



Wok- en wadjangrecepten
(Astrid Veltman)

Recepten voor wok en wadjan

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Astrid Veltman

13 maart 2003

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor **vier** personen

Inhoudsopgave

[Aanwijzingen voor het gebruik van de wok](#)

[Tips](#)

[Vorbereiding van een wok](#)

[Schoonmaken van een wok](#)

[Recepten](#)

[Rozemarijnbouillon met kip en venkel](#)

[Spaanse roerbaksoep](#)

[Oosterse mosselsoep](#)

[Spaanse paprikagarnalen](#)

[Ananas met garnalen](#)

[Roergebakken garnalen met peultjes](#)

[Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen](#)

[Roergebakken asperges met garnalen uit Japan](#)

[Roergebakken mosselen](#)

[Gemengde visschotel](#)

[Gestoomde vispakketjes met paksoi en sinaasappel](#)

[Zalmsteak met witte wijnsaus](#)

[Roergebakken zalm I](#)

[Roergebakken zalm II](#)

[Roergebakken groene asperges met zalm](#)

[Pasta met witlof en zalm](#)

[Roergebakken zalm met kruidensaus](#)

[Mosselen](#)

[Roergebakken vis met krieltjes](#)

[Boemboe Bali ikan](#)

[Mosselen uit de wok](#)

[Gamba's naturel](#)

[Gamba's op een bedje van groenten](#)

[Gambas en salsa de tomate picante](#)

[Roergebakken mie met grote garnalen](#)

[Roergebakken mie met gehaktballetjes in zoetzure saus](#)

[Roergebakken lamsvlees met Mexicaanse kruiden](#)

[Roergebakken prei met lamsvlees](#)

[Prei en spruitjes met gekruide kip](#)

[Gele mie](#)

[Gebakken rijst](#)

[Feestelijke gebakken rijst](#)

[Subgum gebakken rijst](#)

[Nasi goreng](#)

[Nasi goreng met omelet](#)

[Nasi Tjabé](#)

[Roerbakshotel met prei en saté-gehaktballetjes](#)

[Gehakt-kolenroerbak](#)

[Kruidenrijst](#)

[Groente-rijst met drumsticks](#)

[Roergebakken kip met cashewnoten](#)

[Singapore noedels met pikante saus](#)

[Roergebakken noedels met peultjes en kip](#)

[Kip met sesamzaadjes](#)

[Pittige roergebakken kip met ananas en cashewnoten](#)

[Oosters kipgerecht met ananas en mango](#)

[Kipfilet met ananas](#)

[Mexicaanse kipfilet in pikante saus](#)

[Roergebakken kip met olijven](#)

[Roergebakken kip met hoisinsaus](#)

[Roergebakken pittige kipreepjes](#)

[Roergebakken kip met citroen- en sinaasappelsaus](#)

[Roergebakken bloemkool met kip](#)

[Roergebakken kipfilet met peultjes en perzik](#)

[Hete kipkluijjes](#)

[Drooggebakken kip](#)

[Kipfilets met groene peper en koriander](#)

[Kippenlevertjes met paddestoelen](#)

[Kippenlevertjes met broccoli en mie](#)

[Cajunkip met gemengde groenten](#)

[Curry](#)

[Kipcurry met roergebakken spinazie](#)

[Spitskoolcurry met aardappel en rookworst](#)

[Ajam boemboe roedjak](#)

[Ajam Setan \(duivelse kip\)](#)

[Ajam Bali](#)

[Soto ajam \(maaltijdsoep met kip\)](#)

[Roergebakken groene bonen met kip](#)

[Hete kipschotel](#)

[Kipstoofpotje met knoflookrijst uit de wok](#)

[Pikante Chinese kool met kipfilet](#)

[Spiesjeskwartet](#)

[Kalkoen 'Provençal'](#)

[Roergebakken kalkoenreepjes](#)

[Bloemkool en broccoli met kalkoen en mozzarella](#)

[Gemengde roerbakschotel met kalkoen](#)

[Kalkoen met broccoli in mosterdsaus](#)

[Roerbakschotel van witte kool en kalkoen](#)

[Gemengde groentecurry met kalkoenfilet](#)

[Roergebakken spruitjes met kalkoen](#)

[Veelkleurige kalkoenroerbak](#)

[Kalkoenreepjes met mosterd-dillesaus](#)

[Rundvlees uit de wok](#)

[Roergebakken rundvlees](#)

[Rundvlees met paprika en courgette](#)

[Roergebakken soepgroenten met rundvlees](#)

[Roerbakschotel met rundvlees en groene groenten](#)

[Thaise rundvleescurry](#)

[Korstjesvlees](#)

[Rendang](#)

[Saté boemboe \(sterk gekruide saté's\)](#)

[Bloemkool en aardappel met bieflapjes](#)

[Gemarineerde bieflapjes met Chinese kool](#)

[Bieflapjes met mango-gemmersaus](#)

[Oosterse biefreepjes](#)

[Biefstuk met oesterzwammen en groenten](#)

[Groenten uit de wok met biefstuk](#)

[Roerbakshotel met groenten en vlees](#)

[Oosterse roerbakshotel met koolrabi en biefstuk](#)

[Ossenhaas met lychees](#)

[Zoetzure groenten met biefstuk](#)

[Roergebakken peultjes met biefstuk en amandelen](#)

[Oosterse woksotel](#)

[Roerbakgoelasj met gele paprika](#)

[Rundvlees uit de wok](#)

[Roergebakken gehaktballetjes](#)

[Gehaktballen met paprika-yoghurtsaus](#)

[Winterwortel met pittige gehaktballetjes](#)

[Roergebakken gehakt met witte kool](#)

[Roergebakken kalfsvlees met gele paprika](#)

[Kalfsvlees met bleekselderij](#)

[Lamsvlees met spinazie](#)

[Roergebakken groenten met lamsvlees en rijst](#)

[Gemarineerde varkenshaas](#)

[Roergebakken varkenshaas met groene asperges](#)

[Varkensvlees met aardappelblokjes](#)

[Roergebakken lamsoor met varkenshaasreepjes](#)

[Krabbetjes met citroen](#)

[Roergebakken varkensvlees](#)

[Roergebakken varkensvlees met shii-take en peultjes](#)

[Roergebakken paksoi met varkensvleesreepjes](#)

[Paksoi met bamboe en gehaktbal](#)

[Salade van roergebakken groene asperges en varkenshaas](#)

[Gemarineerd varkensvlees met groene groenten](#)

[Pikant varkensvlees met groenten en cashewnoten](#)

[Indonesische speklapjes](#)

[Witte- of spitskool met varkensvlees](#)

[Varkensvlees met champignons](#)

[Varkensreepjes met paddestoelen uit de wok](#)

[Pitabroodjes met shoarma-ragoût](#)

[Krokant varkensvlees met kokos en zoetzure saus](#)

[Gegrilde hamlapjes met roergebakken taugé](#)

[Varkensschnitzel in kruidige marsalasaus](#)

[Koe lo yuk](#)

[Mexicaanse groenten met ham](#)

[Chinese komkommer-hamschotel](#)

[Roergebakken bleekselderij met fricandeau](#)

[Roergebakken fricandeau met paddestoelen](#)

[Roerbakgroenten met mie en een ketjap-sherrysaus](#)

[Gemengde groenten-bonenschotel](#)

[Groene asperges uit de wok](#)

[Gemengde groentecurry I](#)

[Gemengde groentecurry II](#)

[Roergebakken zomergroenten](#)

[Roergebakken savooiekool of paksoi](#)

[Tuinbonen uit de wok](#)

[Mihoen met gekruide tofu](#)

[Hollandse roerbakschotel](#)

[Boerenmetworst uit de wok](#)

[Oosterse roerbakshotel met kip en broccoli](#)

[Oosterse roerbakshotel met varkensvlees en mango](#)

[Mexicaanse roerbakshotel](#)

[Mexicaanse groenteshotel met kidneybonen](#)

[Peultjes en taugé in pindasaus](#)

[Gado-gado met pindasaus](#)

[Roergebakken venkel](#)

[Roergebakken prei met champignons](#)

[Roergebakken broccoli met amandelen](#)

[Roergebakken paddestoelen en groenten](#)

[Roergebakken shii-take met broccoli](#)

[Roergebakken tofu met paddestoelen en taugé](#)

[Roerbakshotel met crabsticks en shii-take](#)

[Aardappel-roerbakshotel](#)

[Roergebakken broccoli](#)

[Sesamzaadjes bij pittige broccoli](#)

[Roergebakken asperges](#)

[Spruitjes met banaan](#)

[Spruitjes met uitjes en kaas](#)

[Roergebakken spruitjes met kerrie](#)

[Roergebakken spruitjes met verse gember en appel](#)

[Indische spruitjes](#)

[Japanse bietjes](#)

[Roerbakshotel met venkel en haricots verts](#)

[Risotto met pompoen en geitenkaas](#)

[Bloemkoolcurry](#)

[Bloemkool-broccolicurry](#)

[Bloemkoolroosjes, peultjes en courgette](#)

[Courgettespaghetti](#)

[Groentenroerbak](#)

[Groentecurry met aardappel en broccoli](#)

[Italiaanse stoofschotel](#)

[Toscaanse groente-aardappelschotel](#)

[Gemengde groenteschotel met cashewnoten](#)

[Chineze kool met cashewnoten](#)

[Andijvie uit de wok](#)

[Gestoomde andijvierolletjes met shii-takes](#)

[Spinazie uit de wok](#)

[Wilde spinazie met mager spek en croûtons](#)

[Spinazie-yoghurtdip](#)

[Roergebakken sperziebonen](#)

[Sperziebonen met tomaten](#)

[Roergebakken tomaten met courgette](#)

[Roergebakken peultjes met tomaat](#)

[Roergebakken maïs](#)

[IJsbergsla uit de wok](#)

[Mediterrane bleekselderij](#)

[Roergebakken rode kool met witlof](#)

[Roergebakken witlof met ham en kaas](#)

[Witlof met gedroogde pruimen](#)

[Pittige vegetarische balletjes met sugar snaps](#)

[Pittige tempé met bosui](#)

[Provençaalse woksotel](#)

[Aardappeltjes en broccoli met pijnboompitten en pesto](#)

[Focaccia met waterkersmousse](#)

[Bami goreng met broccoli](#)

[Oosterse groentesotel met kokosmelk](#)

[Roerbaksotel met kankong](#)

[Shanghai groentesotel met sesamzaad](#)

[Chinese koolschotel met Quorn](#)

[Roergebakken koolraap met groene kool](#)

[Groenten met noten uit de wok](#)

[Doperwten met hoisinsaus](#)

[Zoetzure rode kool](#)

[Asperge-broccoli-wortelroerbak](#)

[Roergebakken asperges met spekjes](#)

[Asperge-cashew-wok](#)

[Roergebakken paksoi](#)

[Roergebakken bloemkool](#)

[Geroosterde pastinaak met roergebakken Chinese paksoi en kokos-gemberpasta](#)

[Roergebakken aubergine](#)

[Roergebakken witlof I](#)

[Roergebakken witlof II](#)

[Groenten met noten uit de wok](#)

[Sambal goreng boontjes](#)

[Sambal goreng kol](#)

[Sambal goreng telur](#)

[Sambal badjak spesial](#)

[Tjap tjoy met ei](#)

[Loempia's](#)

[Groenteloempia's](#)

[Lemper](#)

[Pisang goreng](#)

[Gekruide bananenchips](#)

[Oosterse fusilli met groenten](#)

[Aardbeiendessert](#)

[Aardbeien uit de wok met citroenijs](#)

[Fruit uit de wok](#)

[Roergebakken tropisch fruit](#)

[Geflambeerde ananas](#)

[Winterfruitpannenkoekjes](#)

[**Aanwijzingen voor het gebruik van de wok**](#)

De oorsprong van het roerbakken ligt in Azië. Voedsel kan daar, door een gebrek aan koeling, niet lang worden bewaard. Voor Aziaten is roerbakken al drieduizend jaar de ideale manier om snel voedsel te bereiden. De wok of wadjan is daarvoor de ideale pan.

Er zijn woks met een steel of twee oren. De originele Chinese wok is van onderen bol en moet op het gas op een losse metalen ring rusten. Wokpannen met een platte onderkant hebben geen ring nodig en kunnen ook op elektrische, keramische en halogeenfornuizen worden gebruikt.

Tips

Een goede voorbereiding is belangrijk, omdat de baktijden soms maar kort zijn. Als u voedsel in de wok gaat bereiden, moet hij eerst droog goed op temperatuur worden gebracht; doe er pas dan een klein beetje olie in. Dat voorkomt aanbakken. Als de olie licht begint te walmen, is hij heet genoeg. Zorg dat alle kanten van de pan met de olie in aanraking komen.

Als het eerste ingrediënt een smaakmaker is, mag de olie niet te heet zijn. De olie moet juist wel flink heet zijn als het eerste ingrediënt vlees of groente is: dat krijgt dan een knapperig korstje.

Roerbakken moet snel gebeuren, anders worden de ingrediënten slap of plakken ze aan elkaar.

Het koken in de wok verschilt op enkele punten van gewoon koken. U moet zorgen dat alle ingrediënten klaar staan.

Vlees en groenten moeten zijn voorbereid. Marineer het vlees zo nodig.

Snijd uien in ringen of snipper ze. Enzovoort.

De kruiden kunt u voor gebruik in de goede hoeveelheid in eierdopjes klaar zetten. Zo ook zout, peper, olie, wijn, citroensap etc..

Een wok kan heter worden dan 220°C. Boter verbrandt al bij een lagere temperatuur en is daarom ongeschikt.

Oosterse - en dus ook Chinese - gerechten worden veelal in olie gebakken.

De Chinezen gebruiken meestal arachide (=pinda)olie. Die kan goed heet worden gemaakt en heeft een neutrale smaak.

Ook maïskiem- zonnebloemolie zijn goede oliën. Ook die zijn plantaardig en zijn zelf vrijwel smakeloos.

Een geurige olie die aan roerbakgerechten een heerlijke smaak geeft, is de oosterse roerbakolie van Royal mail. De olie bevat zonnebloemolie, sesamolie, knoflook- en gemberaroma.

Sesamolie heeft de aangename smaak van geroosterd sesamzaad. Sesamolie wordt altijd als laatste over de gerechten gesprengd, zodat geur en smaak optimaal behouden blijven.

Olijfolie voegt een uitgesproken smaak toe en is dus niet geschikt.

Meestal wordt er gebakken in een wok of wadjan. Het woord 'wok' is afkomstig uit het Kantonees en betekent pan. Dezelfde pan wordt in de Indonesische

keuken 'wadjan' genoemd. Door zijn halfronde vorm neemt de wok de warmte optimaal op en worden de ingrediënten snel dichtgeschroeid, zodat smaak en voedingsstoffen goed bewaard blijven.

Belangrijk bij deze manier van bereiden is, dat alle ingrediënten in stukjes, plakjes, reepjes of blokjes van gelijke grootte worden gesneden; ze zijn dan gelijktijdig gaar. Het beste en mooiste effect geven schuine plakjes: daardoor wordt het bakoppervlak zo groot mogelijk.

Maak groenten schoon en droog ze goed af; dat voorkomt spatten. Verwarm olie in de wok en roerbak hierin kort één of meer smaakmakers, zoals fijngehakte knoflook, gember, ui en rode peper. Zet het vuur hoger, voeg de groenten toe en roerbak ze beetgaar. Breng op smaak met verse kruiden en wat zout en peper. Bladgroenten, zoals (andijvie en spinazie en vochtrijke groenten, zoals tomaat en courgette, zijn het snelst klaar.

Stevige groenten, zoals sperziebonen worteltjes en spruitjes, moeten eerst kort worden gekookt. Andersom is nog lekkerder: eerst roerbakken, blussen met bouillon en de groenten dan, met een deksel op de wok, op laag vuur laten stoven tot ze beetgaar zijn.

In de wok kunt u roerbakken, frituren, stoven en stomen. Erg handig daarbij zijn: een ijzeren omscheplepel, ook wel 'chan' genoemd, een zeefje om gefrituurde gerechten uit de olie te scheppen en een bamboe schoonmaakborstel (te koop in de toko).

Het voordeel van roerbakken is dat weinig olie nodig is. De inhoud van de wok moet constant worden omgeschept om aanbranden te voorkomen. Schep alles van binnen naar buiten. De meeste gerechten kunt u echter ook gewoon in een hapjespan klaarmaken.

Door de schuine zijden van de wok is ook bij frituren minder olie nodig.

Zorg dat de wok stabiel staat. Neem 1/4-1/2 liter olie, maar vul nooit meer dan 1/3 van de pan om ongelukken te voorkomen. Kijk of de olie heet genoeg is door er een stukje brood in te gooien.

De olie blijft 2-3 frituurbeurten goed.

Frituur niet te veel tegelijk, omdat de olie anders te veel afkoelt.

De ingrediënten moeten goed 'opschuimen' en snel naar boven komen. Schep ze om, zodat ze overal bruin worden. Haal de gare hapjes met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Stomen is ideaal voor kwetsbare gerechten als broodjes, deeglapjes en vis. Leg

de ingrediënten in een bamboestoommandje (dompel dat eerst in water) of op een vuurvast bord op een stoomrekje. Breng in de wok een laagje water aan de kook en zet het mandje in de wok; het gerecht mag het water niet raken. Leg een deksel op het stoommandje of een grote deksel op de wok en stoom het gerecht gaar. Vul het kokende water zo nodig aan; pas op met ontsnappende stoom. Stomen boven groentebouillon geeft extra aroma.

Vorbereiding van een wok

Iedere wok (behalve een wok met anti-aanbaklaag) moet voor gebruik worden geprepareerd. Sommige moeten ook eerst worden geschuurd om de machineolie te verwijderen, die de fabrikant ter bescherming heeft aangebracht. Dit is de ENIGE keer dat een wok mag worden geschuurd - tenzij u hem laat roesten. Schuur hem met een zacht schuurmiddel en water om zoveel mogelijk van de machine-olie te verwijderen. Droog hem dan af en zet hem op een lage pit. Voeg twee eetlepels olie toe en verdeel die met keukenpapier over de binnenkant van de wok tot het hele oppervlak licht met olie is bedekt.

Laat de wok 10-15 minuten zachtjes opwarmen en wrijf hem dan met nieuw keukenpapier grondig uit. Het papier zal zwart worden. Herhaal dit proces van inwrijven, opwarmen en uitwrijven tot het keukenpapier schoon blijft.

De wok zal in gebruik donkerder worden en beter worden ingewerkt.

Schoonmaken van een wok

Een geprepareerde wok mag niet worden geschuurd. Was hem alleen maar in schoon water zonder afwasmiddel. Droog hem grondig, bij voorkeur door hem een paar minuten op een laag pitje te zetten, voor hem op te bergen. Dit moet voorkomen dat de wok gaat roesten. Maar als hij roest, schuur de roest er dan met een zacht schuurmiddel af en prepareer hem opnieuw.

Recepten

Rozemarijnbouillon met kip en venkel

2 kipfilets
1 venkelknol
1 teentje knoflook
2 kippenbouillontabletten
2 eetlepels olijfolie
15 gr verse rozemarijn
4 eetlepels witte vermout

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.

Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.

Pel de knoflook.

Breng in een pan 1 1/2 liter water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.

Verhit de wok en laat de olie over de panbodem uitvloeien.

Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 minuten.

Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).

Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 minuten trekken.

Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de vermout erdoor.

Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Spaanse roerbaksoep

1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 ui
3 gele paprika's
2 pruimtomaten
2 plakken stokbrood
8 dl kippenbouillon
1 blik maïs (200 gr)
150 gr chorizo (aan één stuk)
5 takjes peterselie

30 gr manchego kaas (aan één stuk)

Pel de knoflook en pers hem boven 2 eetlepels olijfolie uit.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Was de paprika's en halveer ze.

Verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukken.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Verhit de knoflookolie in een wok, bak de plakken stokbrood in ± 3 minuten aan beide kanten krokant en haal het brood uit de pan.

Verhit de rest van de olijfolie in een soeppan.

Voeg de ui, de paprika en de tomaat toe en roerbak ± 5 minuten.

Pureer de groenten, voeg de bouillon aan de groenten toe, breng de soep aan de kook en laat de soep op matig vuur ± 15 minuten koken.

Laat de maïs uitlekken.

Snijd de chorizo in blokjes.

Was de peterselie en hak hem grof.

Roer de maïs, de chorizo en de peterselie door de soep.

Rasp de kaas en verdeel hem over het stokbrood.

Verdeel de soep over 4 kommen en leg het stokbrood in de soep.

Oosterse mosselsoep

2 kg panklare mosselen

2 teentjes knoflook

1 rode peper

1 stengel sereh (citroengras)

2 limoenen

1 zakje stoneleeks

4 eetlepels (roerbak)olie

4 dl kokosmelk

125 gr mihoen

Was de mosselen en verwijder openstaande exemplaren die na een flinke tik niet sluiten en kapotte mosselen.

Pel en snipper de knoflook.

Maak het pepertje schoon en snijd het in ringen.

Verwijder het buitenste blad van de sereh en hak de stengel fijn.

Pers 1 limoen uit en snijd de andere in 8 parten.

Snijd de stoneleeks in ringetjes.

Verhit de helft van de olie in de wok, schep de mosselen erin en stoom ze met het deksel op de pan en onder regelmatig omschudden op hoog vuur tot ze opengaan.

Neem ze uit de pan en gooi dicht gebleven exemplaren weg.

Maak een schone theedoek vochtig, leg hem in een zeef en schenk het kookvocht door de zeef in een kom.

Haal de mosselen uit de schelp, houd 12 mosselen apart voor de garnering.

Verhit de rest van de olie in de schoongewassen wok en fruit de knoflook, de peper en de sereh $\pm$ 30 seconden.

Voeg de kokosmelk, het mosselvocht en het limoensap toe en schep goed om.

Houd enkele ringetjes van de stoneleeks achter voor de garnering en meng de rest door de soep.

Laat de soep met het deksel op de pan op laag vuur $\pm$ 10 minuten sudderen.

Overgiet intussen de mihoen in een kom met kokend water en laat $\pm$ 4 minuten wellen.

Giet de mihoen af en knip er met een schaar kortere stukken van.

Roer de mosselen zonder schelp en de mihoen door de soep en warm alles op laag vuur nog 2 minuten door.

Schep de soep in kommen en garneer met de mosselen in de schelp, de partjes limoen en de achtergehouden stoneleeks.

Spaanse paprikagarnalen

500 gr gepelde tijgergarnalen (diepvries)

3 teentjes knoflook

3 takjes peterselie

1 theelepel paprikapoeder

cayennepeper

1/2 theelepel zout

1 rode en 1 gele paprika

1 citroen

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels droge sherry

Laat de garnalen volgens de gebruiksaanwijzing ontdooien en dep ze goed

droog.

Pel de knoflook en hak ze fijn.

Snijd de steeltjes van de peterselie en hak het blad fijn.

Meng de knoflook en 2/3 van de peterselie in een kommetje met het paprikapoeder, 1 mespunt cayennepeper en het zout.

Maak de paprika's schoon, snijd ze in brede repen en snijd die in de breedte in dunne reepjes.

Snijd de citroen in 8 partjes.

Verhit de wok tot gloeiend heet en laat de olie over de panbodem uitvloeien.

Schep het kruidenmengsel in de wok en fruit het ± 30 seconden.

Voeg de garnalen toe en roerbak op hoog vuur ± 2 minuten.

Voeg de paprikareepjes toe en roerbak het geheel nog ± 2 minuten.

Blus af met de sherry.

Verdeel de garnalen over 4 bordjes en garneer met de rest van de peterselie en de partjes citroen.

Serveer met warm stokbrood.

Ananas met garnalen

(2 personen)

Laat 4 ananasschijven, 100 gr gebroken sperziebonen (diepvries) en 1 blikje garnalen (200 gr, Deep Blue) uitlekken.

Bestrooi de garnalen met 1 eetlepel Oriëntaalse roerbakmix (Silvo) en roerbak ze ± 2 minuten in 1 eetlepel (zonnebloem)olie.

Voeg de sperziebonen en 11/2 dl Thaise saus (pot á 360 ml, Conimex) toe.

Serveer met de ananasringen en 150 gr Pandanrijst (pak á 350 gr, Oryza).

Roergebakken garnalen met peultjes

250 gr garnalen

100 gr peultjes

4 eetlepels arachideolie

2 eetlepels witte wijn

1/2 citroen

1 eetlepel lichte sojasaus
zout, peper

Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water met zout, giet ze af en zet ze weg.

Pers de helft van een citroen uit en bewaar het sap.

Verhit de wok, doe de olie erin en roerbak de garnalen 30 seconde.

Voeg de peultjes, wijn, citroensap, sojasaus, zout en peper toe en laat het goed omscheppend in 5 minuten heet worden.

Garneer het met peterselie en dien het heet op met rijst.

Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen

Pel 1 grote ui en snijd deze overdwars in schijfjes.

Maak 1 kleine rode, 1 kleine gele en 1 kleine groene paprika schoon en snijd ze in reepjes.

Verdeel 200 gr bloemkool in kleine roosjes.

Snijd 150 gr chorizo (stukje) in kleine blokjes.

Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan en roerbak de ui, paprikareepjes en bloemkoolroosjes ± 3 minuten.

Bak de chorizo ± 2 minuten mee.

Voeg 1/2 blikje tomaatstukjes met vocht á 400 gr, 1 theelepel tijm en zout en peper naar smaak toe.

Laat het gerecht ± 2 minuten sudderen.

Schep er dan 200 gr Noorse garnalen door en warm het gerecht nog 1 minuut zachtjes door.

Lekker met rijst.

Tip: Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 gr chorizo, 200 gr kabeljauwfilet in blokjes, 100 gr Noorse garnalen en 100 gr gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

Roergebakken asperges met garnalen uit Japan

(2 personen)

400 gr witte asperges
100 gr groene asperges
1 lente-uitje
6-8 grote schoongemaakte gepelde Chinese garnalen
1 eetlepel olie
1 eetlepel Japanse sojasaus
1 eetlepel saké of droge sherry
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels geschaafde amandelen
peper, zout

Snijd de onderkantjes van de asperges, schil de witte asperges en snijd alle asperges schuin in stukken van 4 cm.

Maak het lente-uitje schoon en snijd het eveneens in stukken.

Verhit de olie in een wok en roerbak de witte asperges en de lente-uitjes hierin 1 minuut.

Voeg de groene asperges toe en roerbak nog 4 minuten.

Voeg de garnalen toe en schep even om.

Schenk er de sojasaus, de saké en enkele eetlepels water bij en laat de asperges op laag vuur beetgaar worden (het vocht zal dan geheel zijn verdampt).

Breng de asperge-garnalenschotel op smaak met sesamolie, peper en zout en roer er de geschaafde amandelen door.

Serveer met gekookte rijst.

Roergebakken mosselen

500 gr gekookte mosselen
zout, peper
± 2 1/2 eetlepel gezeefde bloem
1 theelepel milde paprikapoeder
40 gr boter
2 eetlepels zonnebloemolie
2 gesnipperde uien
2 ragfijn gehakt teentjes knoflook
1 1/2 eetlepel fijngehakte bladselderij

3 eetlepels niet al te fijn gehakte bladpeterselie
2 limoenen of kleine citroenen in partjes

Spoel de mosselen onder stromend koud water, laat ze goed uitlekken en maak ze met keukenpapier zo goed mogelijk droog.

Doe de bloem, het paprikapoeder, zout en peper in een plastic zak en schud alles tot het goed is gemengd.

Doe er dan de mosselen bij en schud tot alle mosselen met een laagje bloem zijn bedekt.

Verhit de boter en de olie in een wok en wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken.

Doe een deel van de mosselen in de wok, strooi er uien bij en laat dit, onder regelmatig omscheppen, 4 minuten bakken.

Voeg de laatste minuut wat knoflook en selderij toe.

Laat de gebakken mosselen even op een zeef uitlekken en strooi er peterselie over.

Roerbak de rest van de mosselen op dezelfde manier.

Schik de limoen- of citroenpartjes erbij.

Serveer er stokbrood, besmeerd met gezouten boter bij of knapperige frieten en een gemengde salade.

Gemengde visschotel

250 gr garnalen
100 gr peultjes
100 gr inktvis
100 gr visfilet
1 selderijstengel
1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel zout
1 eetlepel witte wijn
1 eiwit
1 theelepel maïzena
olie om te frituren

Maak de inktvis schoon en snijd ze in ringetjes van 2,5 cm.
Snijd de visfilet in stukjes van 2,5 cm.

Snijd de selderijstengel in schuine stukjes van 2,5 cm.
Meng de wijn, zout, eiwit, gember en maïzena goed door elkaar.
Voeg de garnalen en de vis toe.
Zeef het vocht eruit en bewaar dit.
Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in de wok.
Frituur de garnalen, vis en inktvis 2 minuten.
Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Haal de olie, op een eetlepel na, uit de wok.
Verhit de olie weer goed en roerbak de wortel en selderie 3 minuten.
Voeg de peultjes toe en roerbak nog drie minuten.
Voeg het vismengsel en het vocht toe en blijf voorzichtig scheppen tot het door en door heet is.

Gestoomde vispakketjes met paksoi en sinaasappel

(2 personen)

2 teentjes knoflook
4 cm gemberwortel
1 sinaasappel
2 theelepels grove mosterd
1 eetlepel (roerbak)olie
zout, (versgemalen) peper
1 struikje Shanghai paksoi
2 zalmfilets
4 vellen bakpapier van ± 40 x 60 cm
keukentouw
wok met deksel en stoomrekje

Pel de knoflook en hak de teentjes fijn.
Schil de gemberwortel en hak hem fijn.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil fijn en pers de vrucht uit.
Meng met de knoflook, de gember, de mosterd en de olie door de sinaasappelrasp en breng de marinade op smaak met zout en peper.
Snijd de paksoi in dunne reepjes, was ze en laat ze uitlekken.
Bestrooi de zalm met zout en peper.

Leg twee vellen bakpapier op elkaar en leg een zalmfilet in het midden.
Bestrijk de vis met de helft van de marinade en verdeel er de helft van de paksoireepjes over.
Vouw het papier tot pakketjes dicht, leg ze met de naad naar boven, zodat het vocht niet kan weglekken en bind het pakketje dicht met een stukje touw.
Maak het tweede vispakketje op dezelfde manier.
Zet het stoomrekje in de wok, vul de wok tot 2 cm onder het rekje met water en breng het aan de kook.
Leg de vispakketjes op het stoomrekje (ze mogen beslist niet met het water in aanraking komen), leg het deksel op de wok en stoom de vispakketjes in ± 15 minuten gaar.
Vul zo nodig tussentijds water bij.
Serveer de pakketjes met gestoomde pandanrijst en een (oosterse) komkommersalade.

Zalmsteak met witte wijnsaus

1 sjalotje
115 gr boter
1/2 pot visfond (á 380 ml)
1 dl droge witte vermout
1 dl droge witte wijn
6 struikjes witlof
1 eetlepel (olijf)olie
1/2 theelepel suiker
1 theelepel (witte wijn)azijn
4 zalmsteaks (á ± 70 gr)
3 eetlepels slagroom

Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Snijd 100 gr boter in blokjes.
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 minuten tot ± 1 dl inkoken en schenk de saus boven een hoge pan door een zeef.
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.
Was de struikjes witlof, maak ze schoon, snijd ze in repen van 1 cm en halveer die.
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan en bak het witlof

al omscheppend ± 2 minuten.

Voeg de suiker en de azijn toe en verwarm het geheel nog ± 1 minuut.

Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.

Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom erdoor.

Schep het witlof in het midden van een schaal, schep de saus eromheen en leg de warme zalm erbovenop.

Serveer met gekookte minikrieltjes.

Roergebakken zalm I

2 pakken diepvries zalmfilets (4 x 125 gr, Novomare)

1 venkel (± 300 gr)

1 gele paprika

1 zakjes amandelschaafsel (45 gr, Baukje)

1 zakje Finesse room-basilicumsaus (40 gr, Knorr)

1 dl witte wijn

4 eetlepels (olijf)olie

1 teentje knoflook

1 eetlepel groene pesto

Laat de zalmfilets ontdooien en snijd ze in blokjes van ± 2 cm.

Was de venkel, snijd er het groen af, bewaar dat voor de garnering en snijd de venkel in smalle reepjes.

Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in ruiten.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan in ± 3 minuten goudbruin.

Bereid de saus volgens de gebruiksaanwijzing met 1 dl water en de wijn.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de venkel en de paprika toe en roerbak ± 2 minuten.

Pel de knoflook, pers hem erboven uit en roerbak het geheel nog ± 1 minuut.

Schep de groenten uit de wok.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de zalm ± 4 minuten.

Voeg de groenten weer toe en roerbak alles ± 2 minuten.

Roer de pesto erdoor.

Verdeel de roergebakken zalm met de groenten over de borden, schep de saus erover en bestrooi met het amandelschaafsel.

Garneer met het venkelgroen.

Lekker met Tagliatelle.

Variatietip: In plaats van amandelschaafsel kunt u ook pijnboompitten gebruiken.

Roergebakken zalm II

(2 Personen)

1 paksoi
100 gr pijnboompitten
4 plakken Gandaham (vleeswaren)
250 gr zalmroerbakblokjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1/2 theelepel gehakte knoflook (Go-Tan)
zout, versgemalen peper

Was de paksoi en snijd hem in stukken.

Rooster de pijnboompitten in een droge wok goudbruin en haal ze uit de wok.

Snijd de ham in stukken, roerbak die in een droge wok knapperig en haal de ham uit de wok.

Verhit de zonnebloemolie in de wok en roerbak de zalmblokjes met de knoflook ± 4 minuten.

Schep de zalm uit de wok en roerbak de paksoi ± 2 minuten.

Voeg de zalm, de pijnboompitten en de ham aan de paksoi toe en breng op smaak met zout en peper.

Variatietip: Ook lekker met sojasaus en sesamzaad.

Roergebakken groene asperges met zalm

2 kleine uitjes
500 gr Groene asperges
8 worteltjes
1/2 courgette
1 zalmforelfilet

citroensap
zout, cayennepeper
1 bakje kerstomaatjes
bieslook
sojaolie
peper

Pel en halveer de uitjes, snijd de helften in smalle partjes en haal deze van elkaar los.

Snijd de asperges in schuine stukken van 5 cm.

Snijd de worteltjes in dikke repen

Snijd de courgette in dikke plakken en halveer die.

Snijd de zalmforelfilet schuin op de visstructuur in repen, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met zout en wat cayennepeper.

Halveer de kerstomaatjes en knip wat bieslook van het plantje.

Doe een bodempje sojaolie in een wok, fruit de uitjes hierin en neem ze uit de pan.

Bak de zalmstukjes goudbruin en neem ook die uit de pan.

Bak op laag vuur de asperges en worteltjes al omscheppend 10 minuten.

Schep er de zalmstukjes, de uitjes en de courgette bij en warm alles door.

Maal er flink wat peper over, knip de bieslook erboven klein en schep de kerstomaatjes erdoor.

Pasta met witlof en zalm

(2 personen)

± 200 gr pasta naar keuze
4 struikjes witlof
2 eetlepels (olijf)olie
2-3 theelepels mosterd
1 dl droge witte wijn of groentebouillon
1 dl room
200 gr gerookte zalm
zout, peper
verse dille

Kook de pasta beetgaar.

Maak het witlof schoon en snijd de struikjes in de lengte tweemaal doormidden.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak het witlof 3-4 minuten.

Neem het witlof uit de pan.

Voeg de mosterd, de wijn en de room toe en laat de saus iets inkoken.

Voeg de in stukjes gesneden zalm en het witlof toe en laat even goed doorwarmen.

Leg de uitgelekte pasta op de borden en verdeel er het witlof met de zalmsaus over.

Garneer met een takje dille.

Roergebakken zalm met kruidensaus

600 gr zalmfilet in repen van 2 cm

2 eetlepels olie, bijvoorbeeld maïskiemolie of voor een speciaal effect
walnootolie

zout, versgemalen zwarte peper

Voor de saus:

3/4 dl milde olijfolie

2 eetlepels citroensap

1/2 eetlepels mosterd (bijvoorbeeld Dijonmosterd)

6 eetlepels verse kruiden (bijvoorbeeld dille + munt+peterselie, of alleen
basilicum)

Om te garneren:

kappertjes

een paar blaadjes en takjes verse kruiden

Klop alle ingrediënten voor de saus tot een mooie gladde massa.

Verhit de olie in de wok.

Bestrooi de repen vis met zout en peper en bak de zalm op hoog vuur in 3-4
minuten gaar.

Schep de vis voorzichtig om.

Serveer de zalm met een schep kruidensaus en garneer met wat vers groen van
de kruiden en een paar kappertjes.

Lekker met aardappelpuree met crème fraîche.

Mosselen

500 gr gekookte mosselen
zout, peper
± 21/2 eetlepel gezeefde bloem
1 theelepel milde paprikapoeder
40 gr boter
2 eetlepels zonnebloemolie
2 gesnipperde uien
2 ragfijn gehakte teentjes knoflook
11/2 eetlepel fijngehakte bladselderij
3 eetlepels niet te fijn gehakte bladpeterselie
2 limoenen of kleine citroenen

Spoel de mosselen onder koud stromend water, laat ze goed uitlekken en maak ze met keukenpapier goed droog.

Doe de bloem, het paprikapoeder, zout en peper in een plastic zak en schud alles goed tot een mengsel.

Doe er dan de mosselen bij en schud tot alle mosselen van een mooi laagje bloem zijn voorzien.

Verhit de boter en de olie in een wok en wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken.

Doe een deel van de mosselen in de wok en strooi er wat van de uien bij.

Laat dit, onder regelmatig omscheppen, 4 minuten bakken.

Voeg de laatste minuut wat knoflook en selderij toe.

Laat de gebakken mosselen op een zeef even uitlekken en strooi er peterselie over.

Schik de limoen- of citroenpartjes erbij.

Geef er stokbrood, besmeerd met gezouten boter, of knapperige frieten en een gemengde salade bij.

Roergebakken vis met krieltjes

11/2 dl bakolie
1 theelepel sambal oelek

1 zak minikrieltjes
1 zak Californische roerbakmix
1/2 komkommer
250 gr verse zalmfilet
250 gr verse kabeljauwfilet
zout, peper

Verhit 1/2 dl bakolie in een wok en roer de sambal hierin los.
Roerbak de minikrieltjes ± 4 minuten in de bakolie met sambal en roerbak de roerbakgroenten 3 minuten mee.
Was de komkommer en schil hem dik.
Snijd de schillen in repen en roerbak ze 2 minuten mee.
Scheep dan alles op een schaal en houd het onder aluminiumfolie warm.
Snijd de zalmfilet en de kabeljauwfilet in repen.
Verhit de rest van de olie in de wok en frituur de vis in kleine porties gaar.
Verdeel de groenten over de borden, leg de vis erop en bestrooi het gerecht met zout en peper.

Boemboe Bali ikan

700 gr schelvisfilets
1 middelgrote ui
150 gr prei
knoflook
citroensap
50 gr boter
2 eetlepels sla- of zonnebloemolie
suiker
verse gember
laospoeder
sambal oelek
sambal trassi
1 eetlepel ketjap
goela djawa
zout

Stamp en wrijf 1 stukje geschilde verse gember van ± 2 cm, 2 teentjes knoflook,

2 theelepels sambal oelek, 1 theelepel sambal trassi, 1 mespunt laospoeder en 1 eetlepel citroensap in een vijzel tot een kruidenpuree.

Snijd de schelvisfilets in stukken en dep ze heel goed droog.

Verhit de boter en de olie in een wadjang (wok) of braadpan.

Voeg de stukken vis toe en roerbak deze op hoog vuur ± 2 minuten.

Snijd de ui en de prei in dunne ringen.

Was de prei en dep deze goed droog.

Schuif in de wadjang de vis opzij en roerbak de ui en de prei ± 1 minuut in het vet.

Meng de kruidenpuree door de ui en prei en schuif dan de vis weer terug.

Voeg de ketjap, een klein stukje goela djawa of 1 mespunt suiker en zout toe, schep alles door elkaar en laat

de vis op laag vuur nog ± 2 minuten stoven.

Serveer de boemboe Bali ikan in een schaal.

Mosselen uit de wok

750 gr gekookte mosselen

3 eetlepels olie

1 grote gesnipperde ui

2 fijngehakte teentjes knoflook

1 rode en 1 groene paprika in reepjes

1 eetlepel lichte Chinese sojasaus

4 eetlepels droge sherry

1 theelepel bruine basterdsuiker

2 theelepels allesbinder

zout

4 trostomaten in reepjes

1/2 eetlepel fijngesneden bieslook

Maak de uitgelekte mosselen droog door ze over een stuk keukenpapier of een droge theedoek te laten rollen.

Verhit een wok en laat de olie er even door 'walsen'.

Fruit de ui tot ze glazig ziet.

Roer de knoflook erdoor en voeg na 1 minuut de paprikareepjes toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 3 minuten bakken.

Voeg de sherry, de suiker en 4 eetlepels warm water toe en laat alles 1 minuut

koken.

Schuif alle ingrediënten naar één zijde van de wok.

Strooi de allesbinder over het vocht op de bodem van de wok, voeg naar smaak wat zout toe en roer alles goed door.

Schep eerst de tomaatrepjes en daarna de overige ingrediënten door de kokende saus.

Verdeel het gerecht, als de mosselen goed warm zijn, over verwarmde borden en strooi er de bieslook over.

Geef er apart witte rijst bij.

Gamba's naturel

Verhit in een wok op hoog vuur een scheut olijfolie (olijfolie is tot 225°C te verwarmen, waardoor het vlees snel wordt verhit en minder vet opneemt).

Doe, als de olie damp, een boeketje van lente-ui (= bos-ui), prei en wortel in de pan en voeg snel daarna de gamba's toe (maximaal 5 per keer, anders koelt de pan teveel af).

Draai de gamba's om als ze ook aan de zijkant roze worden; even daarna zijn ze klaar.

Serveer ze bijvoorbeeld met Surinaamse rijst en een gemengde salade. Deze zijn beide neutraal van smaak, zodat de gamba's nog beter tot hun recht komen.

Als het afgewerkte boekje niet erg zwart is geworden, kunt u het uit de pan nemen en door de rijst mengen.

Tip: Haal voor de verwerking de darm uit de gamba's.

Procedure: Neem een scherp, niet gekarteld mes en steek dit met de snijkant naar de staart maximaal 1/2 cm in de rug in het eerste segmentje onder de kop. Maak een snede tot het laatste segment voor de splitsing bij de staart. Als u het open ruggetje nu iets open trekt, ziet u een zwart lijntje lopen. Dit is de darm en die smaakt bitter. Peuter het darmpje er met de mespunt in het midden uit en trek het zo met uw vingers los, dat

ook het deel onder de kop mee komt; dus parallel aan de gamba, richting staart. Doe hetzelfde naar de andere kant en de gamba is schoon.

Als u wat dieper insnijdt, krult de gamba bij het bakken, maar hij neemt dan wel meer olie op.

Gamba's op een bedje van groenten

16 gamba's
6 eetlepels Japanse sojasaus
1 teentje knoflook
3 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel fijngesneden koriander
1 theelepel kerriepoeder (mild)
1 theelepel fijngehakte gemberwortel
500 gr prei in dunne reepjes
500 gr knolselderij in dunne reepjes
2 eetlepels olijfolie
250 gr taugé
3 eetlepels witte wijn

Pel de gamba's, maar laat de kopjes en de staartjes zitten.
Vermeng de sojasaus, uitgeperste knoflook, tomatenketchup, koriander, kerrie en gember en laat de gamba's hierin ± 1 uur marineren.
Snijd de prei en de knolselderij in dunne reepjes.
Schep de gamba's uit de marinade, bewaar de marinade.
Verhit in een wok de olie en roerbak de gamba's ± 4 minuten.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Roerbak in de achtergebleven olie de prei, selderij en taugé ± 4 minuten.
Verwarm voor de saus de marinade en de wijn.
Verdeel de groenten over de borden, leg er de gamba's op en schenk de saus erover.
Serveer met mienestjes.

Gambas en salsa de tomate picante

(Garnalen in gekruide tomatensaus)

2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngesnipperde ui
1 fijngehakt of geperst teentje knoflook
1 theelepel bloem

2 theelepels paprikapoeder
5 eetlepels tomato frito (Heinz, pakje)
2 dl witte wijn
1 visbouillontablet
1 theelepel chilipoeder
tijm naar smaak
1 laurierblaadje
1 eetlepel fijngehakte peterselie
peper
een snufje suiker
250 gr gepelde garnalen (liefst niet te klein)

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook daarin tot de ui glazig is.

Roer er dan de bloem en het paprikapoeder door en voeg de overige ingrediënten toe, behalve de garnalen en de peterselie.

Dek de pan af en laat het geheel $\pm$ 20 minuten zachtjes pruttelen.

Deze saus kunt u van tevoren klaarmaken; dit komt de smaak zeer ten goede.

Verhit de rest van de olijfolie in een andere koekenpan of in een wok tot de damp eraf slaat.

Doe de garnalen erin en roerbak ze op hoog vuur $\pm$ 1 minuut.

Voeg de tomatensaus aan de garnalen toe en laat het geheel nog 4-5 minuten zacht koken.

Doe er als laatste de peterselie bij.

Serveer warm of op kamertemperatuur met vers stokbrood.

U kunt de garnalen ook vervangen door bijvoorbeeld inktvisringen of een visfilet die stevig blijft, zoals zeeduivel of makreel.

Roergebakken mie met grote garnalen

$\pm$ 6 grote garnalen
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel Japanse sojasaus
200 gr (Japanse, platte rechte) mie of smalle eierlintmacaroni
1 ui

3 eetlepels roerbakolie
150 gr shiitake-paddestoelen
100 gr rode paprika
100 gr peultjes
1/2 zakje waterkers

Laat de garnalen pellen of pel ze zelf; lat het staartje eraan zitten; vermeng ze met de knoflook uit de pers, het citroensap en de Japanse sojasaus en zet het geheel een half uurtje koel weg.

Kook de lintmacaroni of mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze in een zeef uitlekken.

Halveer de ui, snijd hem in smalle partjes en fruit die in een wok in de verhitte olie.

Snijd de paddestoelen in repen en voeg ze toe.

Snipper de paprika en schep die erbij.

Haal de peultjes af, kook ze 2 minuten, neem ze uit het water, voeg ze toe en verwarm ze al omscheppend.

Neem alles even uit de wok.

Bak de garnalen in wat olie op hoog vuur snel goudbruin en neem ze uit de pan.

Schep de rest er weer in, meng de mie erdoor en warm goed door.

Was de waterkersblaadjes en meng die op het laatst door het gerecht.

Leg er tot slot de garnalen op.

Roergebakken mie met gehaktballetjes in zoetzure saus

Ontdooi en verwarm 2 bakjes gehaktballetjes in zoetzure saus (á 160 gr, Mora) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak 2 gesnipperde teentjes knoflook en 400 gr panklare prei al omscheppend 5 minuten.

Voeg 3 eetlepels ketjap en peper en zout toe en verwarm alles al omscheppend.

Serveer met de gehaktballetjes, de saus en gekookte eiermie.

Roergebakken lamsvlees met Mexicaanse kruiden

(2 personen)

1 kleine ui
1 kleine groene paprika
200 gr lamsbout zonder been
2 theelepels pittige Mexicaanse kruiden (McCormick)
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels Salsa de la casa mild (Calvé)
6 takjes verse koriander

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Snijd de paprika in smalle reepjes.

Snijd het vlees in reepjes en bestrooi het met de Mexicaanse kruiden.

Verhit de olie in een wok of koekenpan, bak de ui en de paprika ± 3 minuten en schep ze uit de pan.

Bak in dezelfde olie het vlees ± 3 minuten, voeg de ui en de paprika weer toe en bak alles al omscheppend nog ± 2 minuten.

Schep er de salsa door en knip de koriander erboven fijn.

Lekker met maïskoekjes.

Roergebakken prei met lamsvlees

450 gr lamsvlees
450 gr prei
1 eetlepel rozemarijn
1 eetlepel rode limonadesiroop
1 eetlepel munt
1 eetlepel basilicum
400 gr tomaten uit blik
1 eetlepel olie
zout, peper

snijd het vlees in blokjes en de prei in ringen van 2,5 cm breed.

Verhit de wok en doe er de olie in.

Roerbak de rozemarijn, basilicum en prei 3 minuten.

Haal het uit de wok en zet het vuur hoger.

Doe het vlees in de wok en roerbak dit mooi bruin.

Doe de groenten er weer bij.
Voeg ook de tomaten, met vocht, limonadesiroop, munt, zout en peper toe.
Leg nu een groot deksel op de wok zodat alles eronder past.
De rand van het deksel moet wel binnen de rand van de wok vallen.
laat dit zo 20 minuten sudderen.
Voeg zo nodig water toe.
Heet opdienen.

Prei en spruitjes met gekruide kip

400 gr Kipfilet
1 zakje tandoorimix (Silvo)
2 eetlepels mangochutney
2 preien
1 gele paprika
250 gr spruitjes
1 kleine ui
1 dl olie
175 gr bulghur (gebroken tarwe, natuurwinkel)
1/4 l kokend water
1/2 bakje kerstomaten
1 eetlepel diepvriesbasilicum

Bestrijk de kipfilet met de tandoorimix en de mangochutney en zet ze 1 nacht afgedekt weg.

Snijd de preien en de paprika in 'Chinese ruiten', maak de spruitjes schoon en halveer ze, snipper de ui.

Verhit in een roerbakpan de olie.

Schroei hierin de kipfilets rondom dicht en bak ze bruin.

Zet het vuur wat lager, voeg de uisnippers toe en fruit ze.

Voeg dan de prei- en paprikastukjes en de halve spruitjes toe en verwarm ze zachtjes (afgedekt) 10 minuten.

Overgiet in een kom de bulghur met het kokende water, laat dit 10 minuten staan en laat het dan uitlekken in een zeef.

Halveer de kerstomaten en warm ze bij de kip in de pan kort mee.

Doe de kip en de groenten over in een schaal.

Schep de bulghur bij het bakvet en roer dit met de basilicum om.

Snijd de kipfilet in plakjes.
Scheep de groenten op de bulghur en leg de kipstukjes erbij.

Gele mie

300 gr maïskipfilet
1 teentje knoflook
1 bloemkool
1 blik maïskorrels á 300 gr
350 gr roerbakmie
4 eetlepels arachide-olie
1/2 theelepel koenjit (geelwortelpoeder)
1 eetlepel Indiase currypasta of pittige kerriepoeder
1/2 eetlepel geraspte gemberwortel
1 dl kokosmelk (uit een blikje)
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels geroosterd sesamzaad
peper, zout

Snijd de kip in reepjes.
Pel en snipper het knoflookteentje.
Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in kleine roosjes.
Laat de maïs uitlekken.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kipreepjes bruin.
Voeg de knoflook, gemberwortel, currypasta en koenjit toe en roerbak die 2 minuten mee.
Voeg de bloemkool toe en roerbak hem 5 minuten meen.
Schenk er de kokosmelk en 1/2 dl water bij, verkruimel de bouillontablet erboven en laat alles op laag vuur 5 minuten zachtjes stoven.
Scheep de mie en de maïs erdoor en verwarm het geheel al omscheppend.
Breng op smaak met peper en zout en garneer met de sesamzaadjes.

Variatie: Vervang de maïs door 2 in reepjes gesneden gele paprika's en bak die gelijk met de bloemkool mee.

Met een restje mie en een zakje kippensoep krijgt u een lekker gevulde Indiase

soep:

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking en warm het restje mie en 1 eetlepel milde currypasta 2 minuten mee.

Garneer met grofgeknipt korianderblad.

Gebakken rijst

(2 personen)

150 gr rijst

zout

1 dunne prei

2 eetlepels olie

1 theelepel sambal oelek

1 eetlepel ketjap asin

Kook de rijst in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing.

Laat hem afkoelen.

Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in dunne ringetjes.

Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak de preiringetjes met de sambal 3 minuten.

Schep de rijst door de prei en bak hem al omscheppend in 5 minuten lichtbruin.

Meng de ketjap erdoor.

Feestelijke gebakken rijst

350 gr witte en wilde rijst

3 eetlepels olie

400 gr stukjes kipfilet

2 teentjes knoflook uit de pers

1 cm geraspte (verse) gemberwortel

250 gr prei

250 gr in grove stukken gesneden groene asperges

50 gr taugé

3 eetlepels sesamzaadjes

1 eetlepel geknipte bieslook
1/2 eetlepel vers koriandergroen

Kook de witte en wilde rijst volgens de aanwijzingen net gaar en laat hem wat afkoelen.

Verhit in een wok de olie en bak hierin de stukjes kipfilet bruin.

Voeg de knoflook en de gemberwortel toe.

Snijd de prei in schuine stukken, voeg die toe en bak ze 5 minuten.

Voeg de rijst, de groene asperges en de taugé toe en bak alles onder omscheppen 10 minuten op laag vuur.

Meng er de sesamzaadjes, de bieslook en het koriandergroen door.

Subgum gebakken rijst

3 eetlepels olie
225 gr gekookte rijst
2 stengels bleekselderij in schijfjes
20 gr grofgehakte champignons
1 rode paprika
3 geklopte eieren
1 eetlepel sojasaus
enkele druppels sesamolie
zout, peper

Verhit wat olie in een wok en bak de rijst op hoog vuur enkele minuten.

Voeg de eieren, de sojasaus, de sesamolie en de groenten toe en bak dit tot de groenten beetgaar zijn.

Schep het geheel enkele keren om.

Garneer met in schuine stukjes gesneden bosui.

Nasi goreng

(8 personen)

9 soepkommen gare rijst

9 eieren
450 gr fijngesneden ham
3 preien
1 teentje knoflook
6 eetlepels zonnebloemolie
ketjap (verdund met wat water en zout) naar smaak

extra voor Indische nasi:
trassie
fijngesneden knoflook
fijngesneden uien
sambal of lomboks
paprikapoeder (voor de rode kleur)
garnalen (uit blik)
1 prei

Doe olie in een wok, doe er de hele eieren in en roer ze op middelhoog vuur in 1 1/2 minuut goed los.

Bak de prei in een aparte pan en doe deze dan bij het eimengsel.

Voeg al roerend de rijst toe en laat alles goed door bakken.

Voeg dan de ham, de ketjap en de garnalen, paprika en trassie voor de Indische nasi toe en laat alles al roerend door en door warm worden.

Nasi goreng met omelet

3 eetlepels olie
400 gr panklare roerbakgroenten
100 gr ham
1 pakje boerenomeletten (koelvers, 190 gr, Bieze)
1 pak nasi goreng (koelvers, 1 kg, Verre Oosten)
ketjap manis
sambal oelek
2 eetlepels seroendeng (Conimex)

Verhit de olie in een wok.

Schep de groenten erdoor en roerbak ze ± 3 minuten.

Snijd de ham in dunne reepjes.

Snijd 1 omelet in blokjes en de andere in reepjes.
Scheep de nasi goreng in gedeelten door de groenten en verwarm de nasi al omscheppend op matig vuur ± 5 minuten.
Scheep de omeletblokjes en de helft van de hamreepjes erdoor.
Breng de nasi goreng op smaak met ketjap en sambal.
Verwarm de nasi goreng nog 2 minuten met het deksel op de wok.
Garneer met de rest van de hamreepjes, de omeletreepjes en de seroendeng.
Lekker met komkommer, atjar tjampoer en kroepoek.

Nasi Tjabé

(1-2 personen)

200 gr taugé
ketjap bentang manis
sambal oelek
1/2 blikje tomatenpuree
2 kopjes basmati- of witte rijst
1/2 of 1 kleine ui
1/2 teentje knoflook
gemalen kokos
1 ei
peper, zout
olijfolie

Zet in een wok of braadpan 2 eetlepels olijfolie op middelhoog vuur, wacht tot de olie heet is en voeg er dan de taugé bij.
Kook de rijst.
Pel de ui en de knoflook, hak ze in kleine stukjes en voeg ze bij de taugé.
Roerbak de groenten tot de taugé gaar is.
Voeg dan de tomatenpuree, 1/2 theelepel sambal, een scheutje ketjap, zout, peper en gemalen kokos toe en laat het merendeel van het vocht uit het mengsel koken.
Breek het ei erboven, laat het goed stollen en laat daarna het vocht nogmaals uit de substantie trekken.
Voeg tenslotte de rijst toe en warm het geheel nog even door.

Roerbakschotel met prei en saté-gehaktballetjes

(2 personen)

150 gr witte rijst
2 teentjes knoflook
2 tomaten
3 eetlepels olie
250 gr panklare prei
1 pakje saté-gehaktballetjes (koelvers, 200 gr, Bakker)
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura)

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Pel de knoflook en snijd hem in plakjes.
Was de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook heel even aan.
Scheep de prei erdoor en bak de prei al omscheppend ± 3 minuten.
Scheep de gehaktballetjes, de tomaat, de ketjap en de sambal erdoor en laat het gerecht al omscheppend in nog ± 3 minuten door en door warm worden.
Scheep de peterselie en de sesamzaadjes door de rijst.
Scheep de rijst in 2 diepe borden en scheep de roergebakken prei met de gehaktballetjes erop.

Gehakt-kolenroerbak

2 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels sesamolie
400 gr rundergehakt
shoarmakruiden
300 gr panklare rodekool
300 gr panklare groene kool
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel suiker

Verhit de 2 soorten olie samen in een wok en bak het gehakt in $\pm$ 5 minuten rul.
Breng het gehakt tijdens het bakken goed op smaak met de shoarmakruiden.
Haal het gehakt uit de wok en houd het warm.
Doe de koolsoorten in het achtergebleven bakvet, roerbak ze $\pm$ 4 minuten en voeg er de sojasaus en de suiker aan toe.
Scheep het gehakt erdoor en bak nog $\pm$ 2 minuten.
Lekker met roerbakmie (Honig).

Kruidenrijst

50 gr Surinaamse rijst
1 bakje champignons
1 gele paprika
5 gedroogde tomaatjes
saffraan
zeezout
olijfolie
boter
2 teentjes knoflook
oregano, dille, peterselie

Kook de rijst in water met 1/2 zakje saffraan en wat zeezout.
Snijd de champignons, de paprika en de gedroogde tomaatjes klein en roerbak ze in een wok in een klontje boter met een scheutje olijfolie.
Voeg de kruiden en de geperste knoflook toe.
Giet de rijst af en scheep hem in de wok.
Breng eventueel met wat zout op smaak.
Lekker met kalkoenfilet.

Groente-rijst met drumsticks

1 zakje nasi-mix met groente (boemboe nasigroenten)
8 drumsticks
zout, peper
3 eetlepels olie

1 bamipakket (250 gr)
400 gr gekookte rijst

Wel de nasi-mix volgens de gebruiksaanwijzing in kokend water.
Wrijf de drumsticks in met zout en peper.
Verhit de olie en bak de drumsticks in $\pm$ 15 minuten rondom bruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak in dezelfde pan de geweldde nasi-mix $\pm$ 3 minuten.
Voeg de groenten uit het pakket toe en bak ze $\pm$ 5 minuten mee.
Roer er de gekookte rijst door en bak die al omscheppend $\pm$ 5 minuten mee tot de rijst warm is.
Scheep de rijst in een schaal en leg de drumsticks erop.

Roergebakken kip met cashewnoten

(2 personen)

1 dunne prei
250 gr kipfilet
1 eetlepel bloem
1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel zout
peper
3 eetlepels olie
50 gr cashewnoten
1 eetlepel droge sherry
1 1/2 eetlepel sojasaus
5 sprietjes bieslook

Maak de prei schoon en snijd hem in flinterdunne ringetjes.
Snijd de kip in stukjes.
Scheep in een diep bord de bloem, het gemberpoeder, het zout en wat peper door elkaar.
Schud de stukje kip door de bloem.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, bak de stukjes kip in $\pm$ 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verhit de rest van de olie en bak de prei en de cashewnoten $\pm$ 1 minuut.

Voeg de kip toe en bak alles nog $\pm$ 2 minuten.
Roer de sherry en de sojasaus erdoor en breng het aan de kook.
Knip het bieslook erboven in grove stukken.
Geef er mie en sperzieboontjes (met sambal) bij.

Singapore noedels met pikante saus

250 gr mie
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels plantaardige olie
1/2 bos lente-ui in ringetjes
2 uitgeperste tenen knoflook
400 gr varkenshaas in reepjes
zout

Voor de saus:
6 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels (of naar smaak) chilisaus
1 1/2 dl heet water

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet ze goed af, doe ze in een kom, besprenkel ze met sesamolie en schep ze goed om.
Doe voor de saus de ketchup in een kom, voeg de chilisaus en het water toe en meng alles goed.
Houd de saus apart.
Verhit de wok, voeg de olie toe en laat die op middelhoge vuur heet worden.
Voeg de lente-ui en de knoflook toe en roerbak 1-2 minuten, of tot ze zacht beginnen te worden; laat ze niet te bruin worden.
Voeg de reepjes vlees toe, zet het vuur hoog en roerbak 3-4 minuten of tot ze aan alle kanten bruin zijn.
Voeg de saus toe en meng die goed met het vlees.
Voeg de mie toe en schep alles om tot de mie gloeiendheet is geworden. Proef en voeg zo nodig meer chilisaus en zout toe.
Dien het gerecht direct op.

Roergebakken noedels met peultjes en kip

400 gr eiermie
2 eetlepels zonnebloemolie
1 grote ui in halve ringen
3 tenen knoflook in plakjes
1/2 rode paprika, van zaden ontdaan en in dunne reepjes gesneden
100 gr peultjes, sugar snaps of eventueel schuingesneden snijbonen van 2 cm breed
300 gr kipfilet in reepjes
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel zoete chilisaus

Verhit de olie in de wok en bak de stukken ui samen met de knoflook tot ze beginnen te bruinen.

Voeg dan de paprikareepjes, de peultjes, de kip en de ketjap toe en bak alles al omscheppend nog eens 5 minuten.

Doe de gare mie bij het groentemengsel, bak alles samen nog 2 minuten en schep de zoete chilisaus door het gerecht.

Variaties:

1: Met rijst en doperwten

300-400 gr gare rijst, 1 geklopt ei en 75 gr doperwten. Volg het basisrecept en voeg in plaats van de mie 300-400 gr gare rijst toe. Schep alles om, voeg het geklopte ei toe. Blijf de rijst en groenten omscheppen tot het ei gaar is (na $\pm$ 1 minuut) en doe dan de gare doperwten erbij.

Bak voor een extra pittige variant samen met de ui en knoflook, 1/3 rode Spaanse peper, van zaden ontdaan en in stukjes gesneden mee.

2: Snijd voor een vegetarische variant 1 blok tofu in dobbelsteentjes en frituur die 2-3 minuten. Draai de tufu, als die tijdens het frituren gaat drijven, een keer om. Bak de tofu in de frituurpan nog 1 minuut, haal ze uit het frituurvet en laat op keukenpapier uitlekken. Volg het basisrecept, laat de kip weg en voeg aan het einde, als de groenten knapperig zijn, de blokjes tofu toe.

Kip met sesamzaadjes

4 kipfilets (600 gr), gesneden in blokjes van 2 cm en gedurende 1 uur gelegd in een marinade van:

1 eetlepel witte wijn

1 eetlepel olie

1 eetlepel sojasaus

Verder nodig:

2 in plakjes gesneden wortelen

1 in reepjes gesneden gele paprika

1 in plakjes gesneden koolrabi

2 teentjes knoflook

1 Spaanse peper

8 grote gedroogde zwarte Chinese paddestoelen (voorgeweekt in warm water en in plakjes gesneden)

2 eidooiers

sesamzaad

4 eetlepels olie

3 eetlepels witte wijn

3 eetlepels sojasaus

1 eetlepel maïzena

1 theelepel suiker

peper, zout

Dep de kipblokjes op keukenpapier droog, haal ze door de losgeslagen eidooiers en paneer ze met sesamzaadjes.

Verhit in een Chinese wok of Indonesische wadjan 2 eetlepels olie en laat hierin, onder voortdurend omscheppen, op hoog vuur de kipblokjes mooi bruin worden, haal ze er daarna uit en houd ze warm.

Vul de wok of wadjan aan met olie en bak hierin de gesneden groenten in 3 minuten knapperig.

Blijf roeren!

Voeg nu alle vocht toe en laat het geheel nog even smoren.

Meng de warmgehouden kipblokjes door de groenten en laat het mengsel 5 minuten garen.

Maak het gerecht op smaak met suiker, zout en peper en bind de saus licht met maïzena.

Serveer bij dit gerecht mihoen of drooggekookte witte rijst.

Pittige roergebakken kip met ananas en cashewnoten

(2 personen)

1 sjalotje
1 kleine rode paprika
3 schijven ananas (blik)
200 gr kipfilet
1 eetlepel oestersaus
1 eetlepel Thaise vissaus (toko)
1 theelepel honing
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal badjak
50 gr lichtgezouten cashewnoten
1 eetlepel fijngehakte verse koriander

Pel het sjalotje en snijd het in ringetjes.

Snijd de paprika in ruitjes en de ananas in blokjes.

Snijd de kipfilet in reepjes.

Roer een sausje van de oestersaus, de vissaus en de honing.

Verhit de olie in een wok of braadpan en pers de knoflook erboven uit.

Schep de sambal en de kipreepjes erdoor en roerbak de kip $\pm$ 2 minuten.

Roerbak de sjalot en de paprika $\pm$ 2 minuten mee.

Schep het sausje en de ananas erdoor en warm het gerecht nog $\pm$ 1 minuut door.

Schep er op het laatst de cashewnoten en de koriander door.

Lekker met rijst.

Oosters kipperecht met ananas en mango

400 gr kip
1 bosje lente-uitjes
1 groene Spaanse peper
100 gr tomaten in partjes
1/4 komkommer

50 gr ananas
1 mango
2 eetlepels bloem
1 dl olie
1 dl tomatenketchup
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel witte wijnazijn
1 dl kippenbouillon (van tablet)

Snijd de kip in reepjes, de lente-uitjes en Spaanse peper in stukjes, de Tomaten in parten en de komkommer in plakjes.

Maak de ananas en de mango schoon en snijd ze in stukjes.

Bestuif de kip met bloem.

Verhit de olie en bak de kip in ± 5 minuten krokant.

Dep haar daarna droog met keukenpapier.

Schep de helft van de olie uit de wok en roerbak in de resterende olie de lente-ui en de Spaanse peper ± 1 minuut.

Roer er de tomatenketchup door, voeg de Ketjap, azijn en bouillon toe en verwarm dit ± 1 minuut al roerend.

Voeg de kip toe en warm die ± 2 minuten mee.

Serveer met rijst.

Kipfilet met ananas

500 gr kipfilet
1 mespuntje knoflookpoeder
1/2 theelepel zout
5 schijven ananas
6 eetlepels vocht ananasvocht
2 theelepels maïzena
1 1/2 eetlepel ketjap bentang manis

Maak het kippenvlees met keukenpapier droog en snijd het in smalle repen.

Schep wat knoflookpoeder door het zout en bestrooi de kip hiermee.

Snijd de schijven ananas in kleine segmenten.

Verhit de olie in een wok en bak de repen kip hierin onder voortdurend omscheppen goudbruin.

Voeg de stukjes ananas toe, bak ze heel even mee en schuif daarna de hele inhoud van de pan naar één kant.
Voeg het ananasvocht en 3 eetlepels water toe.
Maak de maïzena aan met 2 eetlepels koud water en voeg deze oplossing bij het vocht in de wok.
Roer alles goed om en voeg de sojasaus toe.
Scheep hierna de gehele inhoud van de wok door de saus en laat alles nog 3 minuten zachtjes doorkoken.
Serveer met witte rijst.

Mexicaanse kipfilet in pikante saus

2 rode pepers
2 eetlepels sesamzaadjes
2 gedroogde chilipepertjes
4 tomaten
1 banaan
1 theelepel piment
1 theelepel kaneel
1 ui
2 eetlepels olie
100 gr gerookte spekblokjes
500 gr kipfilet
1 courgette
1 kippenbouillontablet
zout, peper

Halveer de pepers en verwijder de zaadjes.
Verhit de wok, rooster het sesamzaad snel en laat het op een bord afkoelen.
Rooster de pepers en de chilipepertjes ± 4 minuten in de schoongeveegde wok en blus af met 1 dl water.
Doe het pepermengsel over in een kom en laat het ± 10 minuten afkoelen.
Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water en ontvel ze.
Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd ze in stukjes.
Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
Pureer het pepermengsel met de tomaat, de banaan, de piment, de kaneel en het sesamzaad in de keukenmachine tot een gladde saus.

Pel en snipper de ui.

Verhit de olie in de wok en bak de spekblokjes en de ui zachtjes ± 3 minuten.

Voeg de tomatensaus toe en laat het geheel ± 5 minuten sudderen.

Snijd de kipfilet in grove stukken.

Was de courgette en snijd hem in plakken.

Verkruimel het bouillontablet boven de saus, voeg 2-3 dl water toe verwarm de saus.

Leg de kip en de courgette in de saus en stoof ze in ± 15 minuten zachtjes gaar.

Voeg eventueel nog wat water toe en breng op smaak met zout en peper.

Serveer er warme taco's of tortilla's bij.

Roergebakken kip met olijven

(2 personen)

1 ui

1 teentje knoflook

10 groene en 10 zwarte olijven zonder pit

250 gr kipfilet

3 eetlepels olijfolie

zout, peper

1 theelepel tijm

2 dl gezeefde tomaten

1 eetlepel kappertjes

Pel en snipper de ui.

Pel het teentje knoflook en snijd het in dunne plakjes.

Halveer de olijven.

Snijd de kip in stukjes.

Bestrooi de kip met zout, peper en de tijm.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en fruit de ui en de knoflook ± 2 minuten.

Voeg de stukjes kip toe en roerbak alles ± 3 minuten.

Voeg de olijven en de gezeefde tomaten toe en verhit het mengsel nog ± 3 minuten.

Breng het op smaak met zout en peper.

Strooi de kappertjes erover.

Serveer met een gemengde salade en harde broodjes.

Roergebakken kip met hoisinsaus

250 gr mihoen
zout
2 eetlepels olie
250 gr grofgesneden champignons
300 gr kipfilet in reepjes
1 grote groene paprika in stukjes
6 eetlepels hoisinsaus
1/2-1 eetlepel aardappelmeel

Kook de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in ruim water met zout gaar.

Verhit de olie in een wok, roerbak de champignons hierin op hoog vuur 5-10 minuten en schep ze uit de wok.

Bak de kipreepjes in de achtergebleven olie in 5-7 minuten rondom lichtbruin.

Voeg de paprika toe en bak ze $\pm$ 2 minuten mee.

Roer de hoisinsaus erdoor, voeg $\pm$ 1 dl water toe en laat alles $\pm$ 5 minuten zachtjes garen.

Meng het aardappelmeel met 1-2 eetlepels koud water en roer dit door het gerecht om het te binden.

Schep de champignons erdoor en warm ze even mee.

Serveer het kip-groentemengsel met de mihoen.

Roergebakken pittige kipreepjes

(2 personen)

50 gr rijstnoedels
2 eetlepels zonnebloemolie
250 gr kipfilet
1 fijngesneden ui
1 fijngesneden teentje knoflook

2 eetlepels fijngeraspte verse gemberwortel
150 gr shii-take in plakken
1 krop paksoi in stukjes
1 rode Spaanse peper in ringen
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)
1 theelepel suiker
2 lente-uitjes in dunne ringen
100 gr taugé
peper

Week de rijstnoedels ± 15 minuten in kokend water en laat ze uitlekken.
Verhit intussen de olie in een wok, voeg de kip en de ui toe en roerbak ze ± 5 minuten.
Voeg de knoflook toe en bak ze ± 30 seconden mee.
Doe de gember en de shii-take erbij en bak ze ± 30 seconden mee.
Voeg de paksoi, Spaanse peper, vissaus, suiker en peper toe en bak ze Al omscheppend ± 3 minuten tot de paksoi iets gaat slinken.
Scheep de lente-ui en de taugé erdoor en neem de wok van het vuur.
Serveer het gerecht met de rijstnoedels.

Roergebakken kip met citroen- en sinaasappelsaus

4 kipfilets
3 teentjes knoflook
2 citroenen
2 sinaasappels
5 eetlepels olijfolie
cayennepeper, zout

Pers de citroenen en de sinaasappels uit en voeg de olijfolie, de geperste knoflookteentjes, zout en een flinke snuif cayennepeper bij het sap.
Snij de kipfilets in fijne reepjes of blokjes en voeg ze bij de marinade.
Scheep goed om en zet de schaal afgedekt ± 2 uur koel weg.
Laat de kip dan in een vergiet uitlekken en roerbak ze in een wok gaar en goudbruin (u hoeft geen extra olie toe te voegen).
Laat intussen in een pannetje de marinade tot ± de helft inkoken.
Schik de kipreepjes met de hete saus op een schaal en dien op.

Geef er rijst bij.

Roergebakken bloemkool met kip

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of hapjespan en roerbak 1 gesnipperde ui, 1 gesnipperde knoflookteen, 2 in ringen gesneden rode pepers, 2 eetlepels fijngehakte gemberwortel en 400 gr bloemkoolroosjes 7 minuten.

Voeg 400 gr kipreepjes en wat peper en zout toe en bak ze 7 minuten mee.

Schenk 1 dl kippenbouillon in de pan en laat de bloemkool in de afgedekte pan beetgaar worden.

Bind de saus met wat maïzena.

Druppel er wat sesamolie over en garneer met 2 in ringen gesneden bosuitjes en 3 eetlepels geroosterd sesamzaad.

Serveer met mie.

Roergebakken kipfilet met peultjes en perzik

(2 personen)

200 gr kipfilet

1 eetlepel cajunkruiden

2 eetlepels hot tomatenketchup

3 bosuitjes

100 gr peultjes

2 perziken

2 eetlepels olie

1 dl sinaasappel-perzikdrank

zout, peper

Snijd de kipfilet in dunne plakjes.

Roer de cajunkruiden door de ketchup en schep de plakjes kip erdoor.

Marineer de kip minstens 1/2 uur in de koelkast.

Snijd de uitjes in stukjes van ± 3 cm.

Haal de peultjes af.

Schil de perziken en snijd ze in schijfjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de plakjes kip al omscheppend bruin.

Bak de ui en de peultjes ± 2 minuten mee.

Voeg de perzik en de sinaasappel-perzikdrank toe en laat alles nog ± 3 minuten sudderen.

Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met bulghur of rijst en spitskool in kokossaus.

Hete kipkluifjes

(± 20 stuks)

1 kg kipkluifjes

3 tomaten

100 gr sambal manis

3 teentjes knoflook

4 blaadjes djeroek poeroet

3 stengels sereh

een stukje galangawortel

suiker

ketjap benteng manis

2 uien

zout

Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.

Maak de knoflook schoon en snijd deze heel fijn.

Maak de uien schoon en snipper ze.

Snijd de sereh in stukken van ± 5 cm.

Doe een beetje slaolie in een wok en laat deze goed heet worden.

Kruid de kipkluifjes met wat zout, bak ze mooi goudbruin en haal ze uit de pan.

Doe de tomaten, de knoflook, de uien, de sereh, de sambal, de djeroek poeroet en de galangawortel in de wok en fruit die even flink aan.

Breng het geheel op smaak met een schep suiker en een scheut ketjap.

Doe de kip terug in de wok en laat het gerecht langzaam gaar worden.

Voeg, als het te droog wordt, wat water toe.

Geef deze kipkluifjes warm of koud als borrelhapje.

Ze zijn de volgende dag nog lekkerder.

Drooggebakken kip

1 kg kip
olie
asem naar smaak
1 teentje knoflook
peper, zout
1 citroen

Maak een papje van de asem met wat heet water en zeef de pitten eruit.
Pers de knoflook erboven uit.
Verdeel de kip in 8 stukken, wrijf die met het asemwater in en laat dit minstens 1 uur intrekken.
Dep de kip daarna droog en wrijf hem in met peper en zout.
Maak in een wok een flinke hoeveelheid olie heet; de stukken kip moeten behoorlijk de ruimte hebben om rond te drijven.
Bak de stukken kip lichtgeel en verhoog daarna de temperatuur, zodat de buitenkant knapperig bruin kan worden.
Garneer de kip met de schijfjes citroen.

Kipfilets met groene peper en koriander

1 verse groene peper
1 dikke teen knoflook
vers koriandergroen
verse peterselie
60 gr boter
zout, peper
450 gr (2 dubbele) kipfilet
2 eetlepels limoensap
1/4 selderijknol
1 kleine winterwortel
1 kleine courgette
1 eetlepel olie
(geroosterd) sesamzaad

sesamolie

Halveer het groene pepertje overlangs en haal de zaadjes eruit.

Snipper het vruchtvlees fijn.

Pers de knoflookteen uit, knip van het koriandergroen en de peterselie elk 2 eetlepels fijn.

Meng dit door de (zachte) boter en breng het op smaak met zout en peper.

Snijd de kipfilets los en kerf elk aan de bovenkant met een scherp mesje in; bestrijk ze met de helft van de kruidenboter en sprenkel er wat limoensap over.

Verwarm de grill voor.

Snijd de groenten in even dikke reepjes.

Schuif de kipfilets op het rooster 10 cm onder de grill en rooster ze in 8-10 minuten goudbruin.

Keer ze, bestrijk ze met de rest van de boter en rooster ook deze kant bruin.

Garneer met een vers blaadje koriander.

Verhit de groenten in een wok in de olie, roerbak ze kort en schep er de sesamolie door.

Bestrooi de groenten met 1-2 eetlepels (kant-en-klaar gekochte) geroosterde sesamzaadjes.

Leg de kipfilets op de groenten en garneer met koriandergroen.

Lekker met geurige rijst (pandan of basmati).

Variaties:

Met specerijen en tomaat

Vermeng 2 theelepels korianderpoeder, 1 theelepel komijnpoeder, 1 theelepel kaneel, een snufje kruidnagelpoeder, 1/2 theelepel zout, 1/2 theelepel peper en 2 eetlepels tomatenketchup en wrijf de kipfilets hiermee in; laat ze 2 uur marinieren, kwast ze in met wat olie en grilleer ze als boven.

Roerbak 1 in reepjes gesneden paksoi (snijd ook de witte stelen), 1 winterwortel in halve plakjes en voeg op het laatst 1 doosje gehalveerde kerstomaatjes toe.

Breng op smaak met 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels Japanse sojasaus en 1 theelepel gembersiroop.

Lekker met mihoen of eiermie.

Met Italiaanse kruiden en peperkorrels

Roer een saus van 1 eetlepel geplette gemengde peperkorrels, 1 dikke teen knoflook uit de pers, 3 eetlepels olijfolie, 1 1/2 eetlepel halvanaise, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden. Bestrijk de kipfilets hiermee

en marineer ze 20 minuten. Dep ze dan droog en rooster ze als boven.
Lekker met lintmacaroni met pesto (basilicumsaus), Parmezaanse kaas en een salade van veldsla, kort gekookte bleekselderijboogjes, in vieren gesneden kerstomaatjes, verkruimelde feta-kaas en een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 theelepel mosterd en wat zout en peper.

Kippenlevertjes met paddestoelen

3 eetlepels notenolie
6 sjalotjes
400 gr kippenlevertjes
500 gr gemengde paddestoelen of cantharellen
zeezout, peper
3 eetlepels fijngesneden peterselie

Snipper de sjalotjes, snijd de kippenlevertjes klein en de paddestoelen in plakjes.
Verhit in een wok de olie en bak de sjalotjes glazig.
Voeg de kippenlevertjes toe en bak ze ± 4 minuten al omscheppend.
Voeg de paddestoelen toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Breng op smaak met zeezout en peper en bestrooi Met peterselie.
Serveer met stokbrood of rijst.

Kippenlevertjes met broccoli en mie

(2 personen)

250 gr kippenlevertjes
5 eetlepels ketjapmarinade
150 gr Chinese mie
300 gr broccoli
zout
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel sambal badjak

Snijd de kippenlevertjes in drieën, doe ze in een schaal, schep er 3 eetlepels marinade door en laat ze $\pm$ 15 minuten marineren.
Wel intussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze in een vergiet uitlekken.
Maak de broccoli schoon, snijd de stronken in reepjes en verdeel de roosjes in kleine roosjes.
Kook de stronkjes $\pm$ 3 minuten in weinig water met zout, voeg de roosjes toe en kook ze $\pm$ 3 minuten mee.
Verhit de olie in een wok en roerbak de levertjes $\pm$ 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de broccoli toe en roerbak alles nog 2 minuten.
Schep de mie erdoor en verwarm alles nog even.
Breng het gerecht op smaak met sambal en 2 eetlepels marinade.

Cajunkip met gemengde groenten

500 gr kipfilet
2 eetlepels cajunkruiden
4 eetlepels plantaardige olie
1 ui
2 teentjes knoflook
4 bosuitjes
1 rode paprika
3 stelen bleekselderij
3 tomaten
zout, peper

Snijd de kipfilet in reepjes, doe ze in een kom, meng er de cajunkruiden en 1 eetlepel van de olie door en laat dit afgedekt minstens 20 minuten intrekken.
Snipper de ui en de knoflook.
Snijd de schoongemaakte bosuitjes eerst in de lengte doormidden en daarna in stukjes van 4 cm.
Snijd de schoongemaakte paprika in smalle reepjes.
Snijd de bleekselderijstelen in de lengte in drieën en daarna in stukjes van 4 cm.
Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren; verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Verhit de resterende olie in de wok en roerbak de reepjes kip in ca 4 minuten

goudbruin.

Laat de ui en de knoflook 2 minuten meebakken.

Voeg de paprika en de bleekselderij toe en roerbak nog 4 minuten.

Voeg de bosui en de tomaat toe en roerbak nog 2 minuten.

Proef of er nog zout en/of peper bij moet.

Serveer met rijst.

Curry

Verwarm enkele eetlepels zonnebloemolie in een wok, doe daar 1 1/2 eetlepel Thaise groene currypasta bij (bijvoorbeeld Mae Ploy brand curry paste, toko) en meng het goed door elkaar.

Voeg de inhoud van een blik kokosmelk en, zodra die warm is, 250 gr maïskipfilet in stukjes toe.

Laat het 10 minuten sudderen en voeg dan 1 eetlepel suiker, 1/2 eetlepel zout en 2 eetlepels ketjap manis toe.

Doe een flinke, in blokjes gesneden aubergine bij het kokos-kipmengsel, samen met 4 citroenblaadjes (zowel gedroogd als diepgevroren verkrijgbaar, toko) en wat verse basilicum.

Laat de curry nog ± 15 minuten sudderen tot de aubergine gaar is.

Serveer er basmatirijst bij.

Kipcurry met roergebakken spinazie

(2 personen)

4 eetlepels plantaardige olie

250 gr kipfilet in plakken

2 grote aardappelen in blokjes

1 fijngesneden grote ui

1 zakje Chicken Curry Masala mix (Asian Home Gourmet, inh. 50 gr)

50 gr blanke amandelen

5 dl yoghurt

1 eetlepel maïzena

1 fijngesneden teentje knoflook

300 gr spinazie

Verhit 3 eetlepels olie in een wok en roerbak de kip, de aardappel en de ui hierin ± 4 minuten.

Voeg de Chicken Curry Masala mix en de amandelen toe en bak die op matig vuur ± 5 minuten mee.

Roer de yoghurt met de maïzena glad en schenk dit bij de kip.

Laat het gerecht nog ± 30 minuten sudderen tot de kip gaar is.

Bak intussen de knoflook in 1 eetlepel olie in ± 3 minuten lichtbruin.

Voeg de spinazie toe, laat die op hoog vuur al omscheppend slinken en verdeel de spinazie over de kipcurry.

Spitskoolcurry met aardappel en rookworst

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 ui

3 eetlepels olie

100 gr gerookte spekblokjes

2 teentjes knoflook

1 volle eetlepel milde currypasta (of kerriepoeder)

1 zakje aardappelschijfjes (450 gr, CélaVita)

500 gr panklare spitskool

250 gr rookworst

2 dl kokosmelk (van een zakje Santen, Conimex)

versgemalen peper, zout

2 eetlepels fijngehakte koriander of peterselie

Pel de ui en snipper hem grof.

Verhit de olie in een wok en bak de spekblokjes zachtjes uit.

Fruit de ui ± 3 minuten zachtjes mee.

Pers de knoflook erboven uit en roer de currypasta erdoor.

Bak alles ± 1 minuut.

Schep er dan de aardappelschijfjes en de spitskool door en bak ze al omscheppend ± 3 minuten.

Snijd de rookworst in plakjes en voeg ze met de kokosmelk toe.

Verwarm de curry op zacht vuur nog ± 5 minuten.

Voeg naar smaak peper en zout toe en strooi de koriander erover.
Lekker met (basmati)rijst.

Ajam boemboe roedjak

2-3 rode pepers (lombok rawit)
2-3 teentjes knoflook
10 kemirienoten
3 eetlepels olie
1 stengel sereh
2 blaadjes salam
2 blaadjes djerok poeroet
1 kip in 8 stukken of 1 kg drumsticks
2 dl kokosmelk
zout

Verwijder de zaadjes uit de rode pepers.

Wrijf de rode pepers, de knoflook en de kemirienoten in een vijzel fijn of maal ze met een staafmixer fijn.

Verhit de olie in een wadjan en bak het fijngewreven kruidenmengsel daarin in ± 10 minuten droog.

Plet de serehstengel, voeg die samen met de blaadjes salam en djerok poeroet aan het kruidenmengsel toe en bak ze 1 minuut mee.

Voeg de kip en de kokosmelk toe en laat het mengsel afgedekt op zacht vuur ± 45 minuten koken tot de kip gaar is en de saus dik wordt.

Laat eventueel de laatste 15 minuten zonder deksel koken.

Breng de saus met zout op smaak.

Serveer met witte rijst of nasi koening (gele rijst).

U kunt de kip na het koken nog even onder de hete grill roosteren om een krokant bruin korstje te krijgen.

Ajam Setan (duivelse kip)

1 kg braadkuiken

zout

1 witte ui

2 tenen knoflook

2 theelepels sambal oelek

10 lombok rawit

2 eetlepels ketjap bantang manis

1 theelepel bruine basterdsuiker

2 eetlepels citroensap

Verdeel de kip in 8 stukken.

Snipper de ui en pers de knoflook.

Maak de stukken kip met keukenpapier droog, wrijf ze in met zout, laat ze 10 minuten staan en maak ze dan opnieuw met keukenpapier droog.

Verhit de olie in een wok of wadjan en bak de stukken kip hierin aan alle kanten goudbruin en knapperig.

Wrijf intussen de ui, de knoflook, de sambal oelek en de lomboks tot een vrij gladde pasta. Hiervoor kunt u natuurlijk ook de elektrische keukenmachine gebruiken.

Neem de stukken kip uit de pan en laat ze op keukenpapier even uitlekken.

Fruit de pasta 2 minuten in de resterende olie.

Voeg 2 dl kokend water (of nog liever kippenbouillon) toe, doe er ook de sojasaus en de bruine basterdsuiker bij en roer alles krachtig om.

Leg de stukken kip terug in de wok, temper het vuur, leg het deksel schuin op de pan en laat de kip in ± 30 minuten zachtjes gaar worden.

Schep van tijd tot tijd wat saus over de stukken kip en voeg water toe als te veel vocht verdampt en de kans bestaat dat de stukken kip zullen aanbranden.

Schuif de stukken kip vlak voor ze uit de wok worden genomen even naar één kant.

Roer het citroensap dor de rest van de saus en laat er nog weer even de kook over komen.

Ajam Bali

1 groot braadkuiken van ± 1 1/2 kg in 8 stukken

4 dl dunne kokosmelk

1 gesnipperde ui

1 eetlepel versgeraspte gemberwortel (eventueel djahé)

2 uitgeperste teentjes knoflook
2 theelepels sambal oelek
4 gepofte en fijngestampde kernernoten of amandelen
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels ketjap benteng manis
1 eetlepel bruine basterdsuiker

Maak de stukken kip met keukenpapier droog en wrijf ze in met wat zout.

Verhit 4 eetlepels olie in een wok of braadpan en bak de stukken kip hierin aan alle kanten goudbruin.

Wrijf intussen de ui, knoflook, gemberwortel, sambal, kernernoten en sojasaus tot een vrij dunne pasta.

Uiteraard kunt u hiervoor ook de elektrische keukenmachine gebruiken.

Neem de gebakken stukken kip uit de pan en laat ze op keukenpapier goed uitlekken.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok en fruit de pasta hierin onder voortdurend omscheppen.

Voeg daarna de suiker, het citroensap, wat zout en de dunne kokosmelk toe en breng alles onder voortdurend roeren aan de kook.

Leg de stukken kip in de saus en laat ze op matig vuur in 20-25 minuten zachtjes gaar worden.

Keer de stukken regelmatig om en schep er af en toe wat saus over.

Het is de bedoeling, dat door het indampen slechts de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid saus overblijft.

Doe alles op een voorverwarmde schaal en strooi er eventueel enkele eetlepels gefruite uitjes over.

Serveer met rijst en een groentegerecht.

Soto ayam (maaltijdsoep met kip)

1 braadkuiken van ± 1 kg
zout, grofgemalen zwarte peper
6 grofgesneden takjes bladselderij
2 grofgesnipperde grote uien
1 stukje foelie
1 grote ui in losse ringen
2 uitgeperste teentjes knoflook

2 rode pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en in smalle reepjes gesneden
1 plakje trassie (± 8 gr)
1 theelepel djahé (gemberpoeder)
1 theelepel koenjit (kurkuma)
2 laurierbladen
150-200 gr mie
2 eetlepels citroensap
1 mespuntje geraspte nootmuskaat
2 fijngesnipperde lente-uitjes of 1 fijngesneden stukje prei
2 hardgekookte eieren in plakjes

Verdeel de kip in stukken, leg die in een pan, schenk er 2 liter kokend water op en breng dit snel aan de kook.

Schuim het oppervlak enkele malen zorgvuldig af.

Voeg daarna wat zout (± 2 theelepels), peper, de bladselderij, de uien en de foelie toe.

Leg het deksel op de pan en laat alles 30-40 minuten zachtjes doorkoken.

Neem de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen.

Zeef de bouillon door een stuk (kaas)doek (een schone vaatdoek gaat ook).

Ontvet de bouillon als ze vrij vet is.

Neem het kippenvlees van de botjes en verwijder de vellen.

Snijd het kippenvlees in niet te kleine stukken.

Verhit de olie in een grote wok en fruit de ui hierin onder voortdurend omscheppen tot hij wat kleur begint te krijgen.

Voeg de knoflook toe en schep alles nogmaals om.

Doe er dan de pepers, de verkruimelde trassie, de djahé, de koenjit en de laurierbladeren bij en schep alles voortdurend om tot de trassie een duidelijke geur afgeeft.

Voeg de bouillon aan de inhoud van de wok toe en roer alles enkele malen goed door.

Laat het 10 minuten zachtjes koken en verwijder de laurierbladen.

Bereid de mie zoals aangegeven op de verpakking (normaal enkele minuten koken) en laat hem goed uitlekken.

Voeg de mie aan de soep toe en doe 1 minuut daarna ook de stukken kip erbij, evenals het citroensap en de nootmuskaat.

Schep alles nogmaals om en doe de soep in een grote terrine.

Strooi de voorjaarsuitjes erover en laat er plakjes hardgekookt ei op drijven.

Roergebakken groene bonen met kip

100 gr sugar snaps
100 gr peultjes
100 gr sperziebonen
zout
350 gr kipfilet (maïs- of scharrelkip)
300 gr broccoli
4 bosuitjes
2 eetlepels olie
± 20 verse korianderblaadjes
100 gr geroosterde cashewnoten,
4 eetlepels sojasaus
1 teentje knoflook uit de pers

Haal de gemengde groene bonen af en snijd de sperziebonen schuin doormidden.
Kook de bonen in ruim kokend water met wat zout 3 minuten en laat ze uitlekken.

Vries de kipfilet een half uurtje in en snijd ze dan in dunne plakjes.

Verdeel de broccoli in kleine roosjes, snijd de stelen in smalle reepjes en snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 3 cm.

Schenk 2 eetlepels olie in een wok, roerbak daarin de witte uistukjes en de broccolisteeeltjes en neem ze vervolgens uit de pan.

Schenk er wat olie bij, verhit die en bak hierin de kipstukjes bruin.

Snijd de verse korianderblaadjes in smalle reepjes.

Zet de geroosterde cashewnoten klaar.

Schep de groenten, uien en broccolistelen bij de kip en bak alles al omscheppend een paar minuten.

Voeg dan de sojasaus, koriander en knoflook uit de pers toe en doe er tot slot de cashewnoten bij.

Hete kipschotel

200 gr kipfilet in reepjes
1/2 theelepel chilipoeder
1 theelepel oregano

1/2 theelepel komijnpoeder (djinten)
1 dikke plak bacon van 50 gr in reepjes
1 eetlepel olie
1 ui in ringen
2 geperste teentjes knoflook
1 pot kikkererwten (inh. 360 gr), uitgelekt
100 gr gerookte kipfilet in reepjes
zout, peper
25 gr geraspte Cheddar of belegen Edammer
1 rode peper in reepjes

Meng de reepjes kipfilet met het chilipoeder, de oregano en de komijn.
Bak de bacon in een wok 1 minuut zacht in 1 eetlepel olie.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak nog 2 minuten.
Schuif de ui en de bacon opzij en roerbak de gekruide kipreepjes 5 minuten in het midden van de wok.
Voeg de kikkererwten en de gerookte kip toe en schep alles door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Strooi de kaas erover en laat die een beetje smelten.
Garneer met rode peper.

Kipstoofpotje met knoflookrijst uit de wok

(2 personen)

4 eetlepels boter
3 geperste teentjes knoflook
2 kippenpoten (of 350 gr kipfilet in blokjes)
2 dl droge witte wijn
2 dl gevogeltefond (pot)
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel tijm
1 blik artisjokharten in plakjes
12 zwarte olijven in plakjes
1 1/4 dl crème fraîche
zout, peper

Bak de knoflook 5 minuten in de boter.
Bak daarna de kip in 10 minuten bruin en hem uit de pan.
Roer de wijn, de fond, de peterselie, de tijm, de artisjokharten en de olijven door het braadvocht, leg de kip terug en laat 30 minuten garen (kipfilet 10 minuten).
Roer er de crème fraîche en zout en peper oor.
Lekker met broccoli en knoflookkrijsttimbaaltje.

Pikante Chinese kool met kipfilet

(2 personen)

1/2 citroen
150 gr rijst á la minute
zout
1 rode peper
1 dunne prei
8 gr verse koriander
250 gr kipfilet fumé
2 eetlepels olie
250 gr gesneden Chinese kool
1 eetlepel sojasaus

Boen de citroen onder koud stromend water goed schoon.
Haal met een citroentrekker flinterdunne reepjes van de citroenschil en pers de citroen uit.
Kook de rijst met zout en de citroenreepjes volgens de gebruiksaanwijzing.
Was intussen de peper, maak hem schoon en snijd hem in ringetjes.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Knip de koriander in een kopje fijn.
Snijd de kipfilet in stukken en besprenkel die met het citroensap.
Verhit de olie in een wok en bak de peper, de prei en de kool al omscheppend ± 2 minuten.
Roer de sojasaus erdoor.
Voeg de kipfilet en de rijst toe en laat die, voorzichtig omscheppend, in ± 2 minuten door en door heet worden.
Bestrooi met koriander.

Spiesjeskwartet

350 gr kipfilet
21/2 cm fijngehakte gemberwortel
1 theelepel donkere sojasaus
1 theelepel maïzena
3/4 theelepel suiker
1/2 theelepel zout
witte peper
2 eetlepels maïsolie
1 eetlepel Shaoxing wijn
1/2 theelepel sesamolie
1-2 theelepels stroop

Om te garneren:
geroosterd sesamzaad

Snijd de kip in blokjes van 21/2 cm en meng die met de gember, de sojasaus, de maïzena, de suiker en zout en peper naar smaak.

Verhit de olie in een voorverhitte wok of koekenpan, voeg de kip toe en roerbak 1 minuut.

Voeg de wijn, de sesamolie en de stroop toe en roerbak nog hooguit 1 minuut.

Steek de kip aan spiesjes - ± 4 stuks per pen - en bedruppel ze met wat bakvocht uit de wok.

Leg de spiesjes op een voorverwarmde schotel en bestrooi ze licht met sesamzaad.

Herhaal bovenstaand recept voor garnalen, lamsvlees en rundvlees.

Wissel de opmaak van de spiesjes af met kleine stukjes broccoli, wat grove pasta, kleine stukje tomaat etc.

Serveer met witte rijst en een Chinese wijn.

Kalkoen 'Provençal'

600 gr kalkoenfilet
3 eetlepels gedroogde tomaten (potje)

3 sjalotjes
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel fijngesneden tijmnaaldjes
2 dl slagroom
2 eetlepels fijngesneden basilicum
zout, peper

Snijd de kalkoenfilet en de tomaatjes in reepjes en de sjalotjes in dunne ringen.
Verhit de olie en roerbak de kalkoen op hoog vuur ± 5 minuten.
Scheep het vlees dan met een schuimspaan uit de pan.
Bak in het achtergebleven vet de sjalotjes ± 5 minuten, voeg de tomaten en tijm toe en bak die ± 3 minuten mee.
Roer er de slagroom door en laat het op hoog vuur ± 5 minuten inkoken tot mooie sausdikte.
Doe de kalkoen terug in pan en laat goed doorwarmen.
Breng op smaak met zout en peper en schep er basilicum door.
Serveer met rijst of pasta.

Roergebakken kalkoenreepjes

Verhit in een wok 2 eetlepels olie en bak 1 ui en 1 prei in ringen ± 2 minuten op hoog vuur.
Wrijf 500 gr kalkoenreepjes in met peper en zout en bak ze ± 5 minuten mee.
Voeg 3 eetlepels ketjap manis toe en roerbak nog ± 2 minuten.
Voeg 4 ananasschijven in stukjes toe, warm goed door en garneer met geraspte kokos.
Serveer het gerecht met rijst, sambal en een taugésalade.

Bloemkool en broccoli met kalkoen en mozzarella

100 gr spekjulienne
1 eetlepel olijfolie
1 rode ui
1 teentje knoflook
400 gr kalkoenfilet

1 winterwortel
elk 250 gr bloemkool- en broccoliroosjes
2 eetlepels met piment gevulde olijven
1 glas droge witte wijn
zout, versgemalen peper
1/2 zakje geraspte mozzarella
1 eetlepel geknippede basilicumblaadjes

Bak de spekreepjes in een wok of wadjan zachtjes uit, voeg de olie toe en fruit hierin de gesnipperde ui en de knoflook uit de pers goudgeel.

Snijd de kalkoenfilet in reepjes, bestrooi hem met zout en peper en bak hem op hoge pit omscheppend bruin.

Schil de winterwortel en snijd hem in blokjes en bak de bloemkool- en broccoliroosjes omscheppend mee.

Voeg de olijven toe. Schenk de witte wijn erbij en laat alles met een deksel op de wok 5 minuten stoven.

Maak op smaak met zout en peper en bestrooi het gerecht met de kaas en de geknippede basilicum.

Serveer het als de kaas net gesmolten is.

Gemengde roerbakschotel met kalkoen

400 gr kalkoenfilet
zout, peper en 1 theelepel gemberpoeder
1 dikke prei
1/2 overlans doormidden gesneden Chinese kool
elk 2 eetlepels sojasaus en rijstazijn
elk 1/2 eetlepel maïzena en gembersiroop
3 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook uit de pers
100 gr champignonplakjes
400 gr mihoen
100 gr taugé
2 eetlepels sesamzaad

Snijd de kalkoenfilet in reepjes en kruid die met zout, peper en gemberpoeder.

Snijd de prei in ringen en de Chinese kool in reepjes.

Roer een sausje van de sojasaus, rijstazijn, maïzena en gembersiroop. Breng een pan water aan de kook.

Verhit in een wok de zonnebloemolie en bak de kalkoenreepjes hierin omscheppend bruin.

Voeg de prei, koolreepjes, knoflook en de champignonplakjes toe en roerbak nog 5 minuten.

Leg intussen 400 gr mihoen 2 minuten in het kokende water, giet af en houd hem warm.

Voeg aan het roerbakmengsel nog de taugé, het sesamzaad en het sausje toe en laat het geheel in 1 minuut al omscheppend binden.

Serveer het gerecht met de mihoen.

Kalkoen met broccoli in mosterdsaus

(2 personen)

250 gr kalkoenschnitzels in blokjes

zout, peper

1 theelepel tijm

1 eetlepel olie

350 gr broccoli in roosjes, de stronkjes in plakjes

11/4 dl slagroom

1 eetlepel grove mosterd

1 theelepel maïzena

1 theelepel suiker

Bestrooi de kalkoen met zout, peper en tijm.

Verhit de olie in een wok, roerbak het vlees ± 5 minuten en schep het op een bord.

Roerbak de broccolistronkjes ± 3 minuten in het bakvet.

Voeg de roosjes toe en roerbak nog ± 3 minuten.

Roer de room, de mosterd, de maïzena en de suiker door elkaar en schep dit samen met de kalkoen door de broccoli.

Verhit het geheel al roerend nog ± 2 minuten en breng op smaak met zout en peper.

Lekker met rijst.

Roerbakshotel van witte kool en kalkoen

Snijd 400 gr kalkoenfilet in dunne reepjes en schep er 1/2 eetlepel cajunkruiden en 1 eetlepel olie door.

Verhit een ruime pan of wok en bak de kalkoenreepjes hierin met 50 gr magere spekreepjes al omscheppend in ± 5 minuten bruin.

Voeg 400 gr panklare witte kool toe en bak die 5 minuten mee.

Voeg 1 dl warme kippenbouillon (van tablet) en de inhoud van 1 blik chilibonen (400 ml) toe en warm het geheel goed door.

Maak intussen 2 vleestomaten schoon en snijd ze in partjes.

Neem de pan van het vuur, schep de partjes tomaten door het gerecht en breng het op smaak met een paar druppels tabasco en wat peper en zout.

Lekker met gekookte aardappelen.

Gemengde groentecurry met kalkoenfilet

wortel, paprika, bleekselderij, broccoliroosjes en sperziebonen (samen 350 gr)

250 gr kalkoenfilet

zout, peper

1 eetlepel maïzena

2 eetlepels Thaise roerbakolie

2 lente-uitjes

1 klein blikje mini-maïs, uitgelekt

2 eetlepels witte wijn

1 pak roerbakmie

2 eetlepels groene currypasta (Patak's)

± 2 dl kokosmelk (blik)

25 gr amandelschaafsel

3 eetlepels geraspte kokos

Snijd de wortel, de paprika en de bleekselderij in stukjes.

Snijd de kalkoenfilet in reepjes, bestrooi die met zout en peper en wentel ze door de maïzena.

Verhit de olie in een wok of koekenpan, bak de kalkoenreepjes in ± 4 minuten goudbruin en schep ze uit de pan.

Snipper het wit van de uitjes en snijd het groen in ringetjes.
Fruit het wit $\pm$ 2 minuten in de olie, voeg de groenten en de mini-maïs toe en roerbak alles $\pm$ 5 minuten.
Schenk de wijn erbij en laat het gerecht nog $\pm$ 3 minuten garen.
Kook de mie 3 minuten en spoel hem koud af.
Roer de currypasta en de kokosmelk door de groenten en warm de mie en de kalkoenreepjes mee.
Rooster het amandelschaafsel en de kokos in een koekenpan lichtbruin en strooi dit over het gerecht.
Garneer met de uiringen.

Roergebakken spruitjes met kalkoen

1 ui
250 gr spruitjes
1 sinaasappel
100 gr hazelnoten
350 gr kalkoenfilet
1 eetlepel olie
11/2 dl kippenbouillon
1 theelepel worcestershiresaus
peper, zout
2 eetlepels fijngehakte bladselderij

Pel en snipper de ui en maak de spruitjes schoon.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil dun af en pers de vrucht uit.
Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Snijd de kalkoenfilet in reepjes.
Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en fruit de ui en de spruitjes hierin al omscheppend 5 minuten.
Voeg de kalkoenreepjes toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de sinaasappelpersap en het sap, de bouillon, de worcestershiresaus, wat peper en zout toe, breng dit aan de kook en kook dit nog $\pm$ 4 minuten.
Schep de hazelnoten en de selderij erdoor en serveer met witte rijst.

Veelkleurige kalkoenroerbak

2 teentjes knoflook
1 rood pepertje
250 gr worteltjes
125 gr champignons
1 prei
1 blikje maïs (± 300 gr)
400 gr kalkoenfilet
2 eetlepels bakolie met verse knoflook (Sense)
1 eetlepel kerriepoeder
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 dl volle yoghurt op kamertemperatuur
peper, zout
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Pel de knoflook en snijd de teentjes in plakjes.

Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes.

Schrap de worteltjes en snijd ze in schuine plakjes.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.

Laat de maïs goed uitlekken.

Snijd de kalkoenfilet in blokjes.

Verhit de olie in een ruime braadpan of wok en bak de knoflook met het kerriepoeder al omscheppend 2 minuten op hoog vuur.

Voeg het pepertje en de worteltjes toe en bak die al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg de kalkoenstukjes toe en bak ze op hoog vuur al omscheppend bruin en gaar.

Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook.

Voeg de champignons, de prei en de maïs toe en warm alles omscheppend goed door.

Roer de yoghurt erdoor en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Garneer met de bieslook.

Lekker met witte rijst.

Kalkoenreepjes met mosterd-dillesaus

350 gr kalkoenschnitzels
1 eetlepel bloem
2 eetlepels bakboter
2 eetlepels olie
3 kleine uitjes
150 gr kastanjechampignons
1 eetlepel honing
1 zakje dillesaus (McGormick)
2 eetlepels Franse mosterd

Vries de kalkoenschnitzels licht in en snijd ze dan in smalle reepjes.

Schep de bloem erdoor.

Verhit de boter en de olie in een diepe koekenpan of wok op halfhoog vuur en bak de kalkoenreepjes hierin onder af en toe omscheppen (eventueel in delen) goudbruin.

Halveer de uitjes, snijd in smalle 'partjes, schep die bij het kalkoenvlees en fruit ze.

Halveer de champignons, voeg ze toe en bak nog 5 minuten al omscheppend.

Schep de honing erdoor.

Klop het sauspoeder met de aangegeven hoeveelheid water glad en klop er de mosterd bij.

Roer dit bij de vleesreepjes en laat de saus al roerend binden.

Serveer met lintmacaroni (en sperziebonen).

Rundvlees uit de wok

4 grote gedroogde Chinese paddestoelen
500 gr mager runderlapjes
1/2 rode, groene en gele paprika
1 bosje lente-uitjes
250 gr bleekselderij
1 teentje knoflook
een stukje gember
4 eetlepels sesamolie

25 gr cashewnoten
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwyn (of droge sherry)
zout, peper

Leg de paddestoelen in warm water en laat ze 30 minuten wellen (ververs het water regelmatig).

Was intussen het vlees, dep het droog en snijd het in reepjes.

Was de groenten en maak ze schoon.

Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes.

Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn.

Haal de paddestoelen uit het water en snijd de harde steel eraf.

Was de paddestoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in zeer dunne reepjes.

Verhit de olie in een wok.

Bak hierin de noten tot ze gaan geuren en haal ze dan uit de wok.

Bak het vlees al omscheppend in de rest van de olie gaar.

Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig.

Blus met sojasaus en rijstwyn, breng het gerecht op smaak en laat het al roerend nog 3 minuten bakken (voeg eventueel nog wat water toe).

Verdeel het vlees over de borden en strooi er de noten over.

Roergebakken rundvlees

600 gr biefstuk of rosbief in reepjes

500 gr krieltjes

zout, peper

2 eetlepels zonnebloemolie

1 ongeschilde courgette in blokjes

2 rode paprika's in blokjes

1 lente-ui in ringen

1 Elstar appel in blokjes

1 1/2 dl sterke runderbouillon

2 eetlepels fijngesneden peterselie

Voor de marinade:

2 eetlepels azijn

2 gekneusde stengels sereh
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 fijngesneden teentje knoflook
6 eetlepels zonnebloemolie

Meng voor de marinade de azijn, sereh, gember, knoflook en zonnebloemolie.
Scheep het vlees erdoor en laat het ± 1 uur marineren.
Kook intussen de krieltjes in water met zout in 15-20 minuten beetgaar.
Scheep het vlees uit de marinade, bewaar de marinade.
Verhit de olie in een wok en roerbak de vleesreepjes hierin ± 4 minuten.
Voeg de courgette, paprika, lente-ui en appel toe en bak ze 2-3 minuten mee.
Schenk de marinade en de bouillon erbij en laat het mengsel nog ± 5 minuten sudderen.
Verwijder de sereh en scheep er de gekookte krieltjes door.
Breng het gerecht met zout en peper op smaak en strooi er de peterselie over.

Rundvlees met paprika en courgette

400 gr biefstuk
2 theelepels maïzena
1/2 eetlepel chilipoeder
2 uien
1 rode en 1 groene paprika
1 courgette
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
3 theelepels majoraan
1/2 dl rode wijn
3 eetlepels poestasaus (Calvé)
zout, peper

Snijd de biefstuk in blokjes.
Roer in een kom de maïzena en het chilipoeder door elkaar, roer er de blokjes vlees door en laat ze minstens 10 minuten staan.
Pel intussen de uien en snijd elke ui in 8 partjes.
Snijd de paprika's in stukken en de courgettes in halve plakjes.
Laat op hoog vuur de wadjan goed heet worden, voeg 2 eetlepels olie toe en

verhit die.

Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Schep het vlees erdoor en bak het al omscheppend in ± 2 minuten bruin.

Schep het vlees met een schuimspaan uit de wadjan op een bord.

Voeg 2 eetlepels olie toe, verhit die en bak in de wadjan de ui, paprika en courgette al omscheppend in ± 5 minuten knappend gaar.

Strooi de majoraan erover en schep de wijn, de poestasaus en het vlees erdoor.

Verwarm alles al omscheppend op hoog vuur snel tot het vocht is verdampt.

Doe het gerecht over in een schaal, breng het op smaak met zout en peper en serveer het met pasta of rijst.

Roergebakken soepgroenten met rundvlees

500 gr bieflapjes

zout, peper

1 mespunt gemberpoeder

2 eetlepels ketjap manis

1 teentje knoflook

1 eetlepel citroensap

400 gr soepgroenten

3 eetlepels zonnebloemolie

2 druppels sesamolie

1 eetlepel maïzena

1 eetlepel medium dry sherry

2 eetlepels sesamzaad

1 takje verse koriander

Snijd het vlees in reepjes en wrijf het met peper, zout en gemberpoeder in.

Vermeng de ketjap, de geperste knoflook en het citroensap en laat het vlees hierin afgedekt, op een warme plaats, 1 uur marinieren.

Roer het af en toe om.

Snijd de soepgroenten.

Dep de vleesreepjes droog en schroei ze omscheppend in een wok of braadpan in de zonnebloem- en sesamolie snel dicht.

Neem ze daarna uit de pan.

Bak de soepgroenten omscheppend ± 4 minuten in de olie, zodat ze beetgaar zijn.

Schep de vleesreepjes erdoor en schuif het mengsel naar één kant van de wok.
Roer een papje van de maïzena en de sherry, voeg dat toe en laat de saus binden.
Schep de saus door het vlees-groentemengsel en bestrooi het geheel met het sesamzaad en de geknipte koriander.
Serveer er witte rijst bij.

Roerbakschotel met rundvlees en groene groenten

(2 personen)

200 gr biefstukjes
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
1 teentje knoflook
100 gr peultjes
100 gr broccoliroosjes
100 gr sperziebonen in stukjes
2 lente-uitjes in ringen
1 dl runderbouillon (van tablet)
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel sherry
75 gr ongezouten cashewnoten
zout, peper
150 gr snelkookrijst

Snijd de biefstukjes in 1 cm dunne reepjes.
Verhit beide soorten olie en roerbak het vlees hierin 2 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en bak die minuut mee.
Neem het vlees uit de pan.
Roerbak de peultjes en de sperziebonen 5 minuten in de achtergebleven olie.
Voeg de bouillon, de broccoli en het wit van de lente-ui toe en bak ze omscheppend 5 minuten mee.
Roer de maïzena met de sherry los.
Voeg dit aan de groenten toe en laat licht binden.
Voeg de cashewnoten toe en warm alles goed door.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het met het groen van de lente-ui.

Bereid intussen de snelkookrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer die erbij.

Thaise rundvleescurry

(2 personen)

2 biefstukken

100 gr sperziebonen

zout

1 kleine rode paprika

3 bosuitjes

1 limoen

3 eetlepels olie

1/2-1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot, Thai Kitchen)

2 dl kokosmelk

2 eetlepels Thaise vissaus

aluminiumfolie

Snijd de biefstuk dwars op de draad in plakjes en laat die in ± 10 minuten op kamertemperatuur komen.

Maak de sperziebonen schoon, halveer ze en kook ze in een pan met ruim kokend water en zout in ± 5 minuten beetgaar.

Spoel ze in een zeef af en laat ze uitlekken/

Maak de paprika schoon, snijd hem in brede repen en halveer die.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze schuin in stukken van 3 cm.

Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.

Verhit de wok tot gloeiend heet en laat de olie over de panbodem uitvloeien.

Bak de plakjes biefstuk al omscheppend op hoog vuur in ± 2 minuten rondom bruin, schep ze op een warm bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Schep de paprika, de bosuitjes en de sperziebonen door het bakvet, voeg naar smaak currypasta toe en roerbak het geheel op hoog vuur nog ± 3 minuten.

Meng de limoenrasp en het sap, de kokosmelk, de vissaus en de biefstuk door de groenten en laat het gerecht op matig vuur nog ± 3 minuten sudderen.

Serveer met pandanrijst.

Korstjesvlees

Dit recept ontleent zijn naam aan de gekarameliseerde korstjes rond het vlees.

600 gr rundvlees (borstlap)
3 dl bruin bier (geen Heineken!)
1 ui
1 teentje knoflook
1/2 rode Spaanse peper
1 snufje zout
1/2 theelepel djinten
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
2 theelepels sambal oelek
2 eetlepels Javaanse suiker of honing
1 eetlepel ketjap manis

Snijd het vlees in middelgrote blokjes en zet die $\pm$ 2 uur in het bier.
Snipper de ui, de knoflook en de rode peper en stamp ze met de djinten, de laos, de ketoembar en het zout fijn.
Fruit dit mengsel in olie tot de ui lichtbruin ziet.
Haal het vlees uit het bier en bak het $\pm$ 3 minuten mee.
Overgiet het vlees met het bier en laat het geheel een uurtje sudderen.
Meng de sambal, de suiker (of de honing) en de ketjap tot een papje.
Doe olie in een hete wok, voeg het mengsel toe en wacht tot het geheel goed heet is.
Schroei het vlees hierin (zonder het suddervocht) in enkele minuten dicht.
Serveer het vlees met rijst en een groente (bijvoorbeeld gele bloemkool).

Aanvulling: 150 gr champignons en 1 ui
Snijd de champignons in plakjes en de ui in ringen.
Giet het suddervocht in een ovenschaal, leg het vlees erin en bedek het met de ui en de champignons.
Zet de schaal 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.

Gele bloemkool

1 bloemkool
1 ui

1 teentje knoflook
1 blok santen van ± 30 gr
1/8 liter crème fraîche
2 eieren
2 theelepels kerrie
1 theelepel laos
1/2 theelepel koenjit
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel sambal oelek
2 theelepels ketjap manis
1 snufje zout

Verwijder de oneetbare delen van de bloemkool, snijd de rest in partjes en kook die met een snufje zout tot ze zacht beginnen te worden.

Kook de eieren 6 minuten, pel ze en snij ze in schijfjes.

Snipper de ui en de knoflook fijn en stamp ze, samen met de kerrie, laos, koenjit, kaneel en sambal tot een brei.

Fruit deze brei in de olie tot de ui lichtbruin ziet.

Rasp het blok santen, voeg dit, samen met de bloemkool toe en roerbak het geheel ± 2 minuten.

Roer er dan de crème fraîche en de ketjap door (zet het vuur uit zodra de crème fraîche warm is).

Garneer met de schijfjes ei.

Rendang

(6 personen)

6 sjalotjes
6 rode Spaanse pepertjes
een stukje gemberwortel (3 cm)
2 1/2 liter kokosmelk
1 1/2 kg stooflapen
4 teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
1 theelepel laos
1 salamblad

1 serehstengel
3 theelepels zout

Snijd de gepelde sjalotten in dunne ringen en hak de pepertjes en de gemberwortel grof.

Doe ze met 4 theelepels kokosmelk in een blender en laat die draaien tot een gladde pasta is ontstaan.

Doe deze ingrediënten met de rest van de kokosmelk in een grote wok of pan (het is het gemakkelijkst om te beginnen met een pan en het vlees in een later stadium in een wok over te scheppen).

Doe het vlees met de overige ingrediënten in de pan en let op dat alles onder de kokosmelk staat.

Schep de inhoud van de pan enkele malen om en breng deze op middelhoog vuur en zonder deksel aan de kook.

Laat dit 11/2 uur zachtjes koken en schep het af en toe om; de kokosmelk zal dan voor een deel zijn verdampt en heel dik zijn geworden.

Schep, als u bent begonnen met een pan, alles in een wok en laat het gerecht onder af en toe roeren nog 30 minuten zachtjes koken.

De kokosmelk begint zich nu om te zetten in olie en het vlees dat tot dan toe heeft gekookt, begint nu te bakken.

Vanaf dat moment moet u de rendang regelmatig omscheppen.

Breng het vlees desgewenst verder op smaak met wat zout.

Blijf, als de kokosolie bruin begint te worden, nog 15 minuten roeren, tot de olie vrijwel geheel door het vlees is opgenomen.

Verwijder het salamblad en de citroengrassstengel.

Serveer het gerecht warm met gekookte rijst.

Saté boemboe (sterk gekruide saté's)

(5 personen)

500 gr mager mals rundvlees (biefstuk, rosbief)

2 eetlepels sojasaus (manis)

2 eetlepels tamarindevocht

1 fijngehakte middelgrote ui

2 teentjes knoflook

1/2 theelepel laos

1 1/2 theelepel sambal oelek
1/2 theelepel trassie
2 eetlepels arachideolie
1 1/2 kop kokosmelk
1 daoen salam
1 spriet citroengras
2 theelepels palmsuiker of bruine suiker

Snijd het vlees in langwerpige stukjes (1/2 x 2 1/2 cm).

Doe de sojasaus, het tamarindevocht, de ui en de knoflook in een blender en meng alles goed door elkaar.

Doe er daarna de laos, de sambal oelek en de trassie bij en laat alles heel even draaien.

Verhit de olie in een wok en fruit het mengsel uit de blender al omscheppend enkele minuten.

Voeg het vlees toe en schep alles 1 minuut goed om.

Voeg vervolgens alle overige ingrediënten toe en schep alles goed om.

Temper het vuur en laat de saus zachtjes pruttelen tot het grootste deel van het vocht is verdampt.

Steek de reepjes vlees daarna dubbelgevouwen aan satéstokjes en rooster ze onder een hete grill of boven de barbecue tot ze donkerbruin zien.

Is er in de wok toch wat saus achtergebleven, besprenkel de saté's daar dan tijdens het roosteren mee of schenk de saus vlak voor het opdienen over de saté's.

Eigenlijk behoort bij saté boemboe geen saus apart te worden gegeven.

Bloemkool en aardappel met bieflapjes

400 gr bieflapjes
versgemalen peper, zout
2 eetlepels zonnebloemolie
500 gr bloemkoolroosjes
1/2 zakje geribbelde aardappelplakjes
100 peultjes
1/2 bakje champignons
2 tomaten
4 eetlepels pindakaas

1 eetlepel sherry
100 gr gebrande cashewnoten
2 eetlepels sesamzaad

Snijd de bieflapjes in reepjes en maal er royaal peper boven.
Verhit de olie in een wok of wadjan, bak de vleesreepjes rondom bruin en neem ze daarna uit de pan.
Bak de bloemkoolroosjes en de aardappelplakjes omscheppend mee, voeg de afgehaalde peultjes toe en bak die ook omscheppend.
Halveer of vierendeel de champignons en roer deze samen met de in stukjes gesneden tomaten erbij.
Roer de pindakaas met de sherry uit en giet dit bij de groenten.
Voeg eventueel nog wat water toe.
Laat dit alles 5 minuten garen.
Voeg het vlees weer toe en bestrooi het geheel met de noten en het sesamzaad.
Lekker met wilde en witte rijst.

Gemarineerde bieflapjes met Chinese kool

400 gr bieflapjes
4 eetlepels ketjap
1 eetlepel azijn
1 eetlepel gembersiroop
1/2 theelepel tabasco
1 ui
1 Chinese kool van ± 600 gr
4 eetlepels plantaardige olie
1 theelepel sesamolie
zout, peper
4 eetlepels seroendeng

Snijd de bieflapjes in reepjes van 1 cm.
Roer in een kom de ketjap, de azijn, de tabasco en de gembersiroop door elkaar.
Scheep het vlees door de marinade en laat het afgedekt ± 20 minuten intrekken.
Snipper intussen de ui.
Halveer de gewassen kool in de lengte en snijd hem in smalle reepjes.
Laat de kool goed uitlekken.

Schep het vlees uit de marinade, laat het goed uitlekken en vang de marinade op.
Verhit de helft van de olie in een wok.
Roerbak de reepjes vlees in ± 2 minuten bruin, schep ze uit de wok op een bord en houd ze afgedekt warm.
Verhit de resterende olie in de wok en laat de ui glazig fruiten.
Voeg de kool toe en roerbak ± 2 minuten.
Voeg het vlees, de sesamolie en de marinade toe en laat kort doorwarmen.
Proef of er nog zout en/of peper bij moet.
Strooi er vlak voor het serveren de seroendeng over en serveer met rijst.

Bieflapjes met mango-gembersaus

1 mango (± 300 gr)
4 bolletjes gember
2 eetlepels gembersiroop
1 dl tomatensap
3 bosuitjes
150 gr sugar snaps
400 gr bieflapjes
1 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels kruidenbouillonpoeder
keukenmachine
wok of hapjespan

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit.
Pureer in een keukenmachine de mango met de gember, de gembersiroop en het tomatensap tot een gladde saus of snijd de mango en de gember heel fijn en wrijf alles boven een kom door een zeef.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes van ca 2 cm.
Maak de sugar snaps schoon.
Snijd de bieflapjes in dunne reepjes en bestrooi ze met chilipoeder.
Verhit in een wok de olie.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Bak de bieflapjes al omscheppend in ca 3 minuten bruin.
Voeg de bosui en sugar snaps toe en bak ze ca 2 minuten mee.

Voeg de mangosaus en de bouillonpoeder toe en breng het geheel aan de kook.
Laat nog ca 5 minuten zachtjes sudderen.
Serveer met pandanrijst.

Sugar snaps

Het nieuwste in bonenland zijn deze boontjes, een nieuw type 'peulerwt': ze smaken als peultjes, maar ze zijn zo dik als doperwtjes in de dop. Doperwtjes worden gedopt waarna de peul niet wordt gegeten. Sugar snaps worden in hun geheel gegeten. De kooktijd, in ruim kokend water met wat zout, is kort, 10 minuten. De peulwand is lekker knapperig en de smaak is heel zoet. Ze worden extra lekker met een takje bonekruid in de pan. Door het koken gaan sommige peulen open, zodat de felgroene, kleine ronde 'erwtjes' zichtbaar worden. Omgeschud met een klontje (knoflook)boter zijn ze lekker bij geroosterd of gegrild vlees.

Oosterse biefreepjes

400 gr bieflapjes
2 eetlepels olie
1/2 groen pepertje
3 teentjes knoflook uit de pers
het sap van 1 citroen
1 eetlepel vissaus 'nmoc man' (toko)
1 winterwortel in julienne
1/2 komkommer in julienne
2 struikjes witlof in grove stukken
50 gr taugé
1 onrijpe mango of guave in reepjes

Snijd de bieflapjes loodrecht op de draad in smalle reepjes.
Verhit in een wok de olie en bak het vlees onder omscheppen op hoog vuur 3-4 minuten.
Voeg het pepertje en de knoflook toe.
Neem het vlees uit de pan.
Voeg dan het citroensap, de vissaus, de winterwortel, komkommer en witlof toe en bak dit 2 minuten.
Laat er tot slot de taugé op slinken.

Schep het vlees terug, voeg de mango of guave toe en warm nog even door.
Serveer met (pandan- of basmati)rijst.

Biefstuk met oesterzwammen en groenten

500 gr kogelbiefstuk
1 bosje lente-uitjes
1/2 Chinese kool
150 gr oesterzwammen
1 gele paprika
1 rode Spaanse peper
2 eetlepels honing
1 eetlepel Chinese kruiden (McCormick)
2 gekneusde teentjes knoflook
± 2 cm geraspte gemberwortel
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels olie

Snijd de biefstuk, lente-ui, Chinese kool en oesterzwammen in reepjes, de paprika in kleine blokjes en de Spaanse peper in ringen.
Meng de honing, Chinese kruiden, knoflook, gember, ketjap, olie en 1 1/2 dl water en marineer het vlees hierin 2-3 uur.
Schep het vlees uit de marinade.
Verhit in een wok de olie en roerbak het vlees ± 1 minuut.
Voeg de lente-ui en paprika toe en bak die ± 2 minuten mee.
Voeg de kool en de oesterzwammen toe en bak die ± 2 minuten mee.
Schep er de Spaanse peper door.
Serveer met pandanrijst.

Groenten uit de wok met biefstuk

1 biefstuk á 300 gr in dunne reepjes
6 eetlepels Hoisinsaus (toko)
4 flinke tenen knoflook
1 rode of groene Spaanse peper

1 kg gemengde en in dunne reepjes gesneden groenten, bijvoorbeeld selderij, broccoli of bloemkool, sperzieboontjes, taugé, paddestoelen, wortel, rode, groene of gele paprika, prei en courgette
1 dl sesamolie
sojasaus
enkele eetlepels medium sherry

Vermeng de hoisinsaus, de uitgeperste knoflook en den schoongemaakte en gesneden peper met de reepjes vlees en laat het een tijdje staan.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de groenten 5 minuten.

Haal de groenten eruit en roerbak het vlees kort in de wok.

Voeg zo nodig wat extra olie toe.

Doe er dan de groenten weer bij en meng de sherry erdoor.

Verhit het geheel nog even en serveer direct.

Zet voor wie wat extra wil de flesjes hoisin- en sojasaus op tafel.

Roerbakschotel met groenten en vlees

(2 personen)

150 gr broccoli
1/2 cm gemberwortel
1 lente-ui
2 eetlepels olie
2 eetlepels Chinese rijstwijijn
1 eetlepel bloem
1/2 theelepel suiker
2 eetlepels zonnebloemolie
200 gr kogelbiefstuk
1 eetlepel zwarte bonensaus
1/2 theelepel sesamolie

Snijd het vlees in dunne reepjes en zet het ± 30 minuten in een marinade van suiker, sojasaus, rijstwijijn en bloem.

Snijd de broccoli in kleine stukjes en de lente-ui in ringetjes.

Schil de gember en hak hem fijn.

Verhit 1 eetlepel olie op hoog vuur in de wok en roerbak het vlees tot het verkleurt ($\pm$ 1 minuut).

Haal het vlees uit de pan en leg het even opzij.

Voeg de rest van de olie toe, verhit opnieuw en doe dan de lente-ui, de gember en de broccoli erbij.

Roer het geheel goed om en doe na $\pm$ 1 minuut het vlees terug, samen met de zwarte bonensaus en zo nodig 1/2 kopje water.

Laat het geheel op matig vuur nog $\pm$ 2 minuten staan en schep alles regelmatig om.

Voeg als laatste de sesamolie toe en dien het gerecht op.

Dit basisrecept is geschikt voor vele soorten groenten (peultjes of jonge prei, taugé, Chinese kool, paksoi, broccoli) en vlees (schouderkarbonades, of biefstuk, kip- en lamsfilet).

Eventueel kan de groente van tevoren kort worden geblancheerd.

Oosterse roerbakschotel met koolrabi en biefstuk

300 gr biefstuk

5 eetlepels olie

4 fijngesneden plakjes verse gember

500 gr koolrabi in dunne reepjes van $\pm$ 3 cm

4 lente-uitjes of een stukje prei in dunne reepjes

voor de saus:

4 eetlepels pikante Thaise chilisaus (toko)

2 eetlepels Chinese sojasaus (toko)

2 eetlepels medium dry sherry

2 theelepels azijn

2 theelepels suiker

1 theelepel zout

Snijd de biefstuk in dunne reepjes.

Vermeng voor de saus alle ingrediënten.

Verhit in een wok op hoog vuur 3 eetlepels olie en roerbak de gember hierin 2-3 minuten (tot het geurt).

Voeg de biefstuk toe en roerbak 4-5 minuten roerbakken (tot deze verkleurt).

Schep de biefstuk uit de pan en houd hem apart.
Verhit opnieuw 2 eetlepels olie en roerbak de koolrabi hierin 1-2 minuten.
Bak de lente-ui $\pm$ 1 minuut mee.
Roer de saus erdoor, voeg het vlees weer toe en verhit alles al omscheppend goed.
Serveer dit gerecht met rijst of noedels.

Tip:

De biefstuk blijft lekker mals als u eerst plakjes dwars op de draad (= de vezelrichting) snijdt en de plakjes pas daarna in dunne reepjes snijdt.

Ossenhaas met lychees

400 gr ossenhaas
5 eetlepels schenkstroop
5 eetlepels Japanse sojasaus
4 eetlepels olie
zout, peper
1 blik lychees (inh. 567 gr)
sesamzaad

Snijd de ossenhaas in dikke repen.
Schenk in een schaal de stroop over het vlees en schep goed om.
Laat het vlees afgedekt in de koelkast $\pm$ 2 uur marineren.
Schenk er de sojasaus over en laat nog $\pm$ 30 minuten marineren.
Verhit in een wok de olie.
Roerbak de reepjes vlees met $\pm$ 6 tegelijk snel.
Laat de olie voor de volgende portie weer op temperatuur komen.
Laat het vlees in een vergiet uitlekken; vang het vocht op.
Breng het vlees op smaak met zout en peper en bestrooi het met sesamzaad.
Laat de lychees uitlekken, vang het sap op en vermeng het met het vleesvocht.
Serveer de lychees en het sausje bij het vlees.
Geef er een komkommersalade en geurige (basmati)rijst bij.

Zoetzure groenten met biefstuk

Verhit in een wok 1 eetlepel olie en bak hierin al omscheppend 2 fijngehakte teentjes knoflook en 150 gr gepelde sjalotten 5 minuten.

Voeg 200 gr panklare sperziebonen en 200 gr in stukjes gesneden worteltjes toe en bak die 5 minuten mee.

Schenk 1/2 dl kruidenazijn, 4 eetlepels Chinese sojasaus en 1 dl runderbouillon (van tablet) bij de groenten en breng het geheel aan de kook.

Voeg 1 laurierblad, 2 theelepels suiker en wat peper en zout toe.

Doe de groenten over op een bord en houd ze warm.

Bak 400 gr rundvleesreepjes met 1 theelepel grofgemalen peper en wat zout al omscheppend in 2 eetlepels olie in ± 5 minuten bruin.

Voeg de groenten toe en schep goed om.

Bind de saus met wat water aangelengde maïzena.

Roergebakken peultjes met biefstuk en amandelen

(2 personen)

200 gr biefstuk

peper, zout

1 1/2 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor)

1 eetlepel medium sherry

2 theelepels maïzena

175 gr rijst

2 eetlepels olie

200 gr peultjes

1 zakje blanke amandelen (65 gr, Baukje)

2 teentjes knoflook

Snijd het vlees in dunne reepjes, bestrooi ze met peper en leg ze op een diep bord.

Roer de sojasaus, de sherry en de maïzena in een kom door elkaar.

Schep de helft van het sojasausmengsel door het vlees.

Maak de peultjes schoon, was ze en dep ze met keukenpapier droog.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de peultjes en de amandelen op middelhoog vuur al omscheppend ± 2 minuten.
Pel de knoflook, pers ze boven de wok uit en bak ze ± 1 minuut mee.
Breng op smaak met zout.
Scheep het mengsel op een bord.
Verhit de rest van de olie in de wok en bak de vleesreepjes al omscheppend in ± 2 minuten lichtbruin.
Scheep de peultjes en de amandelen erdoor.
Roer er de rest van het sojasausmengsel en 2 eetlepels water door en warm dit al omscheppend ± 2 minuten mee.
Verdeel het vleesmengsel over 2 borden en scheep de rijst ernaast.

Oosterse woksotel

1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels olie
1 eetlepel sherry
1 theelepel bruine suiker
1 theelepel maïzena
500 gr biefstuk
1-1½ eetlepel versgeraspte gemberwortel (of 1 theelepel gemberpoeder)
500 gr Chinese kool
1/2-1 rode peper in dunne ringen
zout

Roer de sojasaus, 1 eetlepel olie, de sherry, de suiker en de maïzena door elkaar.
Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en scheep die door de marinade.
Snijd van de Chinese kool het blad van de stengels, snijd het blad in reepjes en de stengels in stukjes.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de gember 2 minuten.
Voeg de biefstuk met de marinade toe en roerbak nog 3 minuten.
Schuif het biefstukmengsel aan de kant.
Verhit in het midden van de wok 1 eetlepel olie en roerbak hierin de stukjes koolstengel en de rode peper 1 minuut.
Scheep de biefstuk erdoor, voeg de reepjes koolblad toe en roerbak nog 1 minuut.
Breng op smaak brengen met zout.
Lekker met mihoen en gebakken uiringen met kerrie.

Roerbakgoelasj met gele paprika

(2 personen)

1 ui
1 gele paprika
250 gr biefstuk
1/2 eetlepel bloem
25 gr boter
2 eetlepels slaolie
1/2 theelepel gedroogde grofgemalen rode peper (Yaprak biber)
1 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel oregano
1/2 theelepel suiker
1/2 dl rode wijn
4 eetlepels runderfond of -bouillon
4 eetlepels koffieroom
zout, peper

Pel en snipper de ui.

Snijd de paprika in smalle reepjes.

Snijd de biefstuk in reepjes.

Wentel de reepjes biefstuk door de bloem.

Verhit de boter met de slaolie in een wok of diepe braadpan en bak de reepjes biefstuk al roerend in ± 2 minuten rondom bruin.

Neem het vlees uit de pan.

Bak de ui en de paprika in het braadvet al roerend op hoog vuur 4 minuten.

Voeg het vlees, de rode peper, het paprikapoeder, de oregano, de suiker, de rode wijn en de runderfond toe en laat het mengsel al roerend 2 minuten pruttelen.

Roer de koffieroom erdoor en breng de goelasj op smaak met zout en peper.

Lekker met gebakken rijst met kappertjes, ansjovis en olijven.

Rundvlees uit de wok

4 grote gedroogde Chinese paddestoelen

500 gr magere runderlapjes
1 rode, 1 groene en 1 gele paprika
1 bosje lente-uitjes
250 gr bleekselderij
1 teentje knoflook
een stukje gemberwortel (2 cm.)
4 eetlepels sesamolie
25 gr cashewnoten
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijijn (of droge sherry)
zout, peper

Leg de paddestoelen in warm water en laat ze 30 minuten wellen. Ververs het water regelmatig.

Was intussen het vlees, dep het droog en snijd het in reepjes.

Was de groenten en maak ze schoon.

Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes.

Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn.

Haal de paddestoelen uit het water en snijd de harde steel eraf.

Was de paddestoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in dunne reepjes.

Verhit de olie in de wok.

Bak hierin de noten tot ze gaan geuren, en neem ze dan uit de wok.

Bak het vlees al roerend in de rest van de olie gaar.

Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig.

Blus met sojasaus en rijstwijijn, Breng op smaak brengen en laat het mengsel al roerend in nog ± 3 minuten gaar worden (voeg eventueel nog wat water toe.

Verdeel het gerecht over de borden en strooi de noten erover.

Serveer direct..

Roergebakken gehaktballetjes

Meng 2 eetlepels Japanse kruidenmix en 1 klein ei door 400 gr rundergehakt en vorm er kleine balletjes van.

Verhit in een ruime pan of wok 11/2 eetlepel olie en roerbak de gehaktballetjes in ± 7 minuten bruin een gaar.

Voeg 2 uien in ringen, 250 gr prei in ringen en de inhoud van 1 blik maïskorrels (inh. 200 gr) toe en bak deze al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg het sap van 2 grote mandarijnen, 2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel honing en 1 dl kippenbouillon toe en breng de saus aan de kook.

Bind de saus met wat allesbinder.

Strooi 25 gr katjang pedis over het gerecht.

Geef er een bolletje rijst bij.

Gehaktballen met paprika-yoghurtsaus

500 gr gehakt

zout, peper

1 theelepel tijm

1 theelepel paprikapoeder

4-6 eetlepels broodkruim

1 ei

1 ui

2 grote rode paprika's

1 teentje knoflook

2 eetlepels olie

1 dl gezeefde tomaten (uit blik)

1/2 theelepel suiker

1 1/4 dl yoghurt

1 eetlepel bieslook

Maak het gehakt aan met zout, peper, tijm, paprikapoeder, het broodkruim en het losgeroerde ei (voeg eventueel 1-2 eetlepels koud water toe).

Vorm hier ± 20 balletjes van en bak die in een wok rondom bruin.

Fruit nu de gesnipperde ui en de kleine stukjes paprika mee en laat ± 10 minuten braden.

Voeg 1 dl kokend water toe en schep de gezeefde tomaten door het mengsel.

Breng het gerecht op smaak met wat knoflook, zout, peper en suiker en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorsudderen.

Roer er vlak voor het opdienen de yoghurt door en neem de wok dan direct van het vuur.

Winterwortel met pittige gehaktballetjes

1 ui
400 gr rundergehakt
1 theelepel sambal
1 eetlepel pindakaas met stukjes noot
peper, zout, nootmuskaat
4 eetlepels paneermeel
500 gr dunne winterwortel
2 bolletjes stemgember
3 bosuitjes
1 kruidentablet knoflook-peterselie
3 eetlepels zonnebloemolie

Snipper de ui.

Meng de helft van de ui samen met de sambal, de pindakaas, wat peper, zout en nootmuskaat en het paneermeel door het gehakt en vorm er balletjes van ter grootte van een stuiter.

Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes.

Snijd de gember in reepjes en de bosuitjes in ringetjes.

Verhit de helft van de olie in een wok of ruime braadpan, bak de balletjes al omscheppend in ± 10 minuten bruin en gaar en neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Veeg de pan met keukenpapier schoon en verhit de rest van de olie.

Fruit de rest van de ui al omscheppend 5 minuten.

Voeg de wortels toe en bak die al omscheppend ± 5 minuten mee.

Schep de gember erdoor en voeg 1 dl heet water en het kruidentablet toe.

Laat de wortel in ± 5 minuten beetgaar worden.

Schep de balletjes en de bosui erdoor en warm alles goed door.

Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Lekker met gekookte mie.

Roergebakken gehakt met witte kool

300 gr brede lintpasta
zout, peper
5 eetlepels olie
500 gr rundergehakt
700 gr witte kool in reepjes

1/2 eetlepel 5-kruidenpoeder (toko) of gemalen piment
4-5 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)

Kook de pasta in ruim kokend water met zout en 1 eetlepel olie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Verhit 2 eetlepels olie en bak het gehakt al omscheppend in ± 5 minuten rul.

Schep het gehakt uit de pan en houd hem warm.

Verhit in een wok 2 eetlepels olie en stoof de kool in 10-15 minuten beetgaar.

Laat de pasta uitlekken en snijd ze in stukken.

Schep het gehakt en de pasta door de kool en breng op smaak met zout, peper, 5-kruidenpoeder en sojasaus.

Roergebakken kalfsvlees met gele paprika

(2 personen)

250 gr kalfslapjes

1 gele paprika

1 ui

1 teentje knoflook

25 gr boter

3 eetlepels slaolie

1 theelepel Italiaanse keukenkruiden

2 eetlepels cognac

11/2 dl kippenbouillon (van 1/3 bouillontablet)

4 eetlepels crème fraîche

zout, peper, paprikapoeder

Snijd het vlees in reepjes, de paprika in stukjes en de ui in dunne partjes.

Hak het teentje knoflook fijn.

Verhit de boter en de olie in een wok of diepe braadpan en bak de reepjes vlees met de paprika, de ui, de knoflook en de Italiaanse keukenkruiden al omscheppend op hoog vuur ± 4 minuten.

Voeg de cognac toe en laat die even bruisen.

Voeg de bouillon en de crème fraîche toe en breng het geheel aan de kook.

Breng het gerecht op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Lekker met spaghetti en broccoli.

Kalfsvlees met bleekselderij

(2 personen)

250 gr kalfsschnitzels
5 stengels bleekselderij
1 ui
35 gr geklaarde boter
1 1/2 theelepel bloem
4 eetlepels vleesfond (pot)
1/8 liter slagroom
peper, zout

Maak het vlees met keukenpapier droog en snijd het in smalle reepjes.
Maak de bleekselderijstengels schoon, trek er zo nodig de draden af en snijd de stengels in zeer smalle boogjes.

Snipper de ui.

Verhit de boter op middelhoog vuur in een wadjan of wok en fruit de ui erin tot hij glazig begint te zien.

Voeg het vlees toe en bak dit op hoog vuur, onder voortdurend omscheppen, ± 3 minuten.

Schep het vlees dan met een schuimspaan uit de pan en houd het warm.

Bak de selderijboogjes 3 minuten in de overgebleven boter.

Strooi er door een zeefje de bloem over en schep die goed door.

Voeg het vleesfond en de slagroom toe en laat het geheel op matig vuur zolang zachtjes koken tot een redelijk dikke saus is ontstaan.

Schep het vlees en de uisnippers erdoor en breng het gerecht op smaak met peper en wat zout.

Laat alles nog een paar minuten zachtjes pruttelen en door en door warm worden.

Geef er drooggestoomde rijst bij.

Lamsvlees met spinazie

(2 personen)

500 gr spinazie
250 gr magere lamslappen
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
2 eetlepels ketjap asin
3 bosuitjes
zout, peper
2 eieren
100 gr seroendeng

Ontdoe de spinazie van dikke stelen, spoel het zand er goed uit en maak de groente daarna met een slacentrifuge goed droog.

Dep het vlees met keukenpapier af en snijd het in smalle reepjes.

Plet de teentjes knoflook met de zijkant van een mes fijn en snijd ze fijn.

Snijd het lichte deel van de bosuitjes in smalle ringetjes.

Roer de eieren los.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees onder voortdurend roeren en omscheppen.

Voeg de knoflook en de spinazie toe en blijf voortdurend roeren.

Laat bakken tot de spinazie begint te slinken.

Zet het vuur daarna laag en voeg de ketjap, de bosuitjes en naar smaak zout en peper toe en schep alles enkele malen goed om.

Blijf omscheppen, voeg het ei eraan toe en laat dit al roerend stollen.

Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal, strooi er de seroendeng over en dien het direct op met gestoomde rijst.

Roergebakken groenten met lamsvlees en rijst

500 gr lamslapjes
versgemalen peper, zout
1 lente-uitje
2 eetlepels boter
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel geraspte gemberwortel
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel medium sherry

300 gr pandanrijst
25 gr verse koriander
1 courgette
250 gr groene asperges
2 eetlepels olijfolie
100 gr sugar snaps of peultjes
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel oestersaus
2 eetlepels geraspte kokos
1 limoentje

Wrijf de lamslapjes in met peper.

Snipper het wit van de lente-ui en snijd de rest in ringetjes.

Verhit in een braadpan de boter met de olie en fruit de fijngeperste knoflook en het wit van de lente-ui hierin.

Bak de gemberwortel 2 minuten mee.

Braad de lamslapjes op hoog vuur aan beide kanten aan, temper het vuur, voeg de Japanse sojasaus en de sherry toe en laat het vlees met het deksel op de pan op laag vuur in $\pm$ 1 uur gaar worden.

Voeg eventueel tussentijds een lepel water toe.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak gaar.

Snijd de helft van de koriander fijn (houd de rest achter voor de garnering) en schep deze door de rijst.

Houd de rijst warm.

Snijd de courgette in dikke repen van $\pm$ 10 cm.

Verwijder het onderste stukje van de asperges en snijd ze doormidden.

Verhit de olie in een ruime wok of koekenpan en roerbak de asperges $\pm$ 5 minuten.

Voeg de courgetterepen en de sugar snaps toe en bak het geheel al omscheppend nog 3 minuten.

Schenk de sojasaus en de oestersaus erbij en warm nog 1 minuut door.

Houd de groenten warm.

Snijd de limoen in partjes.

Neem het vlees uit de pan en snijd het in lange repen.

Schep de rijst in een voorverwarmde diepe schaal en verdeel er de groenten over.

Leg er dan de repen lamsvlees tegenaan, bestrooi met de kokos en garneer met de limoenpartjes en takjes koriander.

Geef de lente-uiringetjes er apart bij of strooi ze over de groenten.

Gemarineerde varkenshaas

1 sinaasappel
stukje verse gember (± 2 cm)
2 varkenshaasjes (± 400 gr)
2 eetlepels Chinese sojasaus
1/2 eetlepel droge sherry
2 theelepels maïzena
3 theelepels sesamolie
500 gr broccoli
zout
1 rode peper
2 eetlepels (zonnebloem)olie

Was de sinaasappel en rasp de schil.
Pers de helft van de sinaasappel uit.
Schil de gember en hak of rasp hem fijn.
Snijd het vlees in smalle reepjes.
Roer in een kom 1 eetlepel sojasaus, de sherry, 1 eetlepel sinaasappelsap, de maïzena, de gember en 2 theelepels sesamolie door elkaar.
Scheep het vlees erdoor en laat het ± 30 minuten intrekken.
Snijd de broccolistronkjes in dunne plakjes en verdeel de roosjes in kleinere roosjes.
Kook de stronkjes in weinig water en zout ± 3 minuten.
Voeg de roosjes toe en laat nog ± 2 minuten koken.
Spoel de broccoli koud en laat ze uitlekken.
Snijd de rode peper fijn.
Verhit in een grote wok de olie.
Roerbak de rode peper ± 1 minuten.
Voeg het vlees met de marinade toe en roerbak nog ± 3 minuten.
Voeg de broccoli, het sinaasappelrasp, 1 eetlepel sojasaus en 1 theelepel sesamolie toe en roerbak nog ± 3 minuten.
Geef er Chinese noedels of mihoen bij.

Roergebakken varkenshaas met groene asperges

(2 personen)

300 gr groene asperges

zout

1 vleestomaat

1 varkenshaasje á 250 gr

2 eetlepels olie

1 teentje knoflook

2 theelepels chilipoeder

2 eetlepels cognac

1 dl slagroom

versgemalen zwarte peper

2 theelepels roze peperbessen (Royal mail)

Maak de asperges schoon en snijd de houtachtige uiteinden eraf.

Snijd ze in stukken van $\pm$ 5 cm en kook die in weinig water met zout in $\pm$ 5 minuten beetgaar.

Laat ze in een vergiet uitlekken.

Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Snijd het varkenshaasje in plakjes.

Verhit de olie in een wok of braadpan en pers het teentje knoflook erboven uit.

Bak de plakjes varkenshaas al omscheppend bruin en schep het chilipoeder en de cognac erdoor.

Schep het vlees uit de pan.

Bak de asperges en de tomaatreepjes al omscheppend $\pm$ 1 minuut in het bakvet en schep het vlees en de slagroom erdoor.

Warm het gerecht al omscheppend goed door en breng op smaak met zout en peper.

Strooi de roze peperbesjes erover.

Doe het gerecht over in een warme schaal.

Lekker met aardappelpuree.

Varkensvlees met aardappelblokjes

(2 personen)

200 gr magere hamlappen

1 teentje knoflook
1 theelepel kerrie
1 eetlepel bloem
zout, peper
400 gr gesneden prei
50 gr boter
1/2 pak aardappelblokjes (diepvries), ca 350 gr
zout, peper

Snijd het varkensvlees in smalle reepjes en doe ze in een kom. Pers er de knoflook boven uit en bestrooi met de kerrie, de bloem en wat zout en peper. Schep goed door.

Was de gesneden prei en laat die goed uitlekken.

Verhit de helft van de boter in een wok en roerbak de reepjes vlees tot ze goudbruin gekleurd zijn.

Schep ze uit de wok en houd ze afgedekt warm.

Verhit de resterende boter in de wok er roerbak de aardappelblokjes tot ze beginnen te kleuren.

Voeg de prei toe en roerbak 3 minuten.

Voeg het vlees toe en warm het kort door.

Breng op smaak met zout en peper.

Roergebakken lamsoor met varkenshaasreepjes

Snijd 2 teentjes knoflook in heel dunne plakjes.

Verwijder de zaadjes uit 1 rood pepertje en snijd het in ringetjes.

Was 300 gr lamsoor en laat het goed uitlekken.

Snijd 400 gr varkenshaas in reepjes en schud die met 2 1/2 eetlepel maïzena om.

Verhit 2 eetlepels roerbakolie en bak het vlees al omscheppend goudbruin.

Bak de knoflook, het pepertje, 1/2 eetlepel gehakte gemberwortel en de lamsoor 2 minuten mee.

Breng het gerecht op smaak met 2 eetlepels sojasaus en 1 mespunt 5-kruidenpoeder of Chinese kruiden.

Lekker met mihoen.

Krabbetjes met citroen

(16 personen)

11/2 kg krabbetjes
zout, witte peper
6 eetlepels Chinese rode azijn of moutazijn
4 eetlepels suiker
11/2 theelepel donkere sojasaus
de geraspte schil en het sap van 3 citroenen
2 geklopte eieren
bloem om te bestuiven

om te frituren:

1 liter maïsolie

Hak de krabbetjes in stukken van 7-8 cm lang, bestrooi die met zout en peper en wrijf ze goed in.

Meng in een grote kom de azijn, de suiker, 1/2 theelepel zout, 1/4 theelepel peper, de sojasaus, de citroenrasp en het citroensap.

Voeg de krabbetjes toe en laat ze enkele uren marineren.

Wentel de krabbetjes door het geklopte ei en bestuif ze met bloem.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 140°C en bak de krabbetjes in porties in 2 minuten mooi bruin en gaar.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en serveer ze warm.

Roergebakken varkensvlees

500 gr varkenshaas
125 gr mini-maïskolfjes
1 eetlepel maïzena
11/2 dl kippenbouillon
3 eetlepels hoisinsaus
3 eetlepels plantaardige olie
1/2 bos lente-ui in schuine plakjes

1 paprika in reepjes
150 gr taugé
peper

Voor de marinade:
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels plantaardige olie
1 eetlepel azijn
1 uitgeperste teen knoflook
1/2 theelepel vijfkruidenpoeder

Maak eerst de marinade.

Doe alle ingrediënten daarvoor in een ondiepe kom en roer ze goed door elkaar.
Voeg de reepjes varkensvlees toe, roer ze door de marinade en laat ze afgedekt 1-2 uur marineren; keer ze af en toe.

Blancheer de maïskolfjes 2 minuten in kokend water, giet ze af, spoel ze onder de koude kraan en laat ze uitlekken.

Roer de maïzena glad met wat bouillon en roer er dan de rest van de bouillon en de hoisinsaus door.

Verhit de wok, voeg 2 eetlepels olie toe en laat deze op middelhoog vuur heet worden.

Voeg de lente-ui en de paprika toe en roerbak 2-3 minuten, of tot ze zacht beginnen te worden; laat ze niet bruin worden.

Voeg de taugé toe, zet het vuur hoog en roerbak slechts 1 minuut.

Haal de wok van het vuur en schep de groenten in een kom.

Zet de wok weer op middelhoog vuur.

Voeg de rest van de olie toe en verhit die.

Voeg het vlees en de marinade toe, zet het vuur hoog en roerbak 3-4 minuten, of tot het aan alle kanten kleur heeft gekregen.

Roer het bouillonmengsel nog eens goed door, giet het over het vlees en roer tot het dik is geworden.

Voeg de groenten toe en schep alle ingrediënten om tot ze goed gemengd en gloeiendheet zijn.

Breng ze op smaak met peper en zout.

Dien het gerecht direct op.

Roergebakken varkensvlees met shii-take en peultjes

1 eetlepel droge sherry
1/2 theelepel bruine basterdsuiker
2 theelepels maïzena
zout
300 gr hamlappen
2 teentjes knoflook
200 gr peultjes
150 gr shii-take (of 5 gedroogde)
2 bosuitjes
100 gr ongezouten cashewnoten
2 eetlepels arachideolie
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1/2 eetlepel lichte sojasaus (of ketjap asin)
1/2 theelepel bruine basterdsuiker
peper, zout
2 theelepels maïzena

Leg het vlees 15-20 minuten in de vriezer, dat maakt het snijden gemakkelijker.

Snijd het in dunne reepjes, ongeveer zo groot als de peultjes.

Meng het vlees met de sherry, de suiker, 2 theelepels maïzena en een snufje zout en laat het ± 25 marinieren.

Pel de knoflook en snijd hem in dunne plakjes.

Maak de peultjes schoon.

Snijd van verse shii-take het uiterste einde van de steeltjes af.

Laat gedroogde shii-take 25 minuten in heet water weken en snijd de steeltjes er af.

Snijd de shii-take in dunne reepjes.

Snijd de bosuitjes diagonaal in dunne ringetjes.

Rooster de cashewnoten in een droge wok of koekenpan goudbruin.

Meng de bouillon met de sojasaus, de suiker en peper en zout naar smaak.

Roer de maïzena aan met wat koud water.

Verhit de olie in een wok of ruime braadpan, bak het vlees al roerend in ± 5 minuten gaar en neem het met een schuimspaan uit de pan.

Voeg de knoflook, de peultjes en de paddestoelen aan de achtergebleven olie toe en bak ze al omscheppend 3 minuten.

Voeg het vlees, de bosuitjes en de cashewnoten toe en bak alles in ± 1 minuut beetgaar.

Voeg het bouillon-sojasausmengsel toe en breng alles aan de kook.

Roer de aangemaakte maïzena erdoor en laat nog even koken tot het vocht is

gebonden.

Dien het gerecht direct op, bijvoorbeeld met mie en roergebakken paksoi.

Roergebakken paksoi met varkensvleesreepjes

1 groen pepertje
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 struik paksoi
3 bosuitjes
2 eetlepels (arachide)olie
400 gr varkensvleesreepjes
1/2 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel medium dry sherry
1 dl kippenbouillon (van tablet)
peper, zout
2 eetlepels geroosterd sesamzaad (Zonnatura)

Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen van 1 cm.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes van 3 cm.

Verhit de olie in een ruime braadpan of wok en bak het pepertje met de ui en de knoflook al omscheppend 3 minuten.

Voeg de paprika toe en bak alles al omscheppend 5 minuten mee.

Schep het vlees met het gemberpoeder en peper naar smaak erdoor en bak het al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg de paksoi toe en bak alles al omscheppend op hoog vuur 2 minuten.

Voeg de sojasaus, de sherry, de bouillon en naar smaak peper en zout toe en warm alles goed door.

Garneer met de sesamzaadjes.

Lekker met witte rijst.

Paksoi met bamboe en gehaktbal

(1 persoon)

1 stronk paksoi
1 klein blikje bamboescheuten
2 eetlepels arachideolie
2 eetlepels gembersiroop
3 eetlepels ketjap manis
1 klaargemaakte bal gehakt of ander al klaargemaakt vlees
een handje cashewnoten

Snijd de paksoi in reepjes, was die en laat ze goed uitlekken.
Snijd de bamboescheuten in kleinere stukjes en laat ook deze nog wat uitlekken
Verhit de olie en roerbak de paksoi en de bamboescheuten ± 3 minuten.
zet het vuur lager, voeg de gembersiroop, de ketjap manis en het gehakt toe en verwarm alles goed.
Voeg tot slot de cashewnoten toe.
Lekker met pandanrijst en komkommersalade.

Salade van roergebakken groene asperges en varkenshaas

2 eetlepels ketjap (manis)
2 eetlepels marmelade
1 eetlepel medium dry sherry
peper, zout
350 g varkenshaas
100 g veldsla
1 ui
250 g groene asperges
2 vleestomaten
2 eetlepels bakolie met verse knoflook (Sense)
100 g taugé

Roer een sausje van de ketjap, de marmelade, de sherry en naar smaak peper en

zout.

Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en schep het sausje erdoor.

Was de veldsla en laat de blaadjes goed uitlekken of droog ze in een slacentrifuge.

Pel de ui en snijd hem in partjes.

Maak de asperges schoon, snijd het onderste harde stukje eraf en snijd de asperges in stukjes van ± 4 cm.

Was de tomaten en snijd ze in partjes.

Verhit de helft van de olie en bak het vlees al omscheppend in ± 3 minuten bruin.

Neem het vlees uit de wok en houd het warm.

Verhit de rest van de olie en bak de ui en de asperges al omscheppend in ± 7 minuten beetgaar.

Schep de tomaten erdoor en bak ze al omscheppend 2 minuten mee.

Schep de taugé erdoor.

Verdeel de veldsla over 4 borden.

Schep het vlees en de roergebakken groenten erop en bestrooi naar smaak met peper en zout.

Gemarineerd varkensvlees met groene groenten

(2 personen)

± 250 gr hamlappen

een stukje gemberwortel

1 teentje knoflook

1 theelepel sambal oelek

2 theelepels honing

2 eetlepels sojasaus

3 eetlepels sherry

1 eetlepel citroensap of azijn

1 kleine steel prei

1 kleine courgette

100 gr peultjes

2 eetlepels olie

allesbinder of maïzena

Snijd het vlees in repen van ± 2 cm breed.

Snipper de gemberwortel en de knoflook en roer ze in een schaaltje met de sambal, de honing, de sojasaus, de sherry en het citroensap of de azijn door elkaar.

Laat het vlees hierin afgedekt minstens 1 uur marineren.

Snijd de schoongemaakte prei in smalle ringetjes, de courgette in dunne plakjes en de afgehaalde peultjes schuin doormidden.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak het vlees met de marinade tot het begint te kleuren.

Bak de groenten kort mee, leg een deksel op de pan en laat een paar minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn.

Bind de saus met allesbinder of aangeroeerde maïzena.

Lekker met rijst of mihoen en kroepoek.

Pikant varkensvlees met groenten en cashewnoten

1 dl slaolie

3 theelepels droge sherry

2 theelepels zout

witte peper

4 theelepels aardappelmeel

400 gr varkenshaas

1 kleine ui

1 groene paprika

1 rode Spaanse peper

100 gr winterwortel

4 kastanjechampignons

1 kippenbouillontablet

1 eetlepel oestersaus (Chinese Emperor)

1 theelepel sesamolie (Chinese Emperor)

1 theelepel Chinese sojasaus (Chinese Emperor)

1/2 theelepel suiker

300 gr langkorrelrijst

50 gr ongezouten cashewnoten

Roer 1 eetlepel slaolie, 1 theelepel sherry, 1 theelepel zout, 1 mespunt peper en 2 theelepels aardappelmeel in een kom door elkaar.

Snijd het vlees in blokjes, schep die door de marinade en laat ze ± 10 minuten

marineren.

Pel de ui en snijd hem in vierkantje stukjes.

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in blokjes.

Was het pepertje, snijd de kapjes eraf, verwijder de zaadjes en snijd het in dunne ringetjes.

Maak de winterwortel schoon en snijd hem in blokjes.

Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in vierkante stukjes.

Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de blokjes wortel $\pm$ 3 minuten.

Schep ze met een schuimspaan in een zeef, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Kook de champignons $\pm$ 1 minuut in hetzelfde water.

Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Schep de ui, paprika, peperringetjes, wortel en champignons in een kom door elkaar.

Los in een andere kom 1/4 bouillontablet in 1 dl kokend water op.

Roer de oestersaus, de sesamolie, de sojasaus, de suiker, de rest van de sherry, de rest van het zout en 1 mespunt peper tot een sausje.

Hang de zeef in een steelpan en zet die in de buurt van de wok.

Breng in een pan 1/2 liter water met de rest van het bouillontablet aan de kook, voeg de rijst toe en kook die in $\pm$ 20 minuten gaar.

Verwarm 4 borden voor.

Verhit de wok op hoog vuur, schenk er de rest van de slaolie in en verhit deze.

Laat het vlees intussen op keukenpapier uitlekken.

Zet het vuur lager zodra er een lichte walm van olie afkomt.

Doe het vlees in de wok en bak het al omscheppend 2-3 minuten.

Schep het vlees met de olie in de zeef boven de steelpan. en maak de wok schoon.

Verhit de wok opnieuw, voeg 2 eetlepels van de warme olie (uit de steelpan) toe en verhit deze.

Voeg de groenten toe en roerbak ze $\pm$ 2 minuten.

Schep het vlees erdoor en bak het $\pm$ 1 minuut mee.

Schenk het sausje erbij en laat het al omscheppend in $\pm$ 3 minuten iets inkoken.

Roer de rest van het aardappelmeel in een kopje met 1/2 eetlepel koud water tot papje, schenk dit al roerend in de wok en laat de saus al roerend licht binden.

Giet de rijst af, schep hem in timbaaltjes en druk goed aan.

Keer de timbaaltjes boven de warme borden en laat de rijst op de borden glijden.

Schep het vlees-groentegerecht ernaast en strooi er de cashewnoten over.

Indonesische speklapjes

(2 personen)

2 speklapjes á 125 gr
3 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal trassie
1 eetlepel citroensap
1 bosje bosuitjes
3 eetlepels slaolie

Snijd de speklapjes in reepjes en meng die met de ketjap, de sambal en het citroensap.

Snijd de bosuitjes (ook het groen) in stukjes van ± 3 cm.

Verhit de olie in een wok of diepe braadpan op hoog vuur en bak de reepjes vlees in de hete olie al omscheppend in ± 10 minuten gaar.

Voeg na 7 minuten de bosuitjes toe.

Lekker met rijst met pinda's en kokos.

Witte- of spitskool met varkensvlees

(2 personen)

Slaolie
boter
500 gr wittekool of spitskool
2 varkensschnitzels of hamlapjes
2 kopjes rijst
1 ui
250 gr taugé
2 kleine blikjes tomatenpuree
sambal oelek
ketjap benteng manis

Snijd het vlees, de ui en de kool in stukken.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit de boter en de olie in een braadpan of wok, voeg het vlees en de ui toe en

giet hierover $\pm$ 1 eetlepel ketjap en $\frac{1}{2}$ eetlepel sambal.
Laat dit op hoog vuur met het deksel op de pan in $\pm$ 10 minuten gaar worden.
Voeg dan de wittekool toe en stoof ook die met het deksel op de pan gaar.
Roer af en toe.
Voeg na $\pm$ 10 minuten de tomatenpuree toe en roer die goed door.
Voeg de gekookte rijst toe en roer weer goed door.
Voeg tot slot de taugé toe en schep deze voorzichtig door het gerecht.
Laat de taugé nog even heet worden, maar niet te lang, anders blijft ze niet knapperig.

Varkensvlees met champignons

(2 personen)

250 gr varkenslapjes
1 prei
100 gr champignons
3 eetlepels slaolie
1 theelepel milde kerriepoeder
1 theelepel bloem
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
 $\frac{1}{2}$ dl melk
zout
1 eetlepel fijngehakte koriander of peterselie

Snijd het vlees in smalle reepjes, de prei in ringen en de champignons in plakjes.
Verhit de slaolie in een diepe braadpan of wok en bak de reepjes vlees hierin omscheppend in $\pm$ 5 minuten op hoog vuur bruin.
Voeg de prei en de champignons toe en bak ze 3 minuten mee.
Roer het kerriepoeder en de bloem erdoor, bak het even mee en roer er vervolgens beetje bij beetje de bouillon en de melk door.
Laat het geheel nog eens 3 minuten zachtjes koken en breng het op smaak met zout.
Strooi er de koriander of de peterselie over.
Lekker met stokbrood.

Varkensreepjes met paddestoelen uit de wok

400 gr hamlappen in smalle reepjes
zout, peper
8 versgesneden blaadjes salie of gedroogde salie
100 gr Gorgonzola
1/8 liter crème fraîche
1 eetlepel tomatenpuree
60 gr kruidenboter
2 gesneden bosuitjes
4 plakken Parmaham in reepjes (80 gr)
100 gr champignons in reepjes
100 gr oesterzwammen in reepjes
100 gr shii-take in reepjes

Kruid de varkensreepjes met zout, peper en salie.

Roer in een pannetje de Gorgonzola, de crème fraîche en de tomatenpuree op laag vuur tot een gladde crème.

Verhit de kruidenboter in een wok en roerbak de reepjes vlees en de bosuitjes hierin tot het vlees bruin is.

Voeg de ham en de paddestoelen toe en roerbak ze ± 2 minuten mee.

Zet het vuur laag en schep er de Gorgonzolacrème door.

Laat het gerecht even doorkoken en voeg dan zo nodig nog wat zout en peper toe.

Geef er groene lintmacaroni en een frisse salade bij.

Pitabroodjes met shoarma-ragoût

(2 personen)

1 gele paprika
125 gr taugé
1 dunne prei
4 pita(shoarma)broodjes
zout, peper
2 eetlepels olie

250 gr gekruid shoarmavlees
1/2 bekertje crème fraîche (á 125 ml)

Verwarm de oven voor op 150°C.

Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in dunne reepjes.

Was de taugé en laat die uitlekken.

Was de prei, maak hem schoon en snijd hem in de lengte in dunne reepjes.

Bak de pitabroodjes in het midden van de oven in ± 6 minuten gaar.

Verhit intussen 1 eetlepel olie in een wok of braadpan en bak de paprika op hoog vuur al omscheppend ± 2 minuten.

Voeg de prei, de taugé, zout en peper toe en bak ze ± 1 minuut mee.

Schep de groenten uit de pan op een bord.

Verhit in dezelfde pan de rest van de olie en bak het vlees al omscheppend in ± 5 minuten rondom bruin.

Neem de broodjes uit de oven.

Schep de crème fraîche door het vleesmengsel en warm die op laag vuur ± 2 minuten mee.

Snijd de broodjes met een scherp mes tot de helft open.

Schep de helft van de groenten in de broodjes en verdeel de rest van de groenten over 2 borden.

Schep het vlees in de broodjes.

Leg op elk bordje 2 broodjes naast de groenten.

Tip: U kunt dit gerecht ook als lunchgerecht voor 4 personen serveren.

Krokant varkensvlees met kokos en zoetzure saus

1 rode paprika

1 dl azijn

6 eetlepel suiker

1/2 theelepel cayennepeper

2 schijven ananas uit blik

400 gr varkensfricandeau

6 eetlepels bloem

zout

2 eieren

1 zakje geraspte kokos (Conimex)

5 eetlepels zonnebloemolie

Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Pureer de paprika met de azijn in een keukenmachine of met een staafmixer.

Doe de paprikapuree in een steelpannetje en roer er de suiker en de cayennepeper door.

Breng dit mengsel aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen.

Laat de saus afkoelen.

Snijd de schijven ananas in stukjes en roer die door de saus.

Snijd het vlees in blokjes van 3 cm.

Roer in een diep bord de bloem met wat zout door elkaar, klop in een kom de eieren met 2 eetlepels water los en strooi de geraspte kokos op een plat bord.

Wentel de blokjes vlees eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tot slot door de kokos.

Zorg dat het vlees rondom met kokos is bedekt en druk het goed aan.

Verhit de olie in een wok en bak de stukjes vlees ± 5 minuten.

Geef de saus er apart bij.

Serveer met gestoomde rijst en broccoli.

Gegrilde hamlapjes met roergebakken taugé

2 teentjes knoflook

2 1/2 cm gemberwortel

2 eetlepels fijngehakt korianderblad

2 eetlepels sojasaus

1 eetlepel honing

1/2 eetlepel oestersaus

2 eetlepels olie

peper

4 hamlapjes á 100 gr

1 rode peper

1/2 eetlepel oosterse roerbakolie (Royal Mail)

280 gr taugé

3 bosuitjes

Pel de knoflook en schil de gemberwortel.

Hak de knoflook met de gemberwortel, de koriander, de sojasaus, de honing, de

oestersaus, de olie en wat peper in een keukenmachine of met een staafmixer fijn en marineer het vlees minstens 30 minuten in dit mengsel.

Maak intussen het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest in ringetjes.

Was de taugé en snipper de bosuitjes.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Leg het vlees in een ovenvaste schaal en laat het onder de hete grill in ± 20 minuten bruin en gaar worden; keer het vlees tussentijds eenmaal.

Verhit 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de roerbakolie in een ruime pan of wok en bak de peper met de bosuitjes al omscheppend 3 minuten.

Voeg de taugé toe en bak die 2 minuten mee.

Serveer de groenten bij het vlees.

Lekker met pandanrijst.

Varkensschnitzel in kruidige marsalasaus

3 bosuitjes

4 varkensschnitzels

100 gr rauwe ham

20 gr verse Italiaanse kruiden

4 eetlepels olijfolie

450 gr voorgekookte krieltjes

4 eetlepels marsala

1/2 bekertje slagroom (á 125 ml)

zout, peper

12 zwarte olijven zonder pit

aluminiumfolie

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Snijd de varkensschnitzels en de rauwe ham in reepjes.

Ris de tijm en de rozemarijn van de takjes en snijd de rest van de kruiden fijn.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in de wok en bak de krieltjes hierin al omscheppend in ± 10 minuten goudbruin.

Schep de krieltjes op een warm bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Verhit de rest van de olie in de wok.

Houd 1/3 van de bosuitjes apart voor de garnering en roerbak de rest ± 30 seconden.

Voeg de varkensschnitzel toe en bak het vlees in ± 2 minuten rondom bruin.
Voeg de ham, de kruiden en de krieltjes toe en roerbak het geheel nog ± 2 minuten tot het vlees gaar is.
Blus af met de marsala, roer de room erdoor en breng het geheel op smaak met zout en peper.
Garneer met de olijven en de achtergehouden bosuitjes.
Serveer met een groene salade.

Koe lo yuk

500 gr hamlappen
2 eetlepels sherry
zout, peper
2 gesplitste eieren
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels bloem
1 winterwortel
2 uien
2 teentjes knoflook
100 gr champignons
1 rode paprika
1 prei
olie
1 ring ananas
1 dl ketjap
4 dl appelazijn
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels suiker

Snijd het vlees in blokjes, schep die met zout, peper en de sherry om en zet dit even in koelkast.
Roer de eidooier met de maïzena en de bloem los en laat dit ± 30 minuten rusten.
Verwarm de olie tot 180°C.
Dep de blokjes vlees droog.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door de eidooier-bloemmassa.
Dompel de blokjes vlees in het deeg, frituur ze in gedeelten en laat ze op

keukenpapier uitlekken.

Snijd de wortel in plakjes, snipper de ui en de knoflook, halveer de champignons, snijd de paprika in blokjes en de prei in ringetjes.

Verhit wat olie in een wok en fruit de ui en de knoflook.

Voeg de rest van de groenten toe en roerbak alles $\pm$ 5 minuten.

Snijd de ananas fijn en voeg die toe.

Meng in een steelpan de ketjap, azijn, sojasaus en maïzena door elkaar en laat het warm worden en bind.

Los de suiker erin op en roer dit samen met het vlees in de wok.

Laat het nog even goed warm worden en dien het dan op met witte rijst.

Mexicaanse groenten met ham

(2 personen)

1 dikke plak gekookte ham van $\pm$ 200 gr

1 kleine ui

25 gr boter

1 pak groentemix (diepvries) van 300 gr

11/2 dl water

2 eetlepels rode variatiesaus of 11/2 dl Mexicaanse saus uit een pot
zout, peper

Snijd de gekookte ham in blokjes en snipper de ui.

Verhit de boter in een wok en roerbak de ui en de blokjes ham 3 minuten.

Voeg de groentemix toe en roerbak nogmaals $\pm$ 3 minuten tot de groenten ontdooit zijn.

Voeg het water toe, breng het aan de kook en roer er het saus poeder door (of roer de Mexicaanse saus door de inhoud van de wok).

Laat kort doorkoken.

Breng desgewenst verder op smaak met zout en peper.

Serveer er taco's, maïschips of gekookte rijst bij.

Chinese komkommer-hamschotel

(2 personen)

1 grote komkommer
3 eetlepels (soja)olie
4 dl kippenbouillon (van tablet)
2 theelepels suiker
2 eetlepels Chinese sojasaus
peper
250 gr gekookte ham in reepjes
1/2-1 eetlepel maïzena
sesamolie

Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadjes met een lepel.
Snijd de helften in schuine reepjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de komkommers 2 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.
Voeg de suiker, de sojasaus en peper toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven.
Voeg de ham toe en verwarm die goed.
Roer de maïzena met 1-2 eetlepels water los en bind het stoofvocht ermee.
Voeg als laatste enkele druppels sesamolie toe.
Serveer met mihoen.

Roergebakken bleekselderij met fricandeau

Verhit 1 1/2 eetlepel olie in een ruime pan of wok en bak 1 gesnipperde ui, 1/2 in plakjes gesneden struik bleekselderij en 250 gr in reepjes gesneden winterwortel al omscheppend 7 minuten.
Voeg 400 gr in reepjes gesneden fricandeau toe en bak die 5 minuten mee.
Scheep 3 eetlepels pesto door het gerecht en voeg 1 dl Room Culinair en 1/2 dl droge witte wijn toe.
Breng het geheel al omscheppend aan de kook.
Garneer het gerecht met 4 eetlepels geroosterde pijnboompitten en serveer het met pasta.

Roergebakken fricandeau met paddestoelen

500 gr mager varkensvlees, bijvoorbeeld fricandeau
1 1/2 eetlepel maïzena
1/2 eetlepel plantaardige olie, bijvoorbeeld maïskiemolie, zonnebloemolie of
arachideolie
2 theelepels sesamolie
3 gehakte tenen knoflook
4 cm versgeschilde en geraspte gember
250 gr shii-take paddestoelen, stelen verwijderd, kapjes in repen (of 1 bakje
gemengde paddestoelen)
1 dl droge sherry
3 eetlepels ketjap manis
100 gr paksoi in brede repen van ± 1 1/2 cm
zout, peper
(eventueel nog gemalen chili)

Snijd het vlees in reepjes en bestrooi die met de maïzena.
Verhit de oliën in de wok en fruit de knoflook met de gember.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend in 4-5 minuten goudbruin.
Doe de paddestoelen, de sherry, de ketjap en de paksoi erbij en roerbak alles
samen nog eens 3 minuten, of tot de paksoi knapperig en net gaar is.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en eventueel met nog wat
grofgemalen chilipeper.
Lekker met witte rijst of met een combinatie van wilde en witte rijst of notenrijst
(beide Lassi).

Variaties:

1: Kipfilet in plaats van fricandeau

Snijd 500 gr kipfilet in reepjes en volg het recept verder zoals beschreven. Voeg
aan het einde als garnering nog 100 gr gehakte cashewnoten en 3 in schuine
stukjes gesneden lente-uien toe.

Deze variant is ook lekker met 300 gr gare couscous, aangemaakt met een beetje
olijfolie, 1 eetlepel citroensap, de geraspte schil van 1 citroen en 2 eetlepels
gehakke peterselie.

2: Zalmfilet met wilde spinazie (in plaats van paksoi)

Snijd 500 gr zalm in brede repen van ± 2 cm. Volg het basisrecept voor

varkensvlees, maar bak eerst de knoflook, gember en paddestoelen met de sherry en ketjap ± 4 minuten. Voeg dan de zalm en 75 gr gewassen spinazie (liefst wilde spinazie) toe. Laat alles samen en nog een keer omscheppend (voorzichtig met de vis!) nog eens 2-3 minuten bakken.
Garneer met 30 gr geroosterde pijnboompitten.

Roerbakgroenten met mie en een ketjap-sherrysaus

(2 personen)

1 eetlepel olie
1 prei in ringen
100 gr taugé
1 gesnipperde ui
200 gr witte kool in reepjes
1 rode paprika in ruitjes
100 gr peultjes
1 rode peper in dunne ringetjes (zaadjes verwijderd)
3 eetlepels ketjap
3 eetlepels Japanse sojasaus
1 1/2 eetlepel sherry
150 gr gare mihoen
3 eetlepels fijngehakte koriander

Verhit in een wok of pan met dikke bodem de olie.
Roerbak de groenten na elkaar in een wok in enkele minuten tot beetgaar.
Vermeng de ketjap, sojasaus en sherry.
Wel de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Schep in de wok de mie en de groenten om en laat ze doorwarmen.
Breng op smaak met het sausje en de koriander.

Ook lekker met reepjes roergebakken biefstuk.

Gemengde groenten-bonenschotel

150 gr winterwortel
250 gr courgette
150 gr prei
150 gr sperziebonen
3/4 dl maïsolie
1 blikje boterbonen (uitgelekt)
1 miniblikje maïskorrels
2 eetlepels geroosterd sesamzaad

Snijd de winterwortel in stukken van 5 cm snijden en deze in 8 'parten'.

Snijd de courgette in halve plakjes.

Snijd de prei in schuine stukken en halveer deze (Chinese ruiten).

Haal de sperziebonen af en halveer ze.

Bak in de olie op halfhoog vuur eerst de wortelreepjes een paar minuten al omscheppend, voeg dan de preistukjes en de sperziebonen toe en bak die 5 minuten.

Voeg dan de courgettereepjes, de boterbonen en de maïskorrels toe en bak alles samen nog 5 minuten.

Strooi er het geroosterd sesamzaad over.

Groene asperges uit de wok

Groene asperges hebben een wat meer uitgesproken, nootachtige smaak dan witte asperges. Ze hoeven niet geschild te worden, alleen het droge stukje van de steel snijdt u eraf.

16 groene asperges
3 sjalotjes
16 grote garnalen
1 mango
3 eetlepels roerbakolie
1 teentje knoflook
1 theelepel bruine suiker
2 eetlepels wijnazijn
3 eetlepels gevogeltefond
zout, peper

Snijd de asperges in stukken van 5 cm en de sjalotjes in halve ringen.
Pel de garnalen en verwijder de rugader.
Snijd de mango van de pit, schil hem en snijd hem in repen.
Roerbak in een wok in de olie de asperges kort, voeg de sjalotjes toe en roerbak 5 minuten.
Voeg de garnalen toe, pers er de knoflook boven uit en bak alles al omscheppend kort.
voeg de mangoreepjes toe, evenals de bruine suiker, de wijnazijn, het gevogeltefond en flink wat zout en peper en laat het geheel nog 5 minuten pruttelen.
Serveer met pandanrijst.

Gemengde groentecurry I

250 gr ongeschilde krieltjes
200 gr worteltjes
600 gr doperwtjes
30 gr boter
1 bakje kerstomaten
3 bosuitjes
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepeltje sambal
1/2 dl volle yoghurt
1 flinke schep kokos

Borstel de krieltjes schoon en halveer ze.
Snijd de worteltjes in dikke repen.
Kook de groenten 5 minuten voor en laat ze uitlekken.
Kook de doperwtjes 15 minuten en haal ze uit de peul.
Verhit in een wok de boter en bak hierin de krieltjes 10 minuten met het deksel op de pan.
Neem dan het deksel eraf en bak de krieltjes nog eens 5 minuten.
Voeg de worteltjes en de erwten toe en bak ze al omscheppend 5 minuten.
Halveer de kerstomaten.
snijd de bosuitjes in schuine stukjes en snipper het wit.
Scheep de kerstomaatjes en het uiwit bij de groenten en bak alles al omscheppend.

Voeg het sesamzaad, de sambal en de yoghurt toe en warm alles al omscheppend door.

Voeg op het laatst de kokos toe en roer die erdoor.

Gemengde groentecurry II

(2 personen)

1/2 bloemkooltje

1 grote wortel

50 gr diepvriesdoperwten

1 middelgrote ui

50 gr pompoen

1 teentje knoflook

1 cm verse gemberwortel

1/2 theelepel korianderpoeder

2 eetlepels olijfolie

1/2 eetlepel kurkuma

2 groene paprika's

1 klein blikje tomatenpuree

1 grote aardappel

zout naar smaak

Snijd alle groenten in stukjes.

Snijd de ui in ringen en bak die in de olie goudbruin.

Voeg de geraspte gemberwortel, de knoflook, de fijngehakte paprika's, de kurkuma, het korianderpoeder en zout toe en roerbak ± 3 minuten.

Voeg de groenten toe en bak die ± 3 minuten mee.

Voeg 3 dl water toe en kook het geheel op zacht vuur gaar.

Voeg de tomatenpuree toe en roer tot een dikke saus ontstaat.

Serveer met basmatirijst.

Roergebakken zomergroenten

1 dunne prei

150 gr peultjes
1 kleine courgette
1/2 gele paprika
2 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 blikje hele mini-maïskolfjes
200 gr gare rijst
1 eetlepel Thaise vissaus
1 volle eetlepel geraspte kokos
1 eetlepel geknipte koriander of peterselie

Snijd de prei in ringetjes, haal de peultjes af en snijd de grootste een keer door.
Snijd de courgette en het vruchtvlees van de paprika in blokjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook uit de pers hierin goudgeel.

Bak dan omscheppend de prei en de peultjes hierin 3 minuten, voeg de courgette- en paprikablokjes toe en bak ze 2 minuten mee.

Laat de maïskolfjes uitlekken en warm ze samen met de rijst mee.

Voeg de vissaus toe en schep alles voorzichtig met elkaar om.

Bestrooi het gerecht met de geraspte kokos en de kruiden.

Lekker met gamba's.

Roergebakken savooiekool of paksoi

5 gr gedroogde wolkenoren (soort paddestoel; toko)
1 vleestomaat
1 eetlepel olie
1 kleine gesnipperde ui
250 gr panklare savooiekool of paksoi
1 eetlepel nam pla (Thaise vissaus)
1 eetlepel lichte sojasaus
1/2 eetlepel gembersiroop
1/2 theelepels chilisaus
zout
40 gr ongezouten cashewnoten

Wel de wolkenoren 20 minuten in ruim warm water.
Giet ze af en snijd de grotere exemplaren in stukjes.
Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui glazig.
Voeg de kool en wolkenoren toe en roerbak ze 2 minuten.
Schenk de nam pla, soja, gembersiroop en chilisaus erbij en voeg de tomaat en wat zout toe.
Warm goed door.
Scheep de cashewnoten erdoor en serveer direct.

Tuinbonen uit de wok

Pel 2 kg jonge tuinbonen (netto 400 gr).
Maak 400 gr verse worteltjes schoon en snijd ze in reepjes.
Snijd een dikke plak ham van 75 gr in reepjes.
Hak 10 naaldjes vers bonenkruid wat kleiner.
Snijd 1/2 bosje bosuitjes in schuine stukjes van 3 cm.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit hierin 1 teen knoflook uit de pers.
Voeg de hamreepjes toe, voeg dan de bonen, de wortelreepjes en het bonenkruid toe en laat onder omscheppen 15 minuten zachtjes bakken.
Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog 2 minuten.
Voeg een flinke draai peper uit de molen toe en breng op smaak met zout en versgeknipte peterselie.

Mihoen met gekruide tofu

2 teentjes knoflook
1 eetlepel sambal oelek
2 eetlepels ketjap
1/2 eetlepel citroensap
400 gr tofu (tahoe)
200 gr mihoen
1 ui
200 gr gesneden prei
1 kleine winterwortel

250 gr champignons
150 gr taugé
1 dl zonnebloemolie
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel sambal oelek
zout

Pers de knoflook in een kom en roer er de eetlepel sambal oelek, de ketjap en het citroensap door.

Snijd de tofu in plakken van 1 cm dik en daarna in blokjes van 2 x 2 cm.

Schep ze door de marinade en laat die afgedekt minstens 30 minuten intrekken.

Breng in een grote pan ruim water aan de kook, roer er 1 theelepel zout door en neem de pan van het vuur.

Laat de mihoen 2 minuten in het water weken, giet af in een zeef of vergiet en spoel af onder de koude kraan.

Snipper de ui.

Was de gesneden prei en laat uitlekken.

Snijd de geschrapte wortel in dunne reepjes en de schoongemaakte champignons in plakjes.

Was de taugé in ruim koud water, schep er de bovendrijvende groene vliesjes af en laat de taugé uitlekken.

Verhit de olie in een wok en bak de blokjes tofu met niet te veel tegelijk op hoog vuur rondom goudbruin.

Schep de tofu voorzichtig om, zodat de blokjes heel blijven.

Schep ze in een zeef of vergiet, bekleed met keukenpapier en laat ze uitlekken.

Schep de olie op 2 eetlepels na uit de wok.

Fruit de ui met het gemberpoeder en de theelepel sambal lichtbruin.

Laat de wortel 2 minuten meebakken en voeg de prei en de champignons toe.

Roerbak 3 minuten en breng op smaak met wat zout.

Schep de mihoen door de groenten en laat goed doorwarmen. Schep er tenslotte de taugé en de tofu door en laat nog 1 minuut doorwarmen.

Hollandse roerbakschotel

Schil 600 gr aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van $\pm$ 1 cm.

Maak 2 preien schoon en snijd ze in dunne ringen.

Maak 500 gr groene kool schoon en snijd deze in dunne reepjes.
Snijd 1 rookworst van 250 gr in plakjes.
Verhit in een wok of hapjespan 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) en bak daarin 75 gr spekreepjes in ± 2 minuten knapperig bruin.
Scheep het spek dan op een bordje.
Roer 2 theelepels tijm en 2 theelepels mosterd door het bakvet en roerbak de aardappelblokjes in ± 5 minuten bruin.
Roerbak de prei en de kool ± 2 minuten mee.
Voeg de plakjes worst en 1 dl bouillon (van bouillonpoeder) toe en laat het gerecht in nog eens ± 5 minuten gaar worden.
Scheep de spekjes erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Tip: Als u uitgaat van een zakje minikrieltjes (450 gr), 250 gr panklare prei en 500 gr panklare groene kool, staat deze roerbakschotel binnen een kwartier op tafel. Dit scheelt heel wat snijwerk.
In plaats van groene kool kunt u ook spitskool of witte kool nemen.

Boerenmetworst uit de wok

Bak 1 gesnipperde ui en 1 gesnipperd teentje knoflook al omscheppend 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Bak 400 gr Italiaanse roerbakgroenten, 300 gr Boerenmetworst (Stegeman) in plakjes en 250 gr in plakjes gesneden kastanjechampignons al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg 3 eetlepels santen (zakje, Conimex) en 1 dl heet water toe en breng het aan de kook.
Breng op smaak met 1/2 theelepel sambal, 2 eetlepels ketjap, 1 theelepel ketoembar en peper en zout.
Garneer met 1 in ringetjes gesneden bosuitje.
Lekker met witte rijst en seroendeng.

Oosterse roerbakschotel met kip en broccoli

Roer in een schaal 2 eetlepels sojasaus of ketjap manis met 1 theelepel gembersiroop en 1 theelepel medium dry sherry tot een marinade en pers er 1

teentje knoflook boven uit.

Snijd 400 gr kipfilet in dunne plakjes en schep ze door de marinade.

Laat ze $\pm$ 15 minuten staan.

Snijd van 500 gr broccoli kleine roosjes van de stronk.

Schil de stronk en snijd deze in blokjes.

Snijd 3 bosuitjes en 6 baby-maïskolfjes in stukjes van $\pm$ 2 cm.

Halveer 1 rode Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in dunne reepjes.

Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip rondom bruin.

Roerbak de broccoli en de maskolfjes $\pm$ 3 minuten mee.

Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog $\pm$ 2 minuten.

Voeg de marinade en 1/2 dl water toe en verwarm het gerecht nog $\pm$ 3 minuten tot de groenten beetgaar zijn.

Breng de schotel op smaak met sojasaus.

Lekker met rijst.

Tip: Vervang de kipfilet eens door kalkoenborstfilet en snijd deze in blokjes.

Oosterse roerbakschotel met varkensvlees en mango

Snijd 400 gr hamlappen in dunne plakjes en kruid ze met 1 eetlepel tandoorikruiden.

Maak 1 prei schoon.

Snijd deze in stukken van 4 cm en daarna in reepjes.

Haal 100 gr peultjes af.

Schil 1 mango, snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en snijd deze in stukken.

Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan.

Bak de hamlappen op hoog vuur al omscheppend snel bruin en schep ze op een bord.

Roerbak de peultjes $\pm$ 3 minuten in het bakvet.

Roerbak de mango en prei 1 minuut mee.

Voeg de hamlappen en 1 dl tomatensap toe en laat het gerecht nog $\pm$ 2-3 minuten sudderen.

Lekker met eiermie.

Tip: Vervang de verse mango door een blikje perzikschijfjes. Voeg dan met het tomatensap ook 1 á 2 eetlepels perzikvocht toe.

Mexicaanse roerbakschotel

Snijd 400 gr bieflapjes in dunne reepjes en kruid ze met 1,5 eetlepel Mexicaanse kruiden.

Maak 1 grote rode paprika en 2 stengels bleekselderij schoon en snijd ze in stukjes.

Snijd 2 bosuitjes in ringetjes.

Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan en bak het vlees al omscheppend snel bruin.

Pers er 1 teentje knoflook boven uit.

Roerbak de paprika, de bleekselderij en de bosui ± 2 minuten mee.

Voeg 1 blikje maïskorrels á 150 gr en 1/2 dl sinaasappelsap toe.

Laat het gerecht nog ± 2 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met rode kidneybonen.

Tip: Deze Mexicaanse roerbakschotel is ook heel lekker als vulling voor taco's.

Verdeel dan wat fijngesneden ijsbergsla over 8 tacoschelpen en leg deze op 4 borden.

Schep de roerbakschotel erin en ernaast.

Strooi er geraspte oude kaas over.

Mexicaanse groenteschotel met kidneybonen

(2-3 personen)

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Peterselie-Knoflook

2 eetlepels olie

1 pakket Mexicaanse roerbakgroenten (250 gr), bestaande uit prei, tomaat, wortel, courgette en maïskorrels

1 potje mini-maïskolfjes (185 gr), uitgelekt

1 blikje kidneybonen (200 gr), uitgelekt

1 dl tomatensap

2 eetlepels chilisaus

Verhit de olie in pan of wok en roerbak de groenten op hoog vuur ± 3 minuten.

Voeg de maïskolfjes, de kidneybonen, het tomatensap en de chilisaus toe en laat

het gerecht door en door warm worden.
Roer de blokjes Kruiden-Bouquet door de groenten tot ze zijn gesmolten.
Lekker met pittige (Mexicaans gekruide) gehaktballetjes en bijvoorbeeld meergranenrijst.

Peultjes en taugé in pindasaus

350 gr peultjes
500 gr spitskool
150 gr taugé
1 rode paprika
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
6 eetlepels pindasaus

Haal de peultjes af, snijd de spitskool fijn en snijd de paprika in stukjes.
Spoel de taugé af en pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in een wok en bak de knoflooksnippers hierin ± 1 minuut.
Roerbak de peultjes en de spitskool ± 3 minuten mee.
Scheep de paprika en de taugé erdoor en bak ze nog even mee.
Voeg 2 dl heet water toe en laat het gerecht ± 3 minuten koken.
Schuif de groenten naar de zijkant en roer de pindasaus door het kookvocht.
Scheep de groenten door de pindasaus zodra die gebonden is. Serveer met gebakken of witte rijst.

Gado-gado met pindasaus

300 gr geschilde aardappelen
250 gr bloemkoolroosjes
250 gr sperziebonen
1 kleine prei in plakjes
1 geschilde komkommer in stukjes
200 gr taugé
200 gr gesneden witte kool
4 gepelde hardgekookte eieren

3 ontvelde vleestomaten
2 eetlepels olie
4 takjes fijngehakte selderij
250 gr pindakaas (met nootjes)
1 teentje knoflook uit de knijper
1 zeer fijn gesnipperde ui
2 (of meer) theelepels sambal oelek
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels citroensap
1/2 theelepel ketoembar
2 theelepels tomatenketchup

Kook de aardappelen en de sperziebonen 10 minuten.
Snijd dan de aardappelen in plakjes en de sperziebonen in stukjes.
Maak de pindasaus als volgt.
Meng in een mixer de pindakaas, knoflook, ui en sambal.
Verwarm het mengsel en voeg al roerend de ketjap, het citroensap, de tomatenketchup en de ketoembar toe.
Voeg vervolgens een scheutje melk toe en zoveel lauw water, tot een dikvloeibare saus ontstaat.
Voeg naar smaak laos, zout en suiker toe.
Verhit de olie in een wok en roerbak de aardappelen, sperziebonen, prei, kool en bloemkoolroosjes.
Voeg op het laatst de komkommer en de taugé toe en bak die enkele minuten mee.
Breng de groenten over in een voorverwarmde schaal en giet er de warme pindasaus over.
Garneer met plakjes ei, plakjes tomaat en stukjes kroepoek en strooi er de selderij over.

Roergebakken venkel

(2 personen)

2 venkelknollen
25 gr boter
2 eetlepels slaolie

1 eetlepel citroensap
1/2 theelepel suiker
1/2 dl slagroom (op kamertemperatuur)
Allesbinder
1 mespunt mosterd
zout, versgemalen peper

Verwijder de harde kern van de venkel en snijd de venkel in smalle reepjes.
Bewaar het groen voor de garnering.
Verhit de boter met de olie in een wok of diepe braadpan en bak de venkel hierin al omscheppend 6 minuten op hoog vuur.
Roer het citroensap en de suiker erdoor schenk de slagroom erbij en breng het geheel aan de kook.
Bind de saus met 1-2 theelepels allesbinder .
Breng het gerecht op smaak met de mosterd, wat zout en peper.
Garneer met het venkelgroen.

Roergebakken worteltjes met basilicum

1 bos bospeen (± 750 gr)
1 theelepel bouillonpoeder
2 theelepels citroensap
5 takjes verse basilicum
2 eetlepels olie
1/2 eetlepel tacokruiden

Schrap de wortels, was ze en snijd ze schuin in plakjes van ± 1 cm dik.
Los het bouillonpoeder in een kom in 1/2 dl heet water op en roer er het citroensap door.
Snijd de basilicum in fijne reepjes.
Verhit de olie in een wok of grote pan en bak de wortel al omscheppend ± 3 minuten op hoog vuur.
Scheep de tacokruiden en het bouillonmengsel erdoor en laat de wortel op halfhoog vuur al omscheppend ± 5 minuten koken tot alle vocht is verdampt.
Scheep er tenslotte de basilicum door.

Roergebakken prei met champignons

1 winterwortel (± 200 gr)
1 ui
1 rode peper
750 gr prei
150 gr champignons
1/2 eetlepel oestersaus
peper, zout
350 Quornstukjes (naturel)
2 eetlepels olie
2 eetlepels grof geknipte Chinese bieslook

Schrap de wortel en snijd hem in reepjes.
Pel en snipper de ui.
Maak de preien schoon en snijd ze in ringen.
Was de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in ringetjes.
Maak de champignons schoon en halveer ze.
Scheep de oestersaus met peper en zout door de Quorn.
Verhit de olie en fruit hierin de wortel, de ui en het pepertje 5 minuten.
Bak de Quorn even mee.
Bak de preiringen op hoog vuur 5 minuten mee.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout, bestrooi het met de bieslook en serveer het met gekookte eiermie.

Roergebakken broccoli met amandelen

750 gr broccoli
1 1/2 eetlepel maïskiem- of zonnebloemolie
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel maïzena of allesbinder
1 eetlepel honing, liefst 'neutrale' bloemenhoning
1 cm versgeschilde gember uit de knoflookpers (of een snufje gemalen gemberpoeder)
zout, grofgemalen zwarte peper
30 gr geschaafde amandelen, geroosterd in een droge koekenpan

Was de broccoli en snijd de struik in kleine roosjes en de steel in plakken van 1/2 cm.

Verhit de olie in de wok en bak de groente al omscheppend in ± 5 minuten knapperig.

Klop de ketjap met de maïzena of allesbinder, de honing en de gember.

Giet dit in de wok bij de broccoli en laat de saus iets dikker worden.

Bestrooi de broccoli naar smaak met zout en versgemalen zwarte peper en garneer met de geschaafde amandelen.

Lekker bij kip en vis.

Roergebakken paddestoelen en groenten

4 gedroogde shii-takes, geweekt in water en in vieren gesneden (weekwater bewaren)

100 gr champignons in plakjes

100 gr in de lengte doormidden gesneden babymaïs

100 gr bloemkool in stukjes

100 gr witte kool in grove stukken

50 gr afgehaalde sugar snaps (zoete peultjes)

50 gr taugé

1/2 theelepel zout

1 eetlepel sojasaus

1/2 theelepel suiker

1 eetlepel fijngehakte knoflook

1/2 dl plantaardige olie

Verhit de olie in een wok, voeg de knoflook toe en bak die goudbruin.

Voeg de shii-takes en de bloemkool toe en roerbak tot ze beetgaar zijn.

Voeg de champignonplakjes, maïs, kool, sugar snaps, zout, sojasaus en suiker toe en doe er wat van het weekwater van de shii-takes bij.

Roer alles goed door en breng het voorzichtig aan de kook.

Voeg tenslotte de taugé toe en laat nog even bakken.

Serveer met pandanrijst.

Roergebakken shii-take met broccoli

25 gr gedroogde shii-takes

300 gr broccoli
3 stengels bleekselderij
1 theelepel maïzena
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel sojasaus
2 theelepels suiker
1/2 eetlepel sesamolie
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook

Week de paddestoelen 20-30 minuten in ruim warm water.

Maak de broccoli en de bleekselderij schoon.

Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes.

Snijd de bleekselderijstengels schuin in repen.

Spoel de paddestoelen onder schoon water af, bewaar het weekvocht.

Snijd de taaie steeltjes weg.

Roer een sausje van de maïzena, de oestersaus, de sojasaus, de suiker, de sesamolie en 1 1/2 dl weekvocht.

Verhit de olie in een wok of braadpan en pers de knoflook erboven uit.

Voeg de paddestoelen, de broccoli en de bleekselderij toe en roerbak ze 3-4 minuten.

Schenk het sausje erbij.

Breng het geheel op hoog vuur aan de kook en laat het meeste vocht verdampen.

Lekker bij rijst en kipfilet.

Roergebakken tofu met paddestoelen en taugé

Snijd 300 gr uitgelekte tofu in blokjes van 3 cm lang en 1 cm dik en bak ze in 3 eetlepels olie aan weerskanten bruin. Keer de blokjes niet te snel om, anders blijven ze plakken!

Blancheer 250 gr champignons en 8 geweekte Chinese paddestoelen, beide in vieren gesneden, in wat kokend water; laat uitlekken en bak ze daarna in de rest van de olie in een pan of wok.

Roer een saus van 2 eetlepels donkere sojasaus, 1 mespuntje zout, 1 1/2 eetlepel maïzena, a theelepel suiker en 2 dl groente- of kippenbouillon.

Bak 150 gr taugé 1 minuten met de champignons mee, giet het sausmengsel erbij en laat binden.

Verwarm de op keukenpapier uitgelekte tofublokjes in de saus en serveer, gegarneerd met wat koriander, met witte rijst.

Roerbakschotel met crabsticks en shii-take

(2 personen)

1/2 struik paksoi in grove stukken
150 gr rijstnoedels
zout
2 eetlepels zonnebloem- of arachideolie
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel lente-ui in stukjes
1/2 eetlepel fijngesneden verse gemberwortel
1/2 theelepel chilipoeder
100 gr peultjes
100 gr shii-take in plakjes
1 gele paprika in reepjes
1 eetlepel Chinese rijstwijn of droge sherry
1 eetlepel (Chinese) sojasaus
150 gr crabsticks (pakje) in stukjes van 3 cm

Stoom de paksoi in een stoompan boven kokend water in 10 minuten gaar.
Laat de rijstnoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in kokend water met zout gaar worden.

Schep de olie in een hete wok, voeg de knoflook, de lente-ui, de gember en het chilipoeder toe en roerbak op hoog vuur 1 minuut.

Voeg de peultjes, de shii-take en de paprikareepjes toe en bak ze 8-10 minuten mee.

Schep de rijstwijn en de sojasaus erdoor en laat alles nog 2 minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn.

Schep de crabsticks erdoor en serveer met de rijstnoedels en de paksoi.

Aardappel-roerbakschotel

400 gr vastkokende aardappelen (bijvoorbeeld Nicola)

1 Chinese kool (± 500 gr)

400 gr kalkoenfilet

4 eetlepels (zonnebloem)olie

zout, peper

1 theelepel kerrie

1 pot Singapore roerbaksaus (350 ml, Conimex)

75 gr Seroendeng (pot á 100 gr, Conimex)

wok

schuimspaan

aluminiumfolie

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van 3 x 3 cm.

Maak de kool schoon, snijd hem in repen, was ze en laat ze uitlekken.

Snijd de kalkoenfilet in repen.

Verhit in de wok 2 eetlepels olie en roerbak de kalkoen in ± 4 minuten gaar.

Voeg de kool toe en roerbak ± 3 minuten.

Bestrooi met peper en zout.

Schep de kalkoen met de kool met de schuimspaan uit de wok en houd ze onder aluminiumfolie warm.

Voeg de rest van de olie aan het achtergebleven bakvet toe en roerbak de aardappel met de kerrie ± 5 minuten.

Voeg de roerbaksaus toe en laat de aardappelen op laag vuur in ± 15 minuten gaar worden.

Voeg de kalkoen en de kool aan het aardappelmengsel toe en laat de roerbakschotel door en door warm worden.

Bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met de seroendeng.

Roergebakken broccoli

1 rode paprika

300 gr panklare broccoliroosjes

3 eetlepels (olijf)olie

1 teentje knoflook

1 blikje tomatenpuree (70 gr)

1 eetlepel ketjap manis

1 theelepel oregano

1 theelepel basilicum
1 blikje maïskorrels (150 gr)
100 gr ongezouten cashewnoten
1 ciabattabrood (225 gr)

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes.

Snijd de broccoli in kleinere roosjes.

Verhit de olie in een wok of grote braadpan, voeg de Paprika toe en roerbak 2 minuten.

Pel de knoflook, pers die erboven uit en bak hem ± 1 minuut mee.

Voeg de broccoliroosjes, tomatenpuree, ketjap, oregano, basilicum, maïs en cashewnoten toe en roerbak 10 minuten.

Verdeel de roergebakken broccoli over 4 borden.

Snijd het ciabatta in schuine plakken en leg die ernaast.

Sesamzaadjes bij pittige broccoli

Rooster 3 eetlepels sesamzaad in een droge wok goudbruin.

Verhit 1 eetlepel sesamolie en fruit 1 in stukjes gesneden rode paprika en 1 plakje gemberwortel in 3 minuten goudbruin.

Neem de gemberwortel uit de pan, voeg 500 gr broccoliroosjes, een mespunt cayennepeper en wat zout toe en warm alles 4 minuten door.

Garneer met 6 gehalveerde kerstomaatjes, 2 eetlepels grofgeknipte bladselderij en het sesamzaad.

Druppel er 1/2 eetlepel sesamolie over en serveer direct.

Lekker met rijst met kokos en bosui.

Roergebakken asperges

hoofdgerecht voor 4 personen

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode paprika

350 gr groene asperges

2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels olijfolie
350 gr kalkoen nasi-bamivlees
1 blikje maïs (300 gr)
1 zakje Groentesmoor ham-kaas

Pel de ui en de knoflook.

Snijd de ui in parten en de knoflook in dunne plakjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in repen.

Maak de asperges schoon en snijd ze in schuine stukjes van ± 4 cm.

Verhit een ruime pan of wok en rooster de pijnboompitten al omscheppend lichtbruin.

Laat de pijnboompitten op keukenpapier afkoelen.

Verhit de olie in de wok en fruit de ui en de knoflook al omscheppend 2 minuten.

Voeg het kalkoenvlees toe en bak het al omscheppend in ± 5 minuten bruin.

Schep de paprika en de asperges erdoor en bak alles 3 minuten op hoog vuur.

Voeg 2 dl heet water, de maïs en de inhoud van het zakje groentesmoor toe en laat het nog 5 minuten zachtjes smoren.

Garneer met de pijnboompitten.

Lekker met een pasta.

Spruitjes met banaan

750 gr spruitjes
4 bananen
2 eetlepels citroensap
1 theelepels nootmuskaat
60 gr boter

Maak de spruitjes schoon en kook ze ± 5 minuten in weinig water.

Verhit de boter in een wok en bak de met citroensap besprenkelde banaanschijfjes hierin in korte tijd licht bruin.

Schep de spruitjes door de banaan, strooi de nootmuskaat erover en verwarm het gerecht 5 minuten.

Spruitjes met uitjes en kaas

(2 personen)

400 gr kleine schoongemaakte spruitjes

zout, peper, nootmuskaat

2 grote uien

2 eetlepels olie

1 teentje knoflook

75 gr belegen Goudse kaas

Pel en snipper de uien.

Snijd de knoflook fijn.

Rasp de kaas grof.

Kook de spruitjes $\pm$ 8 minuten in ruim water met wat zout en laat ze in een vergiet goed uitlekken.

Verhit de olie in een wok of koekenpan met een hoge rand en fruit de uien hierin tot ze beginnen te kleuren.

Schep de knoflook erdoor, voeg na 1 minuut de spruitjes toe en laat die, onder voortdurend omscheppen, 2 minuten bakken.

Strooi er tijdens het bakken wat peper en nootmuskaat over.

Doe daarna alles over in een met olie ingesmeerde ovenschaal.

Strooi de kaas er gelijkmatig over, zet de schaal onder de voorverwarmde grill en laat de kaas smelten.

Serveer direct.

Roergebakken spruitjes met kerrie

(2 personen)

400 gr kleine spruitjes

zout

1 ui

1 eetlepel boter

2 theelepels kerriepoeder

Maak de spruitjes schoon, kook ze $\pm$ 10 minuten in weinig water met zout, giet

ze af en laat ze afkoelen.

Pel en snipper de ui.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de ui en de kerrie ± 3 minuten.

Voeg de spruitjes toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten tot ze beetgaar zijn.

Roergebakken spruitjes met verse gember en appel

400 gr spruitjes

1 ui

1 teentje knoflook

2 cm gemberwortel

1 grote appel

2 eetlepels olie

1-2 eetlepels zoete chilisaus

Maak de spruitjes schoon en halveer ze.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Schil de gember en hak hem fijn.

Schil de appel, snijd hem in 16 partjes en halveer die.

Verhit de olie in de wok en fruit de ui, de knoflook en de gember tot het mengsel gaat geuren.

Voeg de spruitjes toe en roerbak ze ± 4 minuten.

Bak de laatste 2 minuten de appel mee.

Voeg de chilisaus en 1 dl water toe en laat de spruitjes nog ± 5 minuten sudderen tot ze beetgaar zijn.

Lekker bij varkensvlees.

Indische spruitjes

4 bosuitjes

300 gr spruitjes

1 rode paprika

1 eetlepel Bakolie (fles á 250 ml, Sense)

1 zakje mix voor tjap-tjoy (60 gr, Conimex)

75 gr taugé

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukken van $\pm 1\frac{1}{2}$ cm.
Maak de spruitjes schoon en was ze.
Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit de bakolie in een wok en roerbak de bosui, de spruitjes en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de mix voor tjap-tjoy en 5 dl water toe en stoof de groenten afgedekt op matig vuur in ± 5 minuten beetgaar.
Was de taugé en schep die door de spruitjes.
Serveer direct.

Japanse bietjes

300 gr gekookte bietjes
1/2 eetlepel rijstwijn of droge sherry
200 gr peultjes
1 eetlepel plantaardige olie
1 eetlepel roze peperkorrels (potje)
zout
3 lente-uitjes in ringen
2 eetlepels sesamolie

Schaaf de schoongemaakte bietjes in plakjes en verwarm ze op laag vuur met de rijstwijn of de sherry.
Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de schoongemaakte peultjes al omscheppend tot ze glazig zijn.
Wrijf de peper fijn.
Breng de bietjes op smaak met wat zout en verdeel ze over een schaal. Bestrooi ze met peper en de uiringetjes en besprenkel ze met de sesamolie.
Serveer er gebakken rijst bij.

Roerbakschotel met venkel en haricots verts

Verhit $1\frac{1}{2}$ dl olijfolie in een wok of ruime pan en bak hierin 1 venkelknol in reepjes al omscheppend 2 minuten.

Voeg 1 gele paprika in flinke stukken toe en bak die 2 minuten mee.
Bak 200 gr haricots verts en 6 bosuitjes in 4 stukken 5 minuten mee.
Voeg 2 basilicum-tijmblokjes (Knorr kruidenboeket) en 1 dl slagroom toe en warm nog 1 minuut door.
Lekker met een (ree)biefstukje en aardappelpuree.

Risotto met pompoen en geitenkaas

300 gr pompoen
1 grote ui
1 teentje knoflook
a zakje verse Italiaanse kruiden (20 gr)
3 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels olijfolie met knoflook en chilipeper (Monini)
300 gr risottorijst
1 dl medium dry sherry
1 kruidenbouillontablet
150 gr zachte geitenkaas
1 eetlepel roomboter
50 gr (versgeraspte) Parmezaanse kaas

Maak de pompoen schoon, schil hem en snijd hem in blokjes.
Snipper de ui en de knoflook
Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak de rest van de kruiden fijn (de rozemarijn wordt niet gebruikt).
Rooster de pijnboompitten in een droge wok en laat ze op een bord afkoelen.
Verhit 2 eetlepels olie in de wok, roerbak de pompoen ± 3 minuten en schep hem op een bord.
Voeg de rest van de olie aan het bakvet toe en fruit de ui en de knoflook zachtjes ± 2 minuten.
Schep de rijst erdoor en blijf roeren tot de korrels glazig zijn.
Roer de sherry en 3/4 van de kruiden door.
Verkruimel het bouillontablet boven de rijst en voeg, als alle sherry is opgenomen, 4 dl water toe.
Laat de rijst op laag vuur in ± 15 minuten bijna gaar worden; roer daarbij regelmatig en voeg in gedeelten nog 4 dl water toe.
Schep de pompoen erdoor en warm die ± 5 minuten mee.

Verkruimel de geitenkaas.

Schep de boter, de Parmezaanse kaas, de helft van de geitenkaas en de helft van de pijnboompitten door de risotto.

Neem de wok van het vuur en laat het gerecht afgedekt nog $\pm$ 5 minuten nagaren.

Schep de risotto op de borden en verdeel er de rest van de geitenkaas, de rest van de pijnboompitten en de rest van de kruiden over.

Bloemkoolcurry

300 gr pandanrijst

4 (scharrel)eieren

1 grote ui

1 bloemkool

2 eetlepels olie

2 teentjes knoflook

1 eetlepel kerriepoeder

2 theelepels chilipoeder

1 eetlepel bloem

3 theelepels kruidenbouillonpoeder

2 dl volle yoghurt

4 eetlepels gebakken uitjes

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Kook intussen de eieren in $\pm$ 10 minuten hard.

Pel de ui en snipper hem grof.

Maak de bloemkool schoon, was hem en verdeel hem in kleine roosjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan.

Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Voeg de ui, de bloemkool, de kerrie en het chilipoeder toe en roerbak 4 minuten.

Roer de bloem en het bouillonpoeder door de yoghurt en voeg dit mengsel met 1 dl water aan de bloemkool toe.

Breng het Al roerend langzaam aan de kook en laat het afgedekt $\pm$ 10 minuten zachtjes sudderen.

Spoel intussen de eieren onder koud water af, pel ze en hak ze grof.

Verdeel de rijst over 4 borden, schep de bloemkoolcurry erop en verdeel er de eieren over.

Bestrooi met de uitjes.

Bloemkool-broccolicurry

Verhit 2 eetlepels oosterse roerbakolie en fruit hierin 1 teentje knoflook uit de pers en 1/2 theelepel gemberpoeder.

Verdeel een kleine bloemkool in roosjes en snijd de stelen van 250 gr broccoli in stukjes.

Verdeel de rest in roosjes.

Bak de steeltjes omscheppend ± 4 minuten, voeg in gedeelten de roosjes toe en bak het geheel al omscheppend ± 5 minuten.

Schenk er 3 eetlepels water bij en laat alles in ± 10 minuten gaar worden.

Warm de laatste 2 minuten 1/2 groene paprika in reepjes mee.

Schep er 125 gr Griekse yoghurt en 1 eetlepel groene currypasta (Patak's) door en breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Garneer met verse koriandertakjes en 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten.

Lekker met gehaktballetjes en gekookte aardappelen.

Variatie: Vervang de paprika door 3 ontvelde tomaten in blokjes, de yoghurt door 11/4 dl Room Culinair en de currypasta door 1 eetlepel kerriepoeder.

Garneer met peterselietakjes.

Lekker bij een broodje shoarma.

Bloemkoolroosjes, peultjes en courgette

1 rode peper

2 teentjes knoflook

1 kleine bloemkool

100 gr peultjes

1 kleine courgette

350 gr Quornstukjes

3 eetlepels arachideolie

1 1/2 eetlepel sojasaus

1/2 groentebouillontablet

Verwijder de zaadjes uit het pepertje en snijd het vruchtvlees in ringetjes.
Snipper de knoflook.
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.
Haal de peultjes af.
Snijd de courgette in halve plakjes.
Verhit de helft van de olie in een wok of ruime braadpan en fruit de rode peper met de knoflook ± 2 minuten.
Bak de Quorn al omscheppend ± 7 minuten mee en neem het daarna uit de pan.
Verhit de rest van de olie en bak de bloemkool, de peultjes en de courgette al omscheppend 5 minuten.
Voeg de sojasaus, het bouillontablet en 4 eetlepels water toe en breng het geheel al omscheppend aan de kook.
Leg een deksel op de pan en laat de groenten op laag vuur in ± 7 minuten beetgaar koken.
Voeg de Quorn weer toe en warm alles goed door.
Lekker met pandanrijst en sambalsaus.

Courgettespaghetti

1 grote courgette
2 sjalotten
2 tomaten
2 teentjes knoflook
peper, zout
paprikapoeder, kerriepoeder
1 mespuntje sambal oelek
sesamolie

Snijd de courgette met een rasp in spaghetti.
Snijd de sjalotten en de tomaten fijn.
Verwarm de olie in een wok, voeg, als deze goed heet is, de sjalotten toe en bak ze glazig.
Voeg de tomaten toe en roerbak tot ze gaar zijn.
Voeg de uitgeperste knoflookteentjes en naar smaak kruiden toe, maar houd de sambal oelek nog even apart.
Meng alles zeer goed en laat nog even garen.
Voeg dan de courgettespaghetti toe en roerbak tot alles gaar is.

Voeg het mespuntje sambal toe en meng alles nogmaals zeer goed.
Dien op met brood of rijst en gegrilde kipfilet.

Groentenroerbak

350 gr tahoe
olie om te frituren
1 ui
1 teentje knoflook
1 groen pepertje
250 gr sperziebonen
1 gele paprika
1 winterwortel
2 preien
2 bosuitjes
11/2 eetlepel arachideolie
100 gr taugé
1 stukje trassie ter grootte van een erwt (Conimex)
3 eetlepels ketjap manis

Snijd de tahoe in dobbelsteentjes en frituur die in de hete olie goudbruin.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.
Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Maak de wortel schoon, snijd hem in plakjes en snijd die in luciferdunne reepjes.
Maak de prei schoon en snijd ze in ringen.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Verhit de olie in een ruime pan of wok en fruit de ui met de knoflook en het pepertje al omscheppend 5 minuten.
Voeg de sperziebonen en de paprika toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Bak de wortel en de prei nog 5 minuten mee.
Voeg de taugé, de tahoe, de trassie, de ketjap en naar smaak peper en zout toe en warm het geheel goed door.
Garneer met de bosui.

Lekker met roerbakmie en gebakken banaan.

Groentecurry met aardappel en broccoli

350 gr aardappelen in blokjes
500 gr broccoliroosjes
4 eetlepels plantaardige olie
2 ontvelde vleestomaten in parten
6 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot 280 gr)
1 dl yoghurt

Kook de aardappelen in ruim kokend water in $\pm$ 3 minuten beetgaar en kook daarna de broccoli in $\pm$ 2 minuten beetgaar.

Spoel de aardappelen en de broccoli onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten 3-5 minuten.

Voeg de tomaat en de kruidenpasta toe, schenk er 1 dl water bij en breng het geheel aan de kook.

Roer er van het vuur af de yoghurt door en serveer de curry direct met rijst.

Italiaanse stoofschotel

3 eetlepels olijfolie
200 gr prei in ringen
1 groene courgette in blokjes
1/2 struik bleekselderij in stukjes
1 rode en 1 groene paprika in reepjes
1/2 bloemkool in roosjes
1 broccoli in roosjes
1 kleine winterwortel in plakjes
2 tomaten in blokjes
1 rode ui in ringen
1-2 teentjes knoflook
2-3 takjes dille
zout, peper

250-300 gr pasta, bijvoorbeeld farfalle (strikjespasta)

Verhit de olie in wok, voeg alle groenten, de knoflook en de dille toe en bak ze 2-3 minuten met het deksel op de wok.

Laat de groenten daarna zonder deksel nog 10 minuten zachtjes bakken.

Breng het gerecht eventueel op smaak met zout en peper.

Kook intussen de pasta in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Serveer de groenten met de pasta.

Toscaanse groente-aardappelschotel

(2 personen)

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

1 zakje Toscaans gekruide aardappelschijfjes (Chillos, 390 gr, koeling)

400 gr voorgesneden roerbakgroenten (wortel, bleekselderij, broccoli, paprika, maïs en sperziebonen)

1/4 courgette in reepjes

1 geperst teentje knoflook

een scheutje droge witte wijn

2 eetlepels gemengde olijven in plakjes

zout, versgemalen zwarte peper

2 eetlepels fijngesneden basilicum

4 lamskoteletten

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de aardappelschijfjes hierin omscheppend 5 minuten.

Schenk er 1 eetlepel olie bij, voeg de roerbakgroenten in 2 gedeelten toe en bak die omscheppend 8 minuten mee.

Voeg de courgette, de knoflook en eventueel nog wat olie aan de groenten toe en roerbak 5 minuten.

Schenk de wijn erbij, leg het deksel op de wok en laat het gerecht 3 minuten stoven.

Voeg de olijven toe en warm alles goed door.

Breng het gerecht met zout en peper op smaak en strooi er de basilicum over.

Rooster de lamskoteletten intussen onder de hete grill in 8 minuten aan beide

kanten en bestrooi ze daarna met zout en peper.

Gemengde groenteschotel met cashewnoten

200 gr sugar snaps
1 blikje maïskorrels
2 teentjes knoflook
1 stukje verse gember van 4 cm
2 theelepels olie
1 zakje roerbakgroentemix van 400 gr
2 eetlepels slagroom
1/2 theelepel cayennepeper
125 gr cashewnoten

Maak de sugar snaps schoon en was ze.

Laat de maïs uitlekken.

Pel de knoflook en snipper ze fijn.

Schil de gember en snipper hem fijn.

Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en de gember 1 minuut zachtjes.

Voeg de roerbakmix, de sugar snaps en de maïs toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.

Voeg 2 dl water toe en laat de groenten 10 minuten koken tot het water is verdampt; schep af en toe om.

Roer er de slagroom en de cayennepeper door.

Rooster Intussen de noten in een droge koekenpan.

Schep de groenten in lage schaal en strooi de cashewnoten erover.

Serveer met (noten)brood.

Chinese kool met cashewnoten

(2 personen)

500 gr Chinese kool
1 rode Spaanse peper
100 gr gezouten cashewnoten

1 eetlepel Chinese sojasaus
1 eetlepel azijn
1/2 eetlepel vloeibare honing
zonnebloemolie

Snijd de chinese kool in repen, was hem en laat uitlekken.
Halveer de spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.
Verhit wat olie in de wok, bak de cashewnoten in ± 2 minuten goudbruin en schep ze uit de pan op een bord.
Fruit de peper in de resterende olie.
Schep de chinese kool erdoor en roerbak ± 5 minuten tot de kool is geslonken.
Roer intussen een sausje van de sojasaus, de azijn en de honing.
Roer dat met de cashewnoten door de kool en verwarm alles goed.
Lekker met chinese eiermie.

Andijvie uit de wok

± 800 gr fijngesneden andijvie
1 teentje knoflook
1 fijngesneden uitje
1 kippenbouillontablet
wat olie

Zorg, dat het vlees en aardappelen zo goed als klaar zijn en dat de tafel is gedekt.
Verwarm een wok of hapjespan voor.
Verhit de olie en fruit de ui en het teentje knoflook.
Voeg op hoog vuur de andijvie en het bouillonblokje toe en schep even om.
Laat de andijvie NIET slinken.

Gestoomde andijvierolletjes met shii-takes

1 middelgrote krop andijvie
200 gr shii-takes
4 eetlepels olijfolie met knoflook en chilipeper (Monini)
1 eetlepel droge sherry

(zee)zout, (vers)gemalen peper
een wok met deksel, stoomrekje en bamboe stoommandje

Was de krop andijvie in zijn geheel in ruim water en sla hem goed droog.
Maak de bladeren los en snijd de stugge steelaanzetten weg.
Maak op het aanrecht 8 stapeltjes van 3-4 andijviebladeren.
Veeg de shii-takes schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de helft van de olie in de wok en roerbak de shii-takes op hoog vuur bruin.
Blus af met de sherry en breng op smaak met zout en peper.
Leg de shii-takes op de andijviestapeltjes en rol de bladeren losjes op.
Leg de rolletjes in het bamboemandje of op een bord, sprenkel er de rest van de olie over en bestrooi met zout en peper.
Zet het stoomrekje in de wok, vul de wok tot 2 cm onder het rekje met water en breng het aan de kook.
Zet het stoommandje of het bord op het rekje, leg het deksel op de wok en stoom de andijvierolletjes in 10-15 minuten beetgaar.
Serveer deze rolletjes bij geroosterd vlees of bij geroosterde kip.

Spinazie uit de wok

500 gr verse spinazie
3 zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes
1 gesnipperde rode ui
1/2 rode paprika in blokjes van 1/2 cm
100 gr kastanjechampignons in plakjes
1 teen knoflook uit de knijper
2 eetlepels olie

Was de spinazie en slinger de groente droog.
Verhit de wok en doe de olie erin.
Doe de knoflook, ui, paprika, tomaten en champignons in de wok en roerbak ze ± 2 minuten.
Voeg er dan in één keer de spinazie bij en roerbak het geheel tot de spinazie gaat slinken.
Bij het roerbakken komt veel vocht vrij; schuif de spinazie naar één kant en schep het teveel aan vocht uit de wok.

Serveer direct, bijvoorbeeld met een gepofte aardappel met zure room en kruidensaus.

Wilde spinazie met mager spek en croûtons

4 sneetjes oud witbrood
500 gr (wilde) spinazie
2 vleestomaten
7 eetlepels olijfolie
1 theelepel ketoembar
4 eieren
100 gr mager spek in plakjes
de blaadjes van 3 takjes dragon
peper, zout

Ontkorst het brood en scheur de sneetjes in stukjes.
Laat de gewassen spinazie goed uitlekken of droog ze in een slacentrifuge.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit 6 eetlepels olie met de ketoembar in een wok of ruime braadpan en bak de broodblokjes omscheppend goudbruin en knapperig.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Klop de eieren los en bak ze, roerend met een vork, rul.
Neem het ei uit de pan en houd het warm.
Verhit de rest van de olie en bak het spek met de spinazie en de dragon al omscheppend 3 minuten op hoog vuur.
Verdeel de groente, de tomaat, het ei en de croûtons over 4 borden en bestrooi met ruim peper en wat zout.
Lekker met grof bruin brood.

Spinazie-yoghurtdip

Snipper 1 kleine ui.
Hak 3 eetlepels pijnboompitten grof.
Was 500 gr kleinbladige spinazie en laat die goed uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de ui omscheppend in ± 5 minuten

goudgeel.

Voeg de spinazie toe en bak omscheppend tot deze is geslonken.

Giet het vrijgekomen vocht af en hak de spinazie fijn.

Meng de spinazie met 21/2 dl Biogarde Stand, 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel fijngesneden munt en de pijnboompitten.

Breng op smaak met zout en peper.

Roergebakken sperziebonen

600 gr sperziebonen

2-3 tomaten

1 dunne prei

2 sjalotjes of 1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olie

50 gr magere spekblokjes

zout

1/2 theelepel gedroogde oregano of Italiaanse keukenkruiden

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in ± 10 minuten in kokend water met zout beetgaar.

Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, ontvel ze en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Snijd de prei in smalle ringen.

Pel en snipper de sjalotjes of de ui en desgewenst de knoflook.

Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de spekblokjes hierin lichtbruin en krokant.

Voeg de stukjes sjalot of ui met de knoflook en de prei toe en fruit ze ± 3 minuten.

Voeg de sperziebonen en de stukjes tomaat toe en roerbak nog 2-3 minuten tot alles warm is.

Breng het gerecht op smaak met zout en oregano of Italiaanse kruiden.

Tip: Spuit of schep een rand aardappelpuree langs de rand van een schaal, schep het sperziebonenmengsel in het midden en leg hier voor vegetarische gasten kaasschnitzels op.

Voor anderen bijvoorbeeld cordon blues.

Sperziebonen met tomaten

300 gr sperziebonen in stukjes van 5 cm
3 zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes
1 rode gesnipperde ui
1/2 rode paprika in blokjes
1 teentje knoflook uit de knijper
75 gr roomkaas (bijvoorbeeld Mon Chou) in kleine blokjes
2 eetlepels olie

Blancheer de bonen $\pm$ 5 minuten in kokend water.
Verhit de wok en doe de olie erin.
Doe de knoflook, ui, tomaat en paprika in de wok en roerbak ze $\pm$ 3 minuten.
Voeg de bonen toe en roerbak het geheel nog $\pm$ 5 minuten.
Voeg op het laatst de roomkaas toe en schep alles voorzichtig om.
Serveer direct.

Roergebakken tomaten met courgette

1 ui
2 courgettes
5 vleestomaten
2 eetlepels olijfolie
zout, peper
2 eetlepels gesnipperde verse basilicum of peterselie

Pel en snipper de ui.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in blokjes van $\pm$ 2 cm.
Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie in een wok of braadpan en roerbak de ui en de courgette $\pm$ 5 minuten.
Voeg de tomaten toe en laat het geheel, af en toe roerend, door en door warm worden.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en roer de basilicum of peterselie

erdoor.

Lekker met fricandeau of karbonades.

Roergebakken peultjes met tomaat

125 gr peultjes

1 kleine vleestomaat

1 lente-uitje

1 eetlepel olijfolie

peper, zout

1/2 eetlepel sojasaus

Haal de peultjes af.

Ontvel de tomaat en snijd hem in stukjes.

Maak het lente-uitje schoon en snijd het in ringetjes.

Verhit de olie in een ruime pan of wok en bak de peultjes met de lente-uitjes al omscheppend ± 7 minuten.

Schep de tomaatstukjes erdoor en warm ze even mee.

Breng de groente op smaak met wat peper, zout en sojasaus.

Roergebakken maïs

250 gr versgekookte maïs

1 fijngehakt uitje

1 fijngehakt takje peterselie

2 eetlepels gehakte verse korianderbladeren

1/2 theelepel zout

1 losgeklopt ei

1 eetlepel bloem

3 eetlepels arachideolie

Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie, in een grote kom.

Verhit de olie in een wok van 30 cm of in een grote bakpan, voeg het groentemengsel toe en bak het op hoog vuur onder voortdurend roeren ± 5 minuten, of tot de groenten goudbruin zijn.

IJsbergsla uit de wok

1 krop ijsbergsla
1 grote ui
3 teentjes knoflook
zoete ketjap naar smaak
zonnebloemolie

Scheur de ijsbergsla grof.
Snijd de ui klein.
Pel de knoflook en pers ze uit of snijd ze klein.
Verwarm de wok, doe er wat olie in en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de sla toe, schep goed om en roer er de ketjap door.
Laat alles, al omscheppend, goed warm worden.

Mediterrane bleekselderij

1 struik bleekselderij
1 rode ui
1 teentje knoflook
4 takjes tijm
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomaatblokjes (400 g)
zout, (versgemalen) peper

Haal de stengels van de bleekselderij los, maak ze schoon en snijd ze schuin in stukjes.
Pel de ui, halveer hem, snijd hem in dunne partjes en haal de reepjes ui los.
Pel de knoflook en snijd hem in plakjes.
Ris de tijmblaadjes van de takjes.
Verhit de wok tot gloeiendheet en laat de olie over de panbodem uitvloeien.
Roerbak de bleekselderij en de ui $\pm$ 2 minuten, voeg de knoflook en de tijm toe en roerbak alles nog $\pm$ 2 minuten.
Giet de tomaatblokjes af, doe ze in de wok en verwarm het groentemengsel nog 5-10 minuten tot de bleekselderij beetgaar is.

Breng op smaak met zout en peper.
Serveer dit gerecht bij gegrilde vis.

Roergebakken rode kool met witlof

(2 personen)

1 sjalotje
1 struikje witlof
1 eetlepel olijfolie
250 gr panklare rode kool
1/2 theelepel gemberpoeder
2 theelepels majoraan
1 dl appelsap
zout, peper

Hak het sjalotje heel fijn.

Maak het struikje witlof schoon en snijd het in reepjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de ui, de rode kool en het gemberpoeder al omscheppend ± 3 minuten.

Schep het witlof erdoor en bak de reepjes ± 1 minuut mee.

Voeg de majoraan en het appelsap toe en verwarm het geheel al omscheppend tot de rode kool beetgaar is en het vocht is verdampt.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Roergebakken witlof met ham en kaas

800 gr witlof
200 gr iets dikker gesneden plakken gegrilde ham
1/2 rode peper
200 gr jonge (komijne)kaas aan een stuk
2 eetlepels olie
20 gr boter

Halveer de stronkjes witlof, verwijder de harde kernen en haal de blaadjes los.

Snijd de ham in repen van 1 cm breed.
Was de peper, verwijder de zaadlijst en snijd de peper in ringetjes.
Snijd de kaas in blokjes.
Verhit de olie met de boter in een wok en roerbak het witlof ± 3 minuten.
Voeg de ham en de peper toe en roerbak nog 1 minuut.
Voeg de kaas toe en haal de wok van het vuur.
Serveer direct, zodat de kaas nog niet helemaal is gesmolten.

Witlof met gedroogde pruimen

4 struikjes witlof
12 gewelde pruimen
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde salie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel tuinkruidenbouillonpoeder (pot)
peper

Maak de witlof schoon en snijd de struikjes in de lengte in 6 stukken.
Snijd de pruimen in vieren.
Rooster de pijnboompitten in een droge wok en laat ze op een bord afkoelen/
Verhit de olie in de wok en roerbak de stukken witlof op hoog vuur ± 2 minuten.
Voet de salie en de pruimen toe en schep alles goed om.
Schenk de balsamicoazijn en 2 eetlepels water in de wok, roer er het bouillonpoeder door en verwarm alles nog ± 2 minuten.
Breng de witlof met peper op smaak.
Serveer het gerecht bij wilddiefstukjes en gegrild vlees.

Tip: Gebruik in plaats van gedroogde salie fijngehakte verse salieblaadjes uit een zakje Italiaanse kruidenmix.

Pittige vegetarische balletjes met sugar snaps

(2 personen)

1 ui
2 eetlepels olie
200 gr vegetarische balletjes (Tivall)
150 gr sugar snaps
1 bakje boemboe sajoer boontjes (100 gr, Conimex)
125 gr taugé
1/2 zakje emping melindjo (vegetarische kroepoek, á 75 gr, Flower brand)

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de vegetarische balletjes rondom bruin.

Schep de ui en de sugar snaps erdoor en bak die al omscheppend mee.

Schep 3 dl water en de boemboe door het bonenmengsel en breng het al roerend aan de kook.

Laat de sugar snaps in ± 5 minuten zachtjes gaar sudderen.

Schep de taugé erdoor en warm die ± 1 minuut mee.

Doe het geheel over in een schaal en strooi er de emping over.

Serveer met mie.

Pittige tempé met bosui

(2 personen)

frituurvet of -olie

1/2 blok tempé

zout

1 kleine ui

4 bosuitjes

1 eetlepel olie

1/2 teentje knoflook

1 theelepel sambal oelek

2 eetlepels ketjap manis

Verhit het frituurvet tot 190°C.

Snijd de tempé in dunne plakjes en halveer de plakjes overlangs, zodat er reepjes ontstaan.

Frituur de reepjes tempé in 5 minuten goudbruin en laat ze in een vergiet met

keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met zout.

Pel en snipper de ui.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes, even lang als de reepjes tempé.

Verhit de olie in een koekenpan of wok, bak de stukjes bosui 3 minuten en schep ze uit de pan.

Fruit in dezelfde olie de ui 3 minuten.

Pers de knoflook erboven uit en roer er de sambal en de ketjap door.

Schep de tempé en de bosuitjes door het ketjapmengsel en verhit nog 2 minuten.

Serveer met gebakken rijst en atjar.

Provençaalse wokschotel

aardappelpartjes

1 gesnipperd uitje

1 fijngesneden teentje knoflook

2 tomaten in stukjes

1 courgette in blokjes

bleekselderij in boogjes

worteltjes in plakjes

1 zakje Marinademix Provençaal (Knorr)

een scheutje rode wijn

1 1/2 dl water

Bak de aardappelpartjes met wat van de marinade (pas op voor aanbranden).

Blancheer de worteltjes.

Fruit het uitje en de knoflook in een wok en voeg er de courgette bij.

Roerbak na ± 5 minuten de tomaten, de bleekselderij en de worteltjes mee.

Voeg de aardappelpartjes toe en blus met de wijn en het water.

Schep de sausmix erdoor en laat, met het deksel op de wok, nog even sudderen.

Aardappeltjes en broccoli met pijnboompitten en pesto

250 gr aardappelen met rode schil (Bildtstar)
300 gr broccoli
5 gedroogde tomaatjes in olie
3 eetlepels pijnboompitten
2 takjes basilicum
1 1/2 eetlepel olijfolie
2 eetlepels pesto
peper, zout

Boen de aardappelen goed schoon of schil ze en snijd ze in dunne partjes.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge wok of koekenpan al omscheppend goudbruin en neem ze uit de pan.
Scheur de basilicumblaadjes in stukjes.
Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en bak de aardappelpartjes omscheppend in ± 15 minuten goudbruin.
Voeg de broccoli en de tomaatreepjes toe en bak ze omscheppend ± 5 minuten mee.
Scheep de pesto erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Garneer met de pijnboompitten en de basilicum.
Lekker met een pasta en een stukje vlees.

Focaccia met waterkersmousse

1 voorgebakken focaccia (240 gr)
1 eetlepel blanke rozijnen
1 eetlepel (olijf)olie
150 gr waterkers
zout, peper
2 eetlepels pijnboompitten

Bak de focaccia volgens de gebruiksaanwijzing af.
Wel intussen de rozijnen ± 5 minuten in een kommetje met lauwwarm water.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de waterkers al omscheppend ± 5 minuten, tot het vocht is verdampt.
Hak de waterkers heel fijn.

Laat de rozijnen uitlekken en schep ze door de waterkers.
Breng op smaak met zout en peper.
Hak de pijnboompitten iets fijn.
Bestrijk de focaccia met de waterkersmousse, snijd hem in 8 stukken en bestrooi die met de pijnboompitten.

Bami goreng met broccoli

450 gr broccoli
1 blok tofu of tahoe
400 gr eiermie
1 ui
1 rode paprika
olie
1 bakje boemboe voor bami goreng
1 rood pepertje

Snijd de broccoli in roosjes, hak de stelen in smalle reepjes.
Snijd de tofu in 1 cm dikke plakken en snijd die in kleine driehoekjes.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de laatste 6 minuten de broccoliroosjes toe.
Halveer de ui en snijd de helften in smalle partjes.
Snijd de paprika in smalle reepjes.
Roerbak de ui, de paprika- en broccolireepjes en de tofu in wat olie.
Schep de boemboe erbij en roerbak 5 minuten.
Laat de mie met broccoli uitlekken, schep dit bij het mengsel in de wok en roerbak nog een paar minuten.
Snipper het rode pepertje en bak dit op het laatst even mee. Bak eventueel voor ieder nog een spiegelei en schenk er wat ketjap over.
Zet sambal en ketjap op tafel.

Oosterse groenteschotel met kokosmelk

(2-3 personen)

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Kerrie-Koriander
2 eetlepels olie
250 gr broccoli in kleine roosjes
250 gr gehalveerde dunne sperziebonen
1 fijngesneden rood pepertje
4 lente-uitjes in schuine ringetjes
2 dl kokosmelk (blik)
2 eetlepels fijngesneden verse koriander

Verhit de olie in een pan of wok en roerbak de broccoli, de sperzieboontjes en het pepertje hierin ± 5 minuten.

Voeg de lente-ui en de kokosmelk toe, breng het gerecht aan de kook en laat het ± 5 minuten zachtjes stoven.

Roer de blokjes KruidenBouquet door het gerecht tot ze zijn gesmolten en bestrooi met verse koriander.

Lekker met gegrilde grote garnalen en gekookte witte rijst.

Roerbakschotel met kankong

750 gr kankong
2 fijngesnipperde sjalotjes
olie
1 teentje knoflook
150 gr shii-take in plakjes
2 eetlepels nam pla (vissaus)
2 eetlepels gembersiroop
zout, peper

Verwijder de harde stukken van de stelen van de kankong en snijd de rest in stukken.

Roerbak de sjalot 5 minuten in de olie.

Pers de knoflook erboven uit, voeg de shii-take toe en roerbak nog 5 minuten.

Roer de kankong erdoor en bak die 10 minuten mee.

Voeg de nam pla en de gembersiroop toe en verwarm het geheel nog enkele minuten.

Breng met zout en peper op smaak.

Shanghai groenteschotel met sesamzaad

(2-3 personen)

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Kerrie-Koriander
3 eetlepels olie
3 eetlepels sesamzaad
1 bamipakket van ongeveer 500 gr (gesneden witte kool, wortel, prei en taugé)
1 blikje bamboescheuten (227 gr) in reepjes
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels gembersiroop

Verhit de olie in een wok, bak het sesamzaad hierin in ± 1 minuut goudgeel en schep het uit de pan.

Roerbak de groenten ± 5 minuten in de achtergebleven olie.

Voeg de bamboescheuten, de sojasaus en de gembersiroop toe en roerbak nog ± 2 minuten.

Roer de blokjes Kruiden-Bouquet door de groenten tot ze zijn gesmolten en bestrooi het gerecht met het sesamzaad.

Lekker met kip, mihoen of mie en cassave-kroepoek.

Chinese koolschotel met Quorn

1 struik Chinese kool
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olie
1 pakje gehakte Quorn
1/2 dl vegetarische kruidenbouillon
1 eetlepel ketjap
zout

Was de kool en snijd hem in repen.

Pel de knoflook.

Verhit de olie in een wok, pers de knoflook erboven uit en voeg de repen kool toe.

Roerbak de kool 2-3 minuten.
Voeg de gehakte quorn toe en roerbak het geheel nog 1 minuut.
Roer er daarna de bouillon en de sojasaus door en laat 5 minuten zachtjes doorkoken.
Breng op smaak met zout.
Lekker met mihoen.

Roergebakken koolraap met groene kool

(2 personen)

1 kleine ui
1/2 kleine koolraap (± 250 gr)
300 gr groene kool
1 eetlepel sojasaus
1/2 dl sinaasappelsap
1 theelepel bouillonpoeder
1 theelepel mosterd
2 eetlepels olie
zout, peper

pel en halveer de ui en snijd de helften in dunne plakjes.
Snijd de koolraap in plakken van ± 1 cm, schil deze en snijd ze in flinterdunne reepjes.
Maak de kool schoon, verwijder de harde nerven en snijd de bladeren in dunne reepjes.
Roer de sojasaus, het sinaasappelsap, het bouillonpoeder, de mosterd en 1/2 dl water door elkaar.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de ui, de koolraap en de groene kool al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg het sausje toe en verwarm de groenten nog 3-4 minuten.
Voeg naar smaak zout en peper toe.

Groenten met noten uit de wok

(Taiwanees recept voor 2 personen)

200 gr champignons
150 gr gekookte maïs
4-6 grote bladeren van groene, Chinese of spitskool
1 teentje knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
100 gr cashewnoten

Maak de champignons schoon en snijd ze eerst in plakken en daarna in reepjes.
Spoel de maïskorrels onder koud stromend water en laat ze op een zeef uitlekken.

Maak de koolbladeren schoon, verwijder de dikste nerven en snijd de bladeren in smalle reepjes.

Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de noten, onder voortdurend roeren en omscheppen, tot ze beginnen te kleuren.

Schep de noten met een schuimspaan uit de wok, laat ze boven de wok even uitlekken, spreid ze daarna op een groot bord uit en laat ze koud worden.

Voeg 1 eetlepel olie aan de wok toe en fruit de uien tot ze glazig zijn.

Voeg de champignons en de kool toe en bak ze, onder voortdurend roeren, 3 minuten.

Voeg vervolgens de knoflook en de maïskorrels toe en roerbak alles nog eens 3 minuten.

Strooi er naar smaak wat zout, peper en eventueel wat vijfkruidenpoeder over.

Doe het gerecht in een voorverwarmde schaal en strooi de noten erover.

Tip: Als u door dit gerecht 150 gr mie of mihoen schept, heeft u een smakelijke en complete maaltijd.

Doperwten met hoisinsaus

200 gr verse of diepvries doperwten
1 lente-ui of stukje prei
2 plakjes verse gember
150 gr hamlappen
1 1/2 eetlepel hoisinsaus

1/2 eetlepel sojasaus
2 theelepels pale medium dry sherry
2 eetlepels kippenbouillon
olie
sesamolie

Snijd het vlees in blokjes ter grootte van de doperwten.
Kook verse doperwtjes tot ze zacht zijn, spoel ze met koud water af, laat ze uitlekken en zet ze apart.
Ontdooi diepvries doperwten.
Hak de lente-ui en de gember fijn.
Maak een sausje van de hoisinsaus, de bouillon, de sojasaus en de sherry.
Verhit de wok op hoog vuur en verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.
Roerbak de lente-ui en de gember tot het geurt.
Roerbak er het sausje door, breng aan de kook en voeg de doperwten toe.
Meng er tot slot nog 1/2 theelepel sesamolie door en serveer.

Zoetzure rode kool

(2 personen)

500 gr rode kool
1 eetlepel plantaardige olie
4 grof gehakte teentjes knoflook
1/2 theelepel zout
1 eetlepel appelazijn
1 eetlepel suiker
6 dl water
1 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel sesamolie

Verwijder de stronk en de buitenste bladeren van de kool.
Snijd de kool in vieren en snijd de rest van de stronk eruit.
Snijd de kool in dunne reepjes, schud ze los in een vergiet en spoel ze met koud water af.
Schud ze vlak voor het gebruik droog.
Verhit de olie in een wok.

Voeg de knoflook toe en bak die 15 seconden.

Voeg de rode kool toe en roer het om, zodat de olie goed over de kool wordt verdeeld.

Voeg het zout toe, roer om en voeg de azijn toe.

Voeg, als de kool van een paarse kleur naar een helder rode begint te gaan, de suiker toe en schep het goed door.

Voeg het water toe, leg het deksel op de wok en laat het 3 minuten flink koken.

Neem dan het deksel eraf, voeg de sojasaus toe en laat, regelmatig roerend, het vocht inkoken.

Schep er vlak voor het opdienen de sesamololie door.

Asperge-broccoli-wortelroerbak

(2 personen)

250 gr geschilde asperges

250 gr broccoli in roosjes

1 wortel in dunne plakjes

1/2 eetlepel maïsolie

Voor de saus:

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel appelazijn

1 eetlepel fijngesneden geconfijte gember

1 fijngesneden rode peper zonder zaadjes

Snijd de asperges in 3 cm lange reepjes.

Vermeng de ingrediënten voor de saus.

Doe de groenten in een kom en marineer ze, onder af en toe roeren, minstens 1 uur in de saus.

Verhit de maïsolie in een wok of wadjang en roerbak de groenten ± 6 minuten.

Voeg, als het te droog wordt, af en toe een eetlepel water toe; de groente moet nog knapperige zijn.

Serveer direct met bijvoorbeeld rijst of noedels.

Roergebakken asperges met spekjes

verse tijm, bonenkruid, marjolein en peterselie
olie
laurierblaadjes
droge witte wijn
1/2 literblik flageolets (groene kidneybonen)
1 grote, rijpe vleestomaat
200 gr doorregen spekreepjes
500 gr asperges

Snijd een stukje van de aspergestelen af, snijd de asperges in $\pm$ 3 cm
schuine stukjes en kook die $\pm$ 8 minuten in ruim water met wat zout.
Stroop de blaadjes van 1 takje tijm, 1 takje bonenkruid en 2 takjes marjolein en
knip het blad van 2 takjes peterselie fijn.
Meng de flageolets met de kruiden.
Snijd de vleestomaat in blokjes.
Bak de spekreepjes 5 minuten in de olie.
Voeg de asperges toe en roerbak ze 3 minuten.
Schep er de flageolets, de tomaatblokjes en 1 laurierblad bij.
Voeg 1 dl witte wijn toe, breng aan de kook en warm het geheel 3 minuten door.
Lekker met (koelverse) lintmacaroni.

Asperge-cashew-wok

(2 personen)

1 1/2 theelepel maïsolie
500 gr groene asperges
2 fijngehakte bosuitjes
2 geperste teentjes knoflook
100 gr ongezouten cashewnoten

Voor de saus:

1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel maïsmeel of maïzena

1 3/4 dl groentebouillon of water
1 eetlepel versgeraspte gemberwortel

Vermeng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel.
Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet het apart.
Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.
Verhit de olie in een wok of wadjang en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 minuten.
Voeg dan de saus toe en breng die al roerend aan de kook.
Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 minuut staan om de noten warm te laten worden.
Serveer met noedels.

Roergebakken paksoi

2 struiken paksoi
1 1/2 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel donkere sojasaus
3 eetlepels fijngehakte lente-uien
3 gehakte teentjes knoflook

Snijd de paksoi in repen van 5 cm.
Laat de olie in de wok zeer heet worden voeg dan de knoflook toe.
Roerbak Na een paar seconden eerst de onderste gedeelten van de paksoi en voeg na een paar minuten de rest van de paksoi toe.
Sprenkel er vlak voor het serveren de lichte en donkere sojasaus en de lente-uien toe.

Roergebakken bloemkool

500 gr bloemkool in roosjes
3 eetlepels pindaolie
1 fijngehakt bosuitje
1/8 liter kippenbouillon, vermengd met 1 theelepel maïzena

Blancheer de bloemkoolroosjes 2 minuten in licht gezouten kokend water en laat ze goed uitlekken.

Verhit de olie en fruit de bosui licht.

Voeg de bloemkool toe en roerbak nog 4 minuten.

Voeg het bouillon-maïzenamengsel toe en laat alles onder voortdurend roeren nog 2 minuten koken.

Serveer direct.

Geroosterde pastinaak met roergebakken Chinese paksoi en kokos-gemberpasta

Voor de groenten:

500 gr pastinaken

zout, peper

3 eetlepels olie

400 gr kleine Chinese paksoi in grove repen (toko)

1 in ragfijne reepjes gesneden rode peper zonder zaadjes

6 lente-uitjes in ringen

2 eetlepels oestersaus of sojasaus

Voor de kokos-gemberpasta:

50 gr santen (blok kokoscrème)

1 fijngesneden teentje knoflook

4 cm geschilde, fijngesneden verse gemberwortel

1-2 fijngesneden groene pepers zonder zaadjes

het sap en de geraspte schil van 1/2 limoen

zout, peper

een ondiepe braadslede

Rasp voor de kokos-gemberpasta de santen en pureer die met 2 eetlepels heet water, de knoflook, de gemberwortel, de groene pepers, het limoensap en de limoenrasp tot een pasta en breng die met zout en peper op smaak.

Kook de pastinaken in water met zout in 5 minuten halfgaar.

Schep ze uit de pan en laat ze iets afkoelen.

Schil ze en snijd ze in langwerpige repen.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Schenk 11/2 eetlepel olie in een braadslede en verwarm die 5 minuten in het

midden van de oven.

Meng de pastinaakreepjes met de kokos-gemberpasta en schep ze in de braadslede door de hete olie.

Bak de pastinaak in het midden van de oven in 30 minuten bruin en knapperig; schep tussentijds 2-3 keer om.

Verhit 5 minuten voor het serveren 1 1/2 eetlepel olie in een wok en roerbak de paksoi, de rode peper en de lente-ui hierin op hoog vuur 2-3 minuten.

Voeg de oestersaus en 2 eetlepels water toe, dek de wok af en laat de groente 1 minuut stoven.

Serveer de pastinaak met de paksoi.

Roergebakken aubergine

(2 personen)

1 aubergine

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels medium sherry

zout, versgemalen peper

Was de aubergine en snijd hem in blokjes.

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de aubergine met het citroensap ± 4 minuten.

Voeg de sherry toe en breng de aubergine op smaak met zout en peper.

Lekker bij een visgerecht.

Roergebakken witlof I

(2 Personen)

400 gr witlof

3 eetlepels olie

1 eetlepel bruine basterdsuiker

1 dl oudbruin bier

Was de struikjes witlof en halveer ze in de lengte.
Verwijder de bittere kernen en snijd het witlof in de lengte in parten.
Verhit de olie in een wok en roerbak het witlof $\pm$ 2 minuten op hoog vuur.
Voeg de basterdsuiker toe en laat die op hoog vuur karameliseren.
Blus het witlof of met het bier en breng op smaak met zout en peper.
Serveer het witlof direct.
Lekker bij pittige gehaktballetjes.

Roergebakken witlof II

200 gr uien
1 winterwortel
500 gr witlof
5 bosuitjes
50 gr boter
50 gr bruine basterdsuiker
2 eetlepels kruidenazijn
peper, zout

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Schil de wortel en snijd hem in schuine plakjes.
Maak het witlof schoon en haal de blaadjes los.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine ringetjes.
Verhit de boter in een wok (of braadpan) en fruit de uiringen en de wortelplakjes op halfhoog vuur al omscheppend 5 minuten.
Voeg de suiker toe en laat deze al omscheppend smelten.
Stoof de uien met de wortel met het deksel op de pan 10 minuten op heel laag vuur.
Scheep het witlof en de bosuitjes erdoor en laat het witlof al omscheppend in $\pm$ 5 minuten beetgaar worden.
Roer er de azijn en naar smaak peper en zout door.
Lekker met gestoofde riblappen en gebakken aardappelen.

Groenten met noten uit de wok

(Taiwanees recept voor 2 personen)

200 gr champignons
150 gr gekookte maïs
4-6 grote bladeren van groene, Chinese of spitskool
1 teentje knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
100 gr cashewnoten

Maak de champignons schoon en snijd ze eerst in plakken en daarna in reepjes.
Spoel de maïskorrels onder koud stromend water en lat ze op een zeef uitlekken.
Maak de koolbladeren schoon, verwijder de dikste nerven en snijd de bladeren in smalle reepjes.

Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.

Verhit 2 eetlepels olie in de wok en roerbak de noten tot ze beginnen te kleuren.

Schep de noten met een schuimspaan uit de wok, laat ze boven de wok uitlekken en spreid ze daarna op een groot bord uit.

Laat de noten koud worden.

Voeg 1 eetlepel olie aan de wok toe en fruit de uien tot ze glazig zijn.

Voeg de champignons en de kool toe en roerbak 3 minuten.

Voeg vervolgens de knoflook en de maïskorrels toe en roerbak alles nog eens 3 minuten.

Strooi er naar smaak wat zout, peper en eventueel wat vijfkruidenpoeder over.

Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal en strooi de noten erover.

Tip: Als u er 150 gr mie of mihoen door schept, heeft u een complete en smakelijke maaltijd.

Sambal goreng boontjes

350 gr sperziebonen
1 grote ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 spriet sereh (citroengras)

1 laurierblad
2 dl dunne kokosmelk
zout

Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukjes van 4 cm.
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zien.
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw om.
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder voortdurend omscheppen 2 minuten.
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe.
Scheep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij.
Laat alles 8-10 minuten zachtjes koken.
Voeg daarna naar smaak zout toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

Sambal goreng kol

2 grote gesnipperde uien
1 uitgeperst teentje knoflook
1 1/2 theelepel sambal trassie
300 gr groene, savooie-, spits- of Chinese kool in smalle reepjes
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 spriet sereh (citroengras)
1 daoen salam (Indonesische laurierblad)
2 dl dunne kokosmelk

Wrijf de uien, de knoflook en de sambal in een vijzel tot een pasta.
U kunt hiervoor natuurlijk ook een elektrische keukenmachine gebruiken. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de pasta hierin 2 minuten.
Doe dan de kool erbij en ga door met omscheppen tot de kool zacht is geworden.
Voeg de laos, de suiker, de spriet citroengras, het laurierblad en de kokosmelk toe en laat alles aan de kook komen.
Scheep het enkele malen goed om.
Temper het vuur en laat het gerecht 5 minuten zachtjes doorkoken.
Proef de saus en voeg eventueel nog wat smaakmakers toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het salamblad.

Sambal goreng telur

6 hardgekookte en gepelde eieren
1 grote gesnipperde ui
1 uitgeperste teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 ontvelde, in blokjes verdeelde tomaten
1/2 dl kokosmelk
2 theelepels citroensap

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de uien tot ze wat kleur beginnen te krijgen.

Voeg de knoflook toe.

Roer alles goed om en doe dan de sambal, laos, suiker, blokjes tomaat en de dunne kokosmelk erbij.

Breng alles onder voortdurend roeren aan de kook.

Temper het vuur en laat het zachtjes sudderen tot de tomaatblokjes uit elkaar vallen.

Voeg 1 dl water toe en breng alles onder krachtig roeren aan de kook. Temper het vuur en laat het gerecht nog enkele minuten sudderen.

Voeg citroensap en zout naar smaak toe.

Halveer de eieren, leg ze op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Tip: U kunt naar smaak nog 1 of 2 eetlepels ketjap benteng manis (zoete Indonesische sojasaus) aan de saus toevoegen. Hierdoor krijgt het gerecht nog een iets vollere smaak.

Sambal trassie

225 gr rode pepers
2 theelepels trassie
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel cayennepeper
4 eetlepels plantaardige olie

1 theelepel donkerbruine suiker
21/2 eetlepel limoen- of citroensap

Snijd de pepers grof en verwijder het zaad.

Maal de pepers, de trassie, het zout en de cayennepeper in een foodprocessor tot een smeùige gladde massa is verkregen.

Verhit op middelhoog vuur een wok en doe er, als de wok heet is, de olie in.

Voeg, als de olie heet is, de pasta uit de foodprocessor toe en bak die, onder voortdurend roeren, ± 5 minuten.

Matig zo nodig de hitte iets en roerbak tot de pasta donkerrood wordt en de olie zich afscheidt.

Roer er dan de suiker goed door.

Doe de pasta in een schaal en meng er het limoen- of citroensap door. Controleer de smaak.

Dit levert ± 21/2 dl sambal trassie op. Deze sambal blijft in een goed gesloten pot ruim een week goed, mits in de koelkast bewaard.

Sambal badjak spesial

15 rode Spaanse pepers
3 grote uien (± 400 gr)
3 teentjes knoflook
12 kemirienoten
2 eetlepels gedroogde kokos
2 eetlepels arachideolie
1 theelepel laos
2 eetlepels citroensap
2 theelepels zout

Was de pepers en verwijder de uiteinden.

Halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.

Snijd of hak de pepers in stukjes.

Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.

Pof de noten boven een gasvlam, onder een hete grill of in een hete oven aan alle kanten bruin en stamp de warme noten fijn.

besprenkel de kokos met 1 eetlepel kokend water en schep dit enkele malen om.

Verhit de olie in een wok en fruit de pepers, de ui en de knoflook hierin tot de ui zacht is geworden.

Laat de massa afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn.
voeg hierna alle overige ingrediënten toe.

Tjap tjoy met ei

150 gr cashewnoten
3 eetlepels olie
1 grote ui
peper, zout
2 teentjes knoflook
150 gr worteltjes
150 gr taugé
150 gr witte kool
4 eieren
2 eetlepels ketjap

Verhit 1 lepel olie in een wok of braadpan en bak de cashewnoten hierin goudbruin.

Schep ze uit de pan en zet ze apart.

Snipper de ui en fruit die in de rest van de olie.

Knijs de knoflook erboven uit.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.

Was de taugé.

Hak de kool fijn.

Roerbak de groenten in de olie knapperig gaar.

Roer er dan de 4 met peper, zout en de ketjap losgeklopte eieren door.

Blijf roeren tot het ei gaar is en bestrooi de schotel met de cashewnoten.

Loempia's

4 loempiavellen
losgeklopt eiwit om te verzegelen
± 6 dl frituurolie

Voor de vulling:

1 eetlepel olie
1 fijngehakte rode paprika zonder zaad
2 fijngehakte lente-uitjes
2 1/2 cm geschilde en fijngehakte verse gember
175 gr taugé
250 gr fijngehakte voorgekookte garnalen
2 theelepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

Maak eerst de vulling.

Verhit de wok, voeg de olie toe en laat die op middelhoog vuur heet worden.

Voeg de paprika, lente-ui en gember toe en roerbak 15 seconden.

Voeg de taugé toe en roerbak 1 minuut tot de taugé zacht begint te worden.

Voeg de garnalen, sojasaus en rijstwijn toe, zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten; blijf de ingrediënten omscheppen tot ze tamelijk droog zijn.

Schep het mengsel in een kom en laat het afkoelen.

Spread de loempiavellen uit, leg steeds een kwart van de vulling op de onderste helft ervan en vouw er loempia's van.

Giet de frituurolie in de wok en verhit deze tot 180-190 °C (dat is het geval, als u een stukje oud brood in 30 seconden bruin kunt laten worden).

Frituur de loempia's met twee tegelijk in 4-5 minuten.

Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Dien ze heet op.

Groenteloempia's

(10 stuks)

1 pak fyllodeeg (diepvries, Easy Bakery)
2 teentjes knoflook
200 gr shii-takes
100 gr groene aspergepunten
2 sweetbites (oranje mini-paprika's)
2 dl olijffrituurolie (Remia)
2 eetlepels pijnboompitten
zout, peper

Laat het fyllodeeg in $\pm$ 30 minuten ontdooien.
Pel en snipper de knoflook.
Veeg de shii-takes schoon en snijd ze in stukken.
Snijd een dun plakje van de onderkant van de aspergepunten en snijd de aspergepunten doormidden.
Maak de sweetbites schoon en snijd ze in de lengte in repen.
Verhit 1 eetlepel olie in de wok roerbak de knoflook, de shii-takes, de sweetbites en de asperges hierin $\pm$ 3 minuten.
Scheep de pijnboompitten door het groentemengsel, breng het op smaak met zout en peper en laat het op een bord afkoelen.
Vouw de ontdooide velletjes fyllodeeg voorzichtig uit en schep aan de zijkant van elk velletje telkens 1/10 deel van het groentemengsel.
Vouw het deeg 1 keer om, bestrijk de zijkanten met water en vouw ze naar binnen.
Rol de rest van het deeg op, vouw het uiteinde van het deeg in een puntje en plak het met wat water vast.
Verhit de frituurolie in de wok tot zeer heet en bak de loempia's hierin in 2 gedeelten in $\pm$ 3 minuten rondom goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met groene pesto of zoete chilisaus.

Lemper

500 gr ketanrijst (kleefrijst)
2 koppen water
1 kopje dikke kokosmelk
250 gr fijngehakt varkens- of kippenvlees
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel gemalen zwarte peper
2 eetlepels olie
2 daoen salam of laurierbladen
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels gemalen korianderzaadjes
1 theelepel komijnpoeder
1/2 theelepel kurkumapoeder
1/2 theelepel trassi
enkele druppels citroensap

bananenbladeren

Als u geen verse bladeren van banaan kunt krijgen, kunt u in plaats daarvan aluminiumfolie gebruiken.

Was de rijst en laat hem uitlekken.

Doe de rijst in een pan, giet het water erop en breng het aan de kook.

Temper het vuur en laat alles 15 minuten zachtjes koken.

Meng 3/4 kop kokosmelk met 1/2 kop water.

Laat het mengsel warm worden, maar breng het niet aan de kook en giet het over de rijst.

Schep alles goed door elkaar en laat de rijst nog 5-10 minuten koken tot de rijst het kokosmengsel volledig heeft opgenomen.

Laat de rijst daarna afkoelen.

Strooi wat zout en peper over het vlees en schep alles goed door elkaar.

Verhit de olie in een wok en bak er de knoflook en de daoensalam in.

Voeg er daarna de koriander, komijn, kurkuma en trassi bij en bak dit goed tot de trassi is opgelost.

Doe er dan het vlees bij en laat alles al omscheppend bakken tot het vlees een mooie bruine kleur heeft.

Roer er dan de rest van de kokosmelk door en laat alles op zacht vuur pruttelen tot het grootste deel van het vocht is verdampt.

Voeg het citroensap toe en doe er naar smaak wat zout en/of peper bij.

Laat het gerecht daarna afkoelen.

Leg de bananenbladeren op een werkblad uit en schep er een grote lepel rijst op.

Spreid de rijst uit tot een laagje van ± 1 cm, schep daarop 1 eetlepel van het vleesmengsel en druk de rijst eromheen; de lempers moeten een cilindervorm krijgen.

Vouw er daarna het bananenblad om.

Leg de pakjes onder een hete grill en laat ze, onder regelmatig keren, ± 15 minuten roosteren.

U kunt de lempers ook in een stoompan of op de barbecue warm maken.

Laat ze hierna afkoelen en dien ze lauwwarm op.

Pisang goreng

1 kam rijpe bakbananen (pisang radja)

1 glas tarwebloem
1 ei
1/2 kopje poedersuiker
1/2 glas santen
olie

Meng de tarwebloem, de poedersuiker en het ei tot een glad beslag.
Schil de bakbananen en snijd ze in stukken.
Meng de stukken bakbanaan met het gemaakte beslag.
Doe dan ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan en laat die op temperatuur komen (180°C).
Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel.

Gekruide bananenchips

(12 personen)

2 grote onrijpe gepelde banen (500 gr) in schuine plakjes van 3 mm dik

Voor het kruiden:

4 theelepels paprikapoeder
2 theelepels chilipoeder
4 theelepels kurkuma (koenjit)
4 theelepels komijn (djinten)
een snuf zout

Om te frituren:

1 liter maïsolie

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloemstrooier.

Zorg dat de plakjes niet breken.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties ± 1/2 minuut.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en bak ze nog eens, maar kort, krokant en goudbruin als chips.

Laat ze weer in de zeef uitlekken en leg ze daarna op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

Seroendeng

500 gr geraspte kokos
2 teentjes knoflook
1 grote ui
1 1/2 eetlepel ketoembar
1/2 theelepel djinten
1/2 theelepel gemalen laos
1/2 theelepel trassie
1/2 theekopje asemwater
2 eetlepels suiker
zout
250 gr gezouten pinda's
2 blaadjes daoen salam
2 blaadjes djeroek poeroet
1 spriet sereh (of wat poeder)

Maak de ui en de knoflook fijn en meng ze met de andere kruiden door de kokos.

Meng er het asemwater met suiker en zout door.

Doe wat olie in een grote pan of wok en laat onder voortdurend omscheppen de kokos met de toevoegingen op laag vuur lichtbruin worden.

Voeg de pinda's toe en bak ze een paar minuten mee.

Als de seroendeng nog klef blijft terwijl ze lichtbruin is, kan ze in de oven op de laagste stand worden verwarmd (vochtverlies), afgedekt met geperforeerd aluminiumfolie.

Laat de seroendeng Goed afkoelen en bewaar hem in goed afgesloten potjes.

Oosterse fusilli met groenten

(2 personen)

150 gr fusilli
2 eieren
3 eetlepels roerbakolie

1 rode ui
2 stengels bleekselderij
4 bosworteltjes
100 gr peultjes
1 teentje knoflook
2 theelepels sambal badjak
2 eetlepels sojasaus
1 1/2 dl tomatensap
100 gr hamblokjes

Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Klop de eieren los met 1 eetlepel water, zout en peper.

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan, laat het ei over de bodem uitvloeien en bak de omelet tot de bovenkant droog is.

Maak intussen de groenten schoon.

Snijd de ui, bleekselderij en worteltjes in stukjes en halveer de peultjes.

Rol de omelet op en snijd hem in reepjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak alle groenten 2-4 minuten.

pers de knoflook erboven uit en roer de sambal, de sojasaus, het tomatensap en de hamblokjes erdoor.

Laat het geheel ± 4 minuten zachtjes sudderen.

Giet de fusilli af, schep ze door de groenten en warm het gerecht al omscheppend goed door.

Verdeel de omeletreepjes erover.

Aardbeiendessert

± 1 dl zonnebloemolie
± 75 gr zeer dunne mie (angle hair)
2 eetlepels poedersuiker
150 gr mascarpone
1 eetlepel vanillesuiker
4 plakken amandelcake
200 gr aardbeien

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 minuut (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken, bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los.

Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoe 3/4 van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mienestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mienestjes over.

Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

Aardbeien uit de wok met citroenijs

500 gr aardbeien

4 eetlepels poedersuiker en poedersuiker voor het bestrooien

6 eetlepels aardbeienlikeur

50 gr boter

3 1/2 eetlepel suiker

1 dl slagroom

4 dunne koekjes

4 bolletjes citroenijs

4 takjes munt

Pureer voor de saus 100 gr aardbeien met poedersuiker en 2 eetlepels likeur met een staafmixer.

Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 gr aardbeien met 2 1/2 eetlepels suiker en 4 eetlepels likeur 3 minuten.

Klop de slagroom met 1 eetlepel suiker stijf.

Verdeel de gebakken aardbeien over 4 coupes, schenk er de saus over, leg er een koekje op en leg daarop een bolletje ijs.

Garneer met een toef slagroom, een takje munt en poedersuiker.

Fruit uit de wok

40 gr boter

2 eetlepels honing
1 peer in partjes
1/2 ananas in halve plakken
2 sharon(fruit) in partjes
1 mango in partjes
150 gr gehalveerde aardbeien
een snufje nootmuskaat
1 1/4 dl slagroom

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karameliseren. Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 minuten zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren. Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over. Verdeel het fruit over de borden. Klop de slagroom tot yoghurt dikte en serveer die bij het fruit.

Roergebakken tropisch fruit

(2 personen)

2 eetlepels geraspte kokos
1 eetlepel boter
150 gr dingesneden ananasschijven met de schil er nog aan
150 gr verse papaja in blokjes
2 eetlepels limoensap
het sap van 1 sinaasappel
met bananenblad bedekte bordjes

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 minuten lichtbruin en schep hem op een bord. Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan. Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 minuten. Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 minuten. Schep het roergebakken fruit op de bordjes en garneer met de kokos.

Geflambeerde ananas

3 eetlepels geraspte kokos

1 ananas

3 eetlepels boter

3 eetlepels lichte basterdsuiker

1/2 theelepel kruidnagelpoeder

4 eetlepels rum

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen.

Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten.

Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasp parten in plakken van ± 1 cm dik.

Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen.

Schep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 minuten.

Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en schep de ananas nogmaals om.

Schenk de rum in de wok en warm die 10 seconden mee, zodat de alcohol net begint te verdampen.

Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.

Serveer met vanilleroomijs.

Winterfruitpannenkoekjes

1 grote appel

1 peer

1 eetlepel citroensap

3 mandarijnen

1 eetlepel olie

100 gr sinaasappelmarmelade

1 eetlepel kaneel

1 dl sinaasappelsap

4 kant-en-klare pannenkoekjes
poedersuiker om te bestrooien

Schil de appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.

Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Verhit de sok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 minuten.

Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.

Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 minuten.

Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.

Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

