakken knoflook uit een pot



*Spoel de hokkien af.*

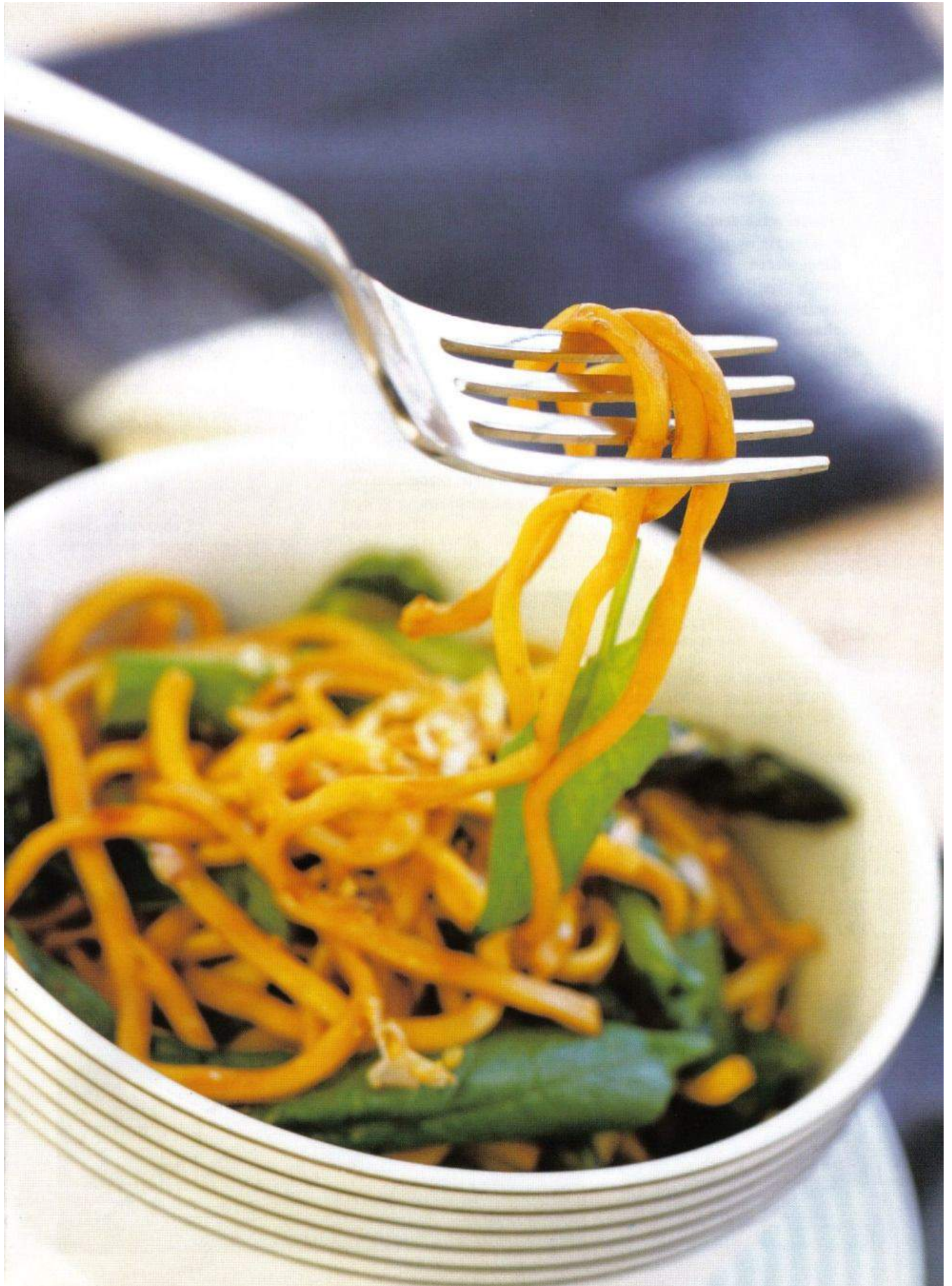


*Snijd de asperges.*

- 1 Spoel de noedels onder heet water en laat ze uitlekken. Breng ze over naar een grote kom en roer ze los met een vork.
- 2 Onttop de asperges en snijd de stengels in stukken van 8 cm. Verhit de olie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de asperges, gember en uien tot het begint te geuren. Voeg de noedels, saus, wijn en spinazie toe en roerbak verder tot de noedels goed warm zijn en de spinazie net slap is. Garneer met de gebakken knoflook.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN







# geroerbakte gemengde groenten

VOORBEREIDING 20 MINUTEN • BEREIDING 5 MINUTEN

3 gedroogde wolkenoren  
 500 g Chinese broccoli  
 1 eetlepel arachideolie  
 2 middelgrote wortels (240 g),  
 dungseden  
 2 teentjes knoflook, geplet  
 230 g (blikje) waterkastanjes,  
 uitgelekt en gehalveerd  
 230 g (blikje) bamboescheuten,  
 uitgelekt en dungseden  
 1 theelepel oestersaus  
 2 theelepels satésaus  
 1 theelepel sesamolie  
 4 groene uien, dungseden  
 425 g (blikje) minimaïskolfjes,  
 uitgelekt  
 160 g kiemgroente  
 1 eetlepel fijngehakte verse  
 korianderblaadjes

- 1 Bedek de paddestoelen met kokend water en laat ze 20 minuten weken; giet ze af. Gooi de steeltjes weg en snijd de hoedjes dun. Gooi de taaie einden van de broccoli weg en snijd de roosjes grof.
- 2 Verhit de arachideolie in de wok of een grote koekenpan en roerbak daarin de stukjes wortel tot ze bijna zacht zijn. Voeg de paddestoelen, knoflook, kastanjes, scheuten, sauzen, sesamolie, uien, maïs en broccoli toe en roerbak het geheel tot de broccoli net zacht is. Voeg van het vuur de kiemgroente en koriander toe en meng.

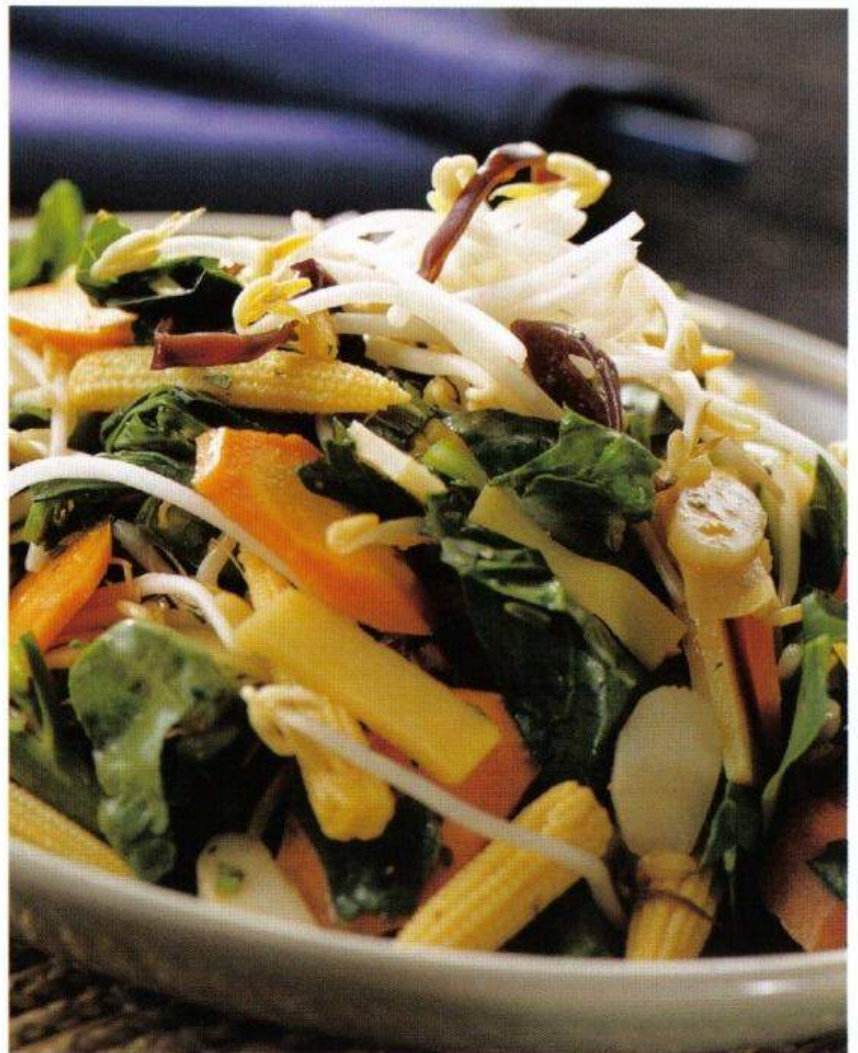
VOOR 4 PERSONEN



Week de wolkenoren.



Snijd de Chinese broccoli klein.





amandelen, geroosterde, spinazie met 42  
 amandelen, kip met 23  
 asperges, noedels met – en spinazie 44  
 asperges, rijstmie met – en kousenband 36

cashewnoten, gemengde groene groenten met 38  
 chilidipsaus, milde 14  
 chilidressing, gestoomde vis met 19  
 choisum, sherryrundvlees met 30  
 choisum, szechuan-rundvlees met 26  
 citroenkip 20  
 citroensaus 20

eend, gesmoorde 25  
 eendsalade, warme – met mie 24

filetsteak, Kantonese 27

garnalen op toast 14  
 garnalen, honing- 18  
 gebakken tofoe en rijst met hete saus 34  
 gemarineerde kipsticks 15  
 gemengde groene groenten met cashewnoten 38  
 gemengde groene salade met pinda's 39  
 geroerbakte gemengde groenten 46  
 geroerbakte kip met mango 22  
 geroosterde varkensnek 33  
 gesmoorde eend 25  
 gestoomde vis met chilidressing 19  
 gowgees, vegetarische 13

groenten, gemengde groene, met cashewnoten 38  
 groenten, geroerbakte gemengde 46  
 groenten, heetzure gemengde 40

heetzure gemengde groenten 40  
 honinggarnalen 18

Kantonese filetsteak 27  
 kerrierundvlees 31  
 kip met amandelen 23  
 kip, citroen- 20  
 kip, geroerbakte, met mango 22  
 kipsalade met sesam 21  
 kipsticks, gemarineerde 15  
 kousenband, rijstmie met asperges en 36  
 krab in zwarte-bonensaus 16  
 krabsoep 11

mango, geroerbakte kip met 22  
 mie, rijst-, met minipaksoi 43  
 mie, warme eendsalade met 24  
 milde chilidipsaus 14  
 minipaksoi, rijstmie met 43  
 minipaksoi, wontonsoep met 10  
 Mongoolse stoomboot 8

nasi, vegetarische 35  
 noedels met asperges en spinazie 44

pinda's, gemengde groene salade met 39

rijstmie met asperges en kousenband 36  
 rijstmie met minipaksoi 43  
 rundvlees met sperziebonen 28  
 rundvlees, kerrie- 31

rundvlees, sherry-, met choisum 30  
 rundvlees, szechuan-, met choisum 26

salade, gemengde groene, met pinda's 39  
 salade, kip-, met sesam 21  
 salade, warme eend-, met mie 24  
 sangsoi bow 12  
 saus, gebakken tofoe en rijst met hete 34  
 sesam, kipsalade met 21  
 sherryrundvlees met choisum 30  
 soep, krab- 11  
 soep, wonton-, met minipaksoi 10  
 sperziebonen, rundvlees met 28  
 spinazie met geroosterde amandelen 42  
 spinazie, noedels met asperges en 44  
 szechuan-rundvlees met choisum 26

tofoe, gebakken, en rijst met hete saus 34

varkensnek, geroosterde 33  
 varkensvlees, zoetzuur 32  
 vegetarische gowgees 13  
 vegetarische nasi 35  
 vis, gestoomde, met chilidressing 19

warme eendsalade met mie 24  
 wontonsoep met minipaksoi 10

zoetzuur varkensvlees 32  
 zwarte-bonensaus, krab in 16



# maak uw eigen bouillon

Deze recepten kunnen tot vier dagen van tevoren klaargemaakt en, afgedekt, in de koelkast bewaard worden. Schep met een lepel alle vet van het oppervlak nadat de afgekoelde bouillon gedurende de nacht in de koelkast heeft gestaan. U kunt de bouillon ook invriezen.

Bouillon is verkrijgbaar in blikjes en pakjes. Ook bouillonblokjes en -poeder zijn bruikbaar. Richtsnoer: 1 theelepel bouillonpoeder of 1 klein verkruid bouillonblokje geeft door 1 kopje (250 ml) water gemengd een tamelijk sterke bouillon. Wees bedacht op het vet- en zoutgehalte van bouillonblokjes en -poeders en van kant-en-klare bouillons. *Alle recepten geven ca. 2,5 liter bouillon.*

## RUNDERBOUILLON

- 2 kg runder- of kalfsbotten met vlees
- 2 middelgrote (300 g) uien
- 2 stengels selderij, gehakt
- 2 middelgrote wortels (250 g), fijngesneden
- 3 laurierblaadjes
- 2 theelepels zwarte peperkorrels
- 5 l water
- 3 l water, extra

Leg de botten en ongeschilde gesnipperde ui in een braadslee en bak ze ca. 1 uur bij 220-230°C (stand 6) of tot beide goudbruin zijn. Schep de botten en ui in een grote (soep)pan en voeg de selderij, wortels, laurierblaadjes, peperkorrels en het water toe. Laat alles onafgedekt 3 uur trekken op laag vuur. Voeg het extra water toe en laat het nog eens 1 uur, onafgedekt, trekken. Zeef en ontvet de bouillon.

## KIPPENBOUILLON

- 2 kg kippenbotjes
- 2 middelgrote uien (300 g), gesnipperd
- 2 stengels selderie, gehakt
- 2 middelgrote wortels (250 g), fijngesneden
- 3 laurierblaadjes
- 2 theelepels zwarte peperkorrels
- 5 l water

Vermeng alle ingrediënten in een grote pan en laat het geheel onafgedekt 2 uur trekken op laag vuur; zeef en ontvet.

## VISBOUILLON

- 1,5 kg visafval
- 3 l water
- 1 middelgrote ui (150 g), gesnipperd
- 2 stengels selderie, fijngesneden
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel zwarte peperkorrels

Vermeng alle ingrediënten in een grote pan en laat het geheel onafgedekt 20 minuten trekken op laag vuur; zeef en ontvet.

## GROENTEBOUILLON

- 2 grote wortels (360 g), fijngesneden
- 2 grote pastinaken (360 g), fijngesneden
- 4 middelgrote uien (600 g), gesnipperd
- 12 stengels selderie, fijngesneden
- 4 laurierblaadjes
- 2 theelepels zwarte peperkorrels
- 6 l water

Vermeng alle ingrediënten in een grote pan en laat het geheel onafgedekt 1 1/2 uur trekken op laag vuur; zeef en ontvet.

## oventemperaturen

*Deze oventemperaturen zijn niet meer dan een richtlijn. Controleer altijd de gebruiksaanwijzing van de fabrikant.*

	°C (Celsius)	Gasstand
lauw	120	1
lauw warm	150	2
matig warm	160	3
warm	180 - 190	4
vrij heet	200 - 210	5
heet	220 - 230	6
zeer heet	240 - 250	7

## hoe moet u meten?

Vul maatbekers losjes met de droge ingrediënten. Klop de maatbeker niet op het aanrecht en druk de ingrediënten ook niet aan, tenzij dat specifiek wordt aangegeven. Strijk de bovenkant van de maatbeker of maatlepel glad met een mes. Zet voor het afmeten van vloeistoffen een schoon glas of plastic beker met maatstreepjes op een vlakke ondergrond en bepaal de hoeveelheid met het blote oog.

Originele uitgave © ACP Publishing Pty Limited. All rights reserved.

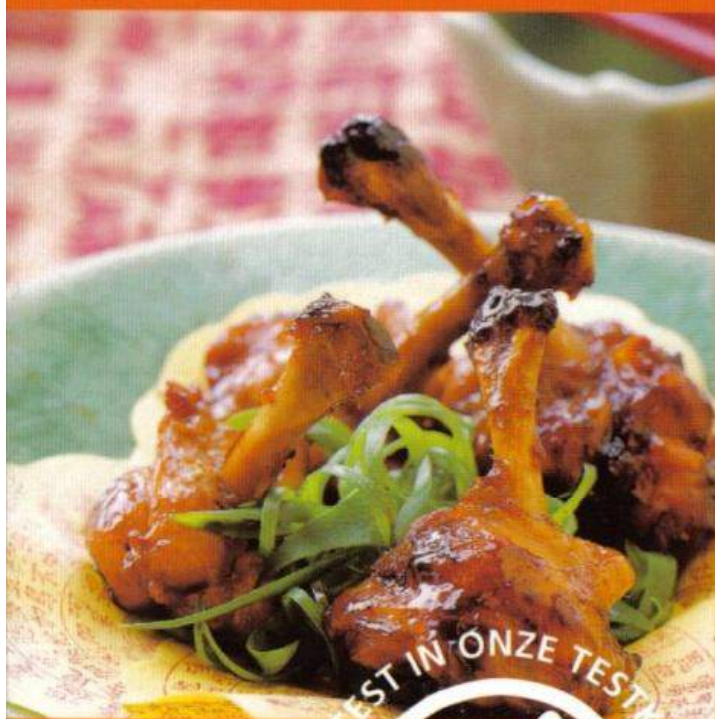
Deze uitgave in samenwerking met ACP Publishing Pty, Australië.

Nederlandstalige uitgave © Yoyo Books, Geel, België. Alle rechten voorbehouden. [www.yoyo-books.com](http://www.yoyo-books.com)  
Nederlandse vertaling: H. Geurink.  
Distributie door Flash Promoties, Sint-Niklaas.

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde informatiesystemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# Smakelijk & Gezond Chinees



Dit kookboek geeft een nieuwe en moderne kijk op klassieke Chinese recepten. De prachtige illustratie bij elk gerecht geeft een uitstekend idee van het resultaat dat u op uw bord mag verwachten. Bovendien werd elk recept driemaal zorgvuldig getest. Dit kookboek zal u ertoe verleiden om zelf een stapje te zetten in de wereldwijd zo populaire Chinese keuken!



ISBN 90-5843-523-7



9 789058 435231

ALLEGRIO



Alle rechten voorbehouden  
© Yoyo Books, Geel - België  
[www.yoyo-books.com](http://www.yoyo-books.com)  
Gedrukt in China  
D-MMIII-8520-582  
Distributie door Flash Promoties  
Sint-Niklaas - België





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>