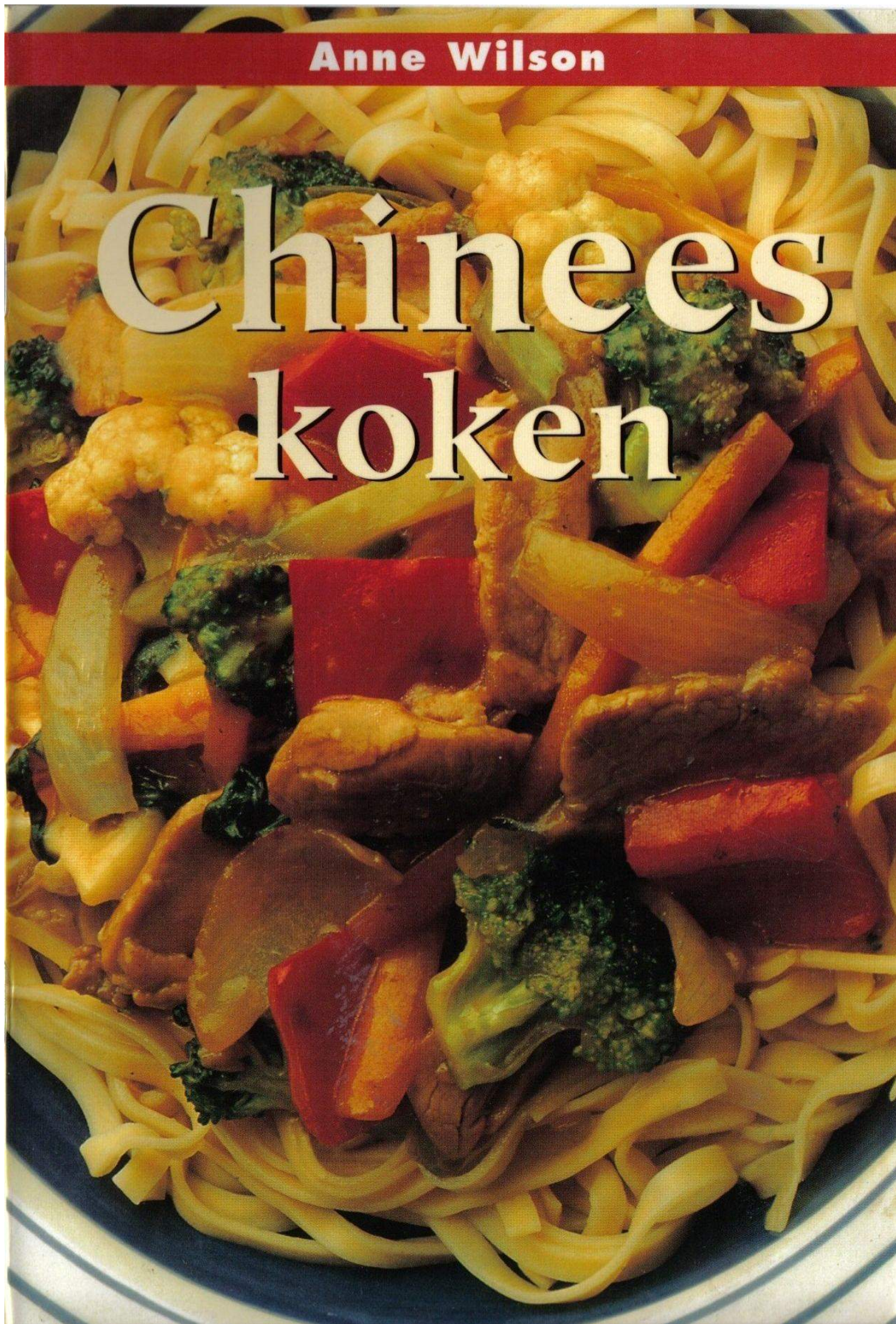


Anne Wilson

Chinees koken



Aanwijzingen

Voor beginners



Voor koks met enige ervaring



Voor ervaren koks



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

Maateenheden en afkortingen

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

Copyright © 2003 Murdoch Books®

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Oorspronkelijke titel: *Chinese Cooking*

This book was produced by
Murdoch Books®, GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australia

Copyright © 2003 Nederlandstalige editie: De Lantaarn B.V., Soest

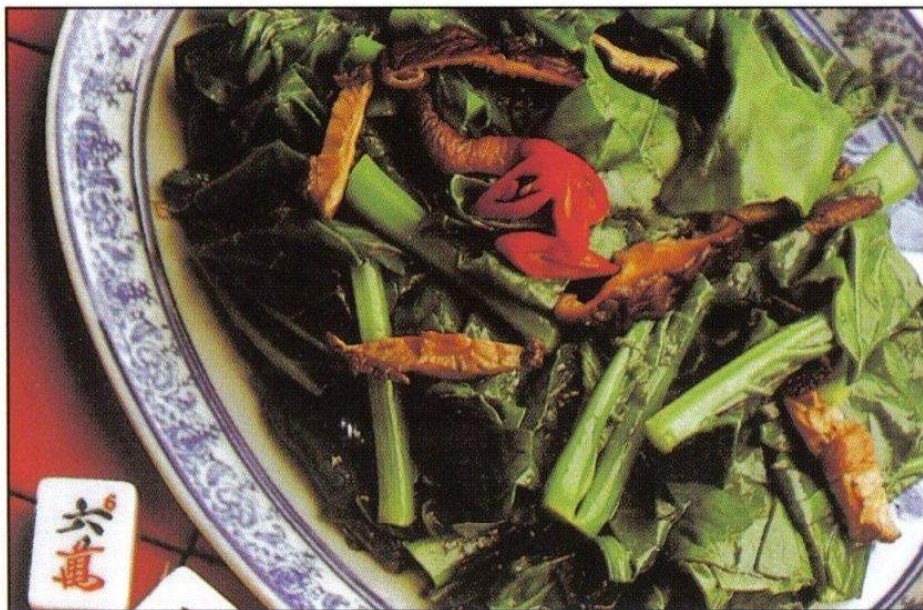
Vertaling: Saskia Tijsma
Productie: TextCase, Groningen
Redactie: Arenda Hoogakker
Zetwerk: Signa, Winschoten

Gedrukt en gebonden door Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Printed in Hong Kong, China

ISBN 90-5426-2311
NUR 442

CHINEES

koken



SOEPEN EN VOORGERECHTEN

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

Loempia's



Ideaal bij een drankje

Vorbereidings tijd:

35 minuten

Frituurtijd:

12 minuten

Voor ca. 24 stuks

1 pakje loempiabladerdeeg

2 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt

120 g kipfilet

2 el plantaardige olie

2 gesnipperde sjalotjes

100 g fijngebakte bamboescheuten

1/2 fijn gesneden rode paprika

120 g fijn gesneden taugé

1 el donkere sojasaus

1/2 tl suiker

plantaardige olie, extra, om in te frituren

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

2 Paddestoelen uitknij-

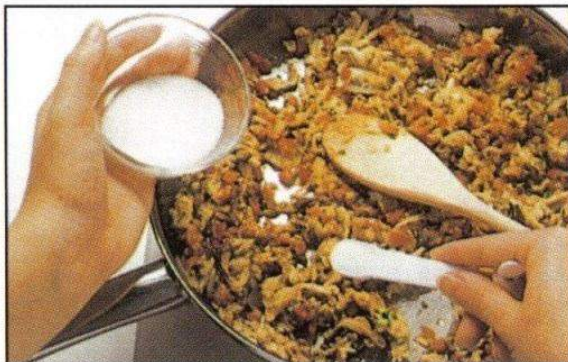
pen, van stelen ontdoen en fijnsnijden. Kip in kleine plakjes snijden.

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

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

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

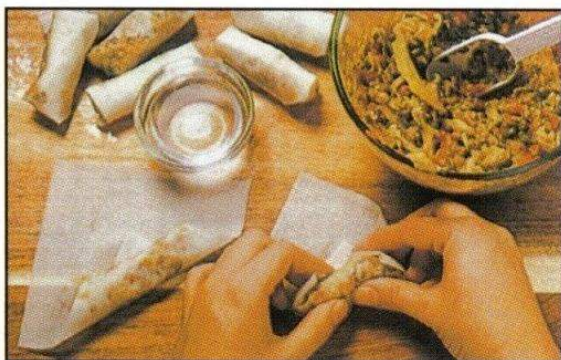
5 In matig hete olie fritureren tot het deeg goudbruin is. Laten uitlekken en direct serveren met een donkerrode saus.



Suiker aan het gekookte kipmengsel toevoegen en goed roeren.



*Een eetlepel mengsel op het bladerdeeg schep-
pen.*



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



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

Garnalentoast



Borrelhapje of voorge-
recht

Vorbereidingstijd:

35 minuten

Frituurtijd:

15 minuten

Voor 36 stuks

1 sjalotje (alleen het wit)

*60 g waterkastanjes of
bamboescheuten*

*200 g garnalenvlees
(ca. 450 g ongepelde
garnalen)*

1 ei

2-3 el koud water

9 sneden witbrood

*5/4 kopje blank sesam-
zaad*

*plantaardige olie, om in
te frituren*

1 Sjalotje en waterkastan-
jes of bamboescheuten
snipperen in de keuken-

machine. Garnalenvlees,
ei en water toevoegen.

Ingrediënten bewerken tot

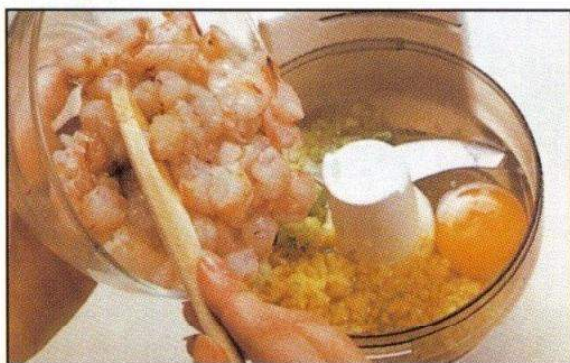
een gladde, lichte pasta.

2 Sneden brood gelijkma-
tig met garnalenvlees-
mengsel besmeren. Korsten eraf
halen en elke snee in 4
driehoekjes snijden.

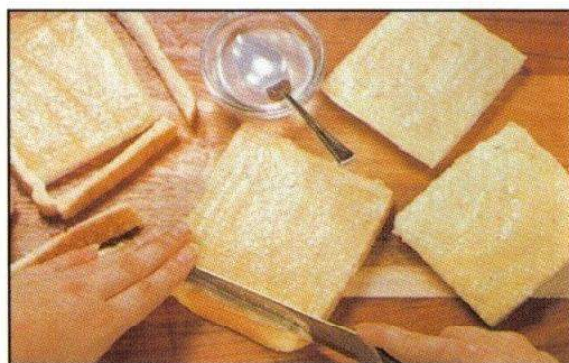
3 In sesamzaad dopen
voor een mooi korstje.

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

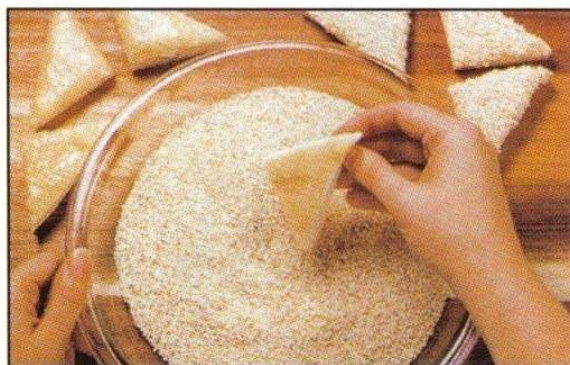
5 Warm serveren met een
zoetzure of donkerrode
saus.



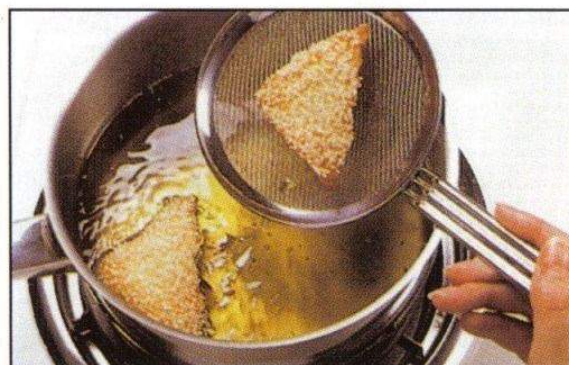
Het garnalenvlees bewerken tot het glad is.



Het brood gelijkmatig besmeren met het garnalenvlees; korsten eraf snijden



Elk driehoekje in sesamzaad dopen voor een mooi korstje.



Frituren in matig hete olie tot de toast goudbruin is.



Dim sims



Gefrituurd of gestoomd serveren

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

1 Velletjes bladerdeeg tot gebruik afdekken met een vochtige theedoek.

2 Varkensgehakt in de keukenmachine bewerken tot een gladde massa.

Bamboescheuten, sjalotje

Vorbereidingstijd:

25 minuten

Frituurtijd:

15 minuten

Voor 20-24 stuks

en koriander toevoegen en gehakt met de handen aanmaken.

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

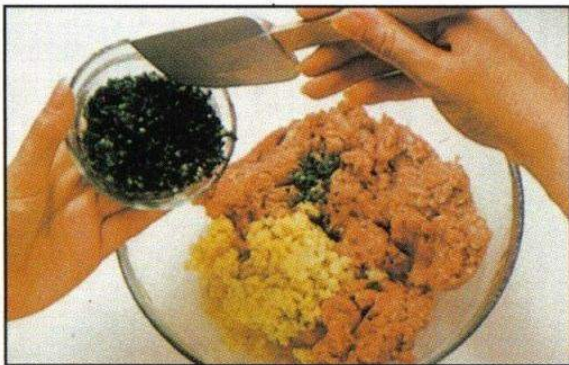
4 Verhit de olie tot matig heet en frituur de dim sims met een paar tegelijk ca. 2 min., tot het deeg goudbruin is. Uit de olie nemen en goed laten uit- lekken op keukenpapier.

5 Dim sims warm serve- ren met een kommetje sojasaus.

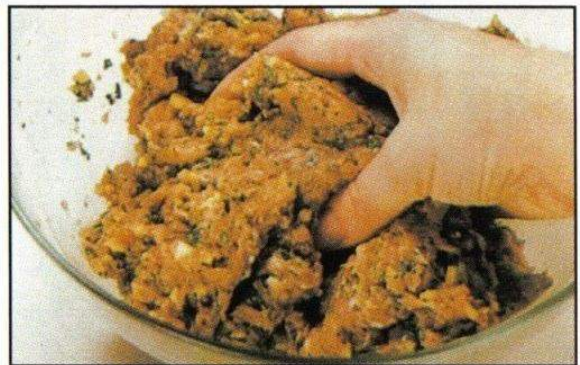
TIP

☐ In plaats van frituren, kunt u de balletjes ook ca. 6 min. stomen.

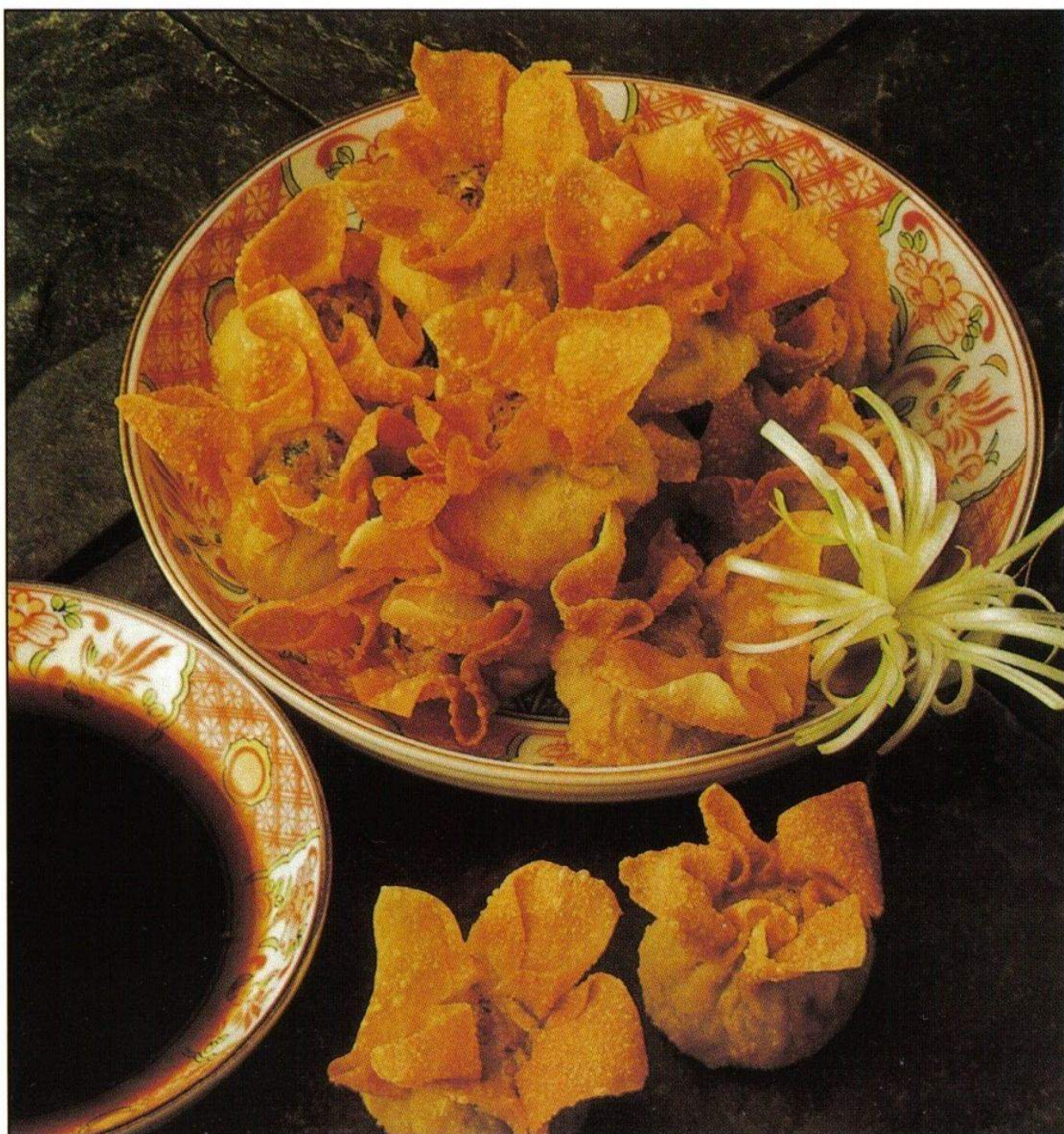
☐ Dit recept is ook goed voor ca. 48 won tons. Gebruik minder vulling en bevochtig de randen van het deeg, vouw er drie- hoekjes van, knijp de ran- den dicht en breng dan de twee buitenste punten naar elkaar toe. Stoom of frituur ze als boven, maar korter dan dim sims.



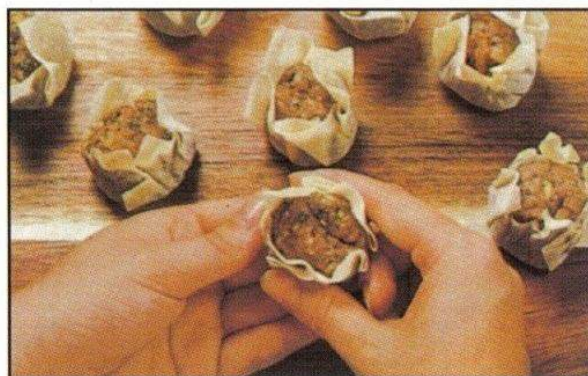
Gesnipperd sjalotje en koriander aan het gehakt toevoegen.



Het gehaktmengsel met de handen kneden.



Een eetlepel vulling midden op een won-tonvelletje leggen.



Het deeg bijna helemaal om de vulling vouwen.

Kwartels met peper-en-zoutdip



6 gebalveerde kwartels
2 el donkere sojasaus
1 tl fijngebakte gember
1 el droge sherry
plantaardige olie, om in
te frituren, naar
keuze
2 el fijn tafelzout
1 tl Chinese peperkorrels

Vorbereidingstijd:

15 minuten +
4 uur marineren

Baktijd:

25 minuten

Voor 6-12 personen

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

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

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

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

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



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



De kwartels laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.



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



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



Maïsoep met krab



Vorbereidings-tijd:

20 minuten

Kook-tijd:

10 minuten

Voor 4-6 personen

*2 kopjes diepvriesmaïs of
maïs uit blik*

100 g krabvlees

1 gesnipperd sjalotje

9 dl water

2 tl kippenbouillonpoeder

3 el maïzena

1½ el lichte sojasaus

*2 el gebakt groen van het
sjalotje, voor de
garnering*

1 Maïs in de keukenma-
chine gedeeltelijk verma-
len.

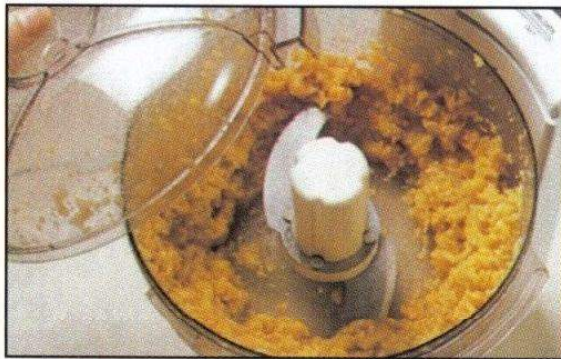
2 Maïs, krabvlees en het
witte deel van het sjalotje
samen in een sauspan

doen, water, bouillon-
poeder en maïzena toe-
voegen. Aan de kook
brengen en al roerend
tegen de kook aan houden
tot de soep indikt.

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

TIP

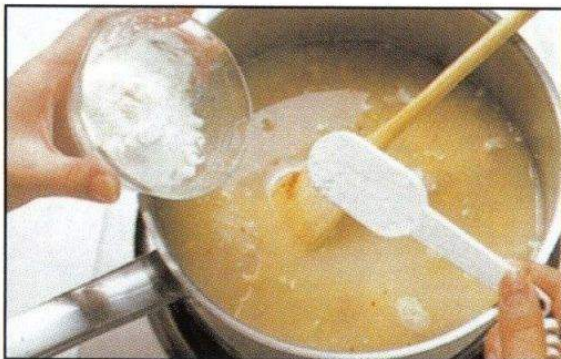
Deze soep is ook heerlijk
met 120 g fijngesneden kip
in plaats van krabvlees.



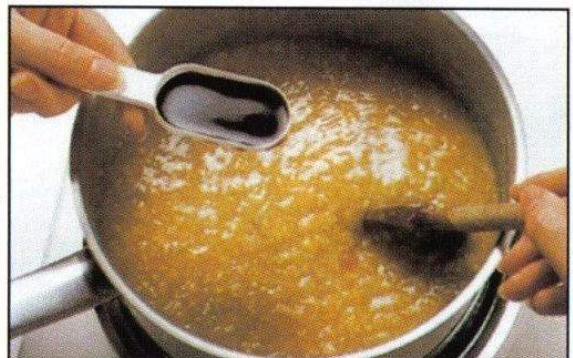
*Een keukenmachine gebruiken om de maïskor-
rels gedeeltelijk te vermaleren.*



Water aan maïs, krab en sjalotje toevoegen.



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



*De maïsoep op smaak brengen met sojasaus;
direct opdienen.*



Meloensoep met hamreepjes



Voorbereidingstijd:

10 minuten

Kooktijd:

8 minuten

Voor 6 personen

1 stuk (600 g) Chinese wintermeloen (komkommer kan ook)

100 g ham

1,25 l kippenbouillon

1 el fijngesneden gember

2 el gesnipperde sjalotjes

1½ el lichte sojasaus

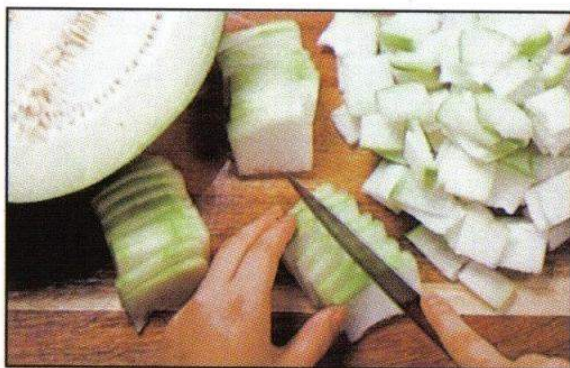
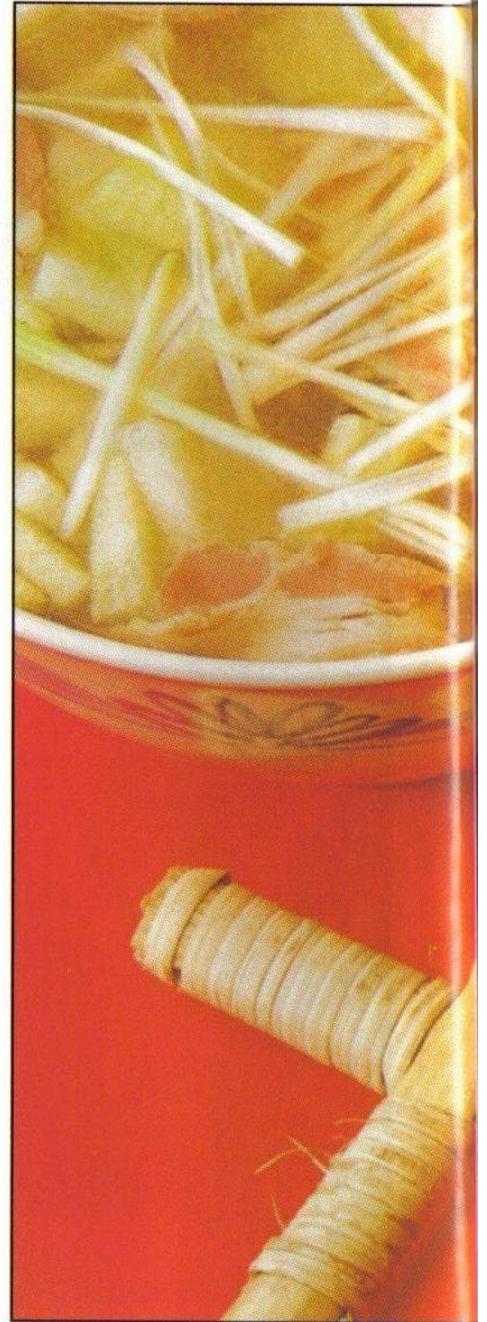
grote pan aan de kook brengen. Tegen de kook aan houden en meloen, gember, sjalotjes en soja-saus toevoegen. 2 Min. tegen de kook aan houden tot de meloen zacht is. Ham aan de soep toevoegen, nog 1 min. tegen de kook aan houden tot de ham goed warm is. 3 Direct opdienen.

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

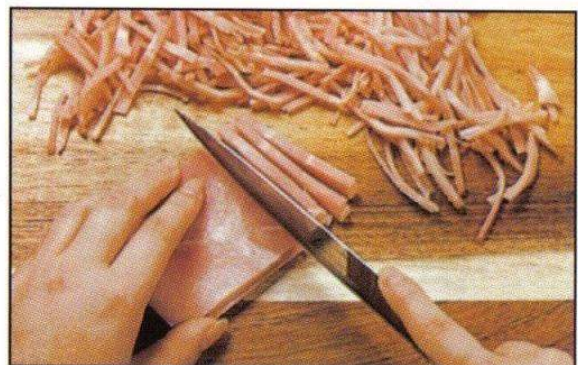
2 Bouillon in een middel-

TIP

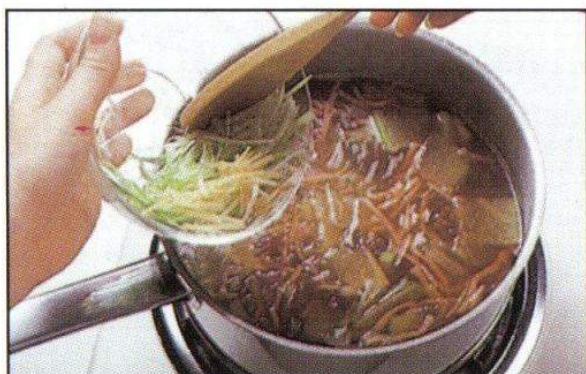
Gestoomde plakken wintermeloen kunnen als groente dienen. Garneren met wat gekookt krabvlees, vochtig gemaakt met kippenbouillon.



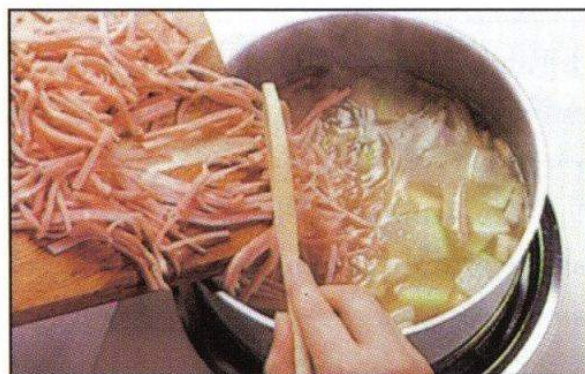
Wintermeloen schillen en in lange dunne plakken snijden, daarna in stukjes.



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



Hamreepjes aan het bijna kokende soepmengsel toevoegen.



Gesnipperde sjalotjes en gember aan het soepmengsel toevoegen.

Kruidige Szechuansoep



Vorbereidingstijd:

35 minuten

Kooktijd:

15 minuten

Voor 6 personen

<i>200 g tahoe</i>	<i>60 g gesneden bamboe-</i>
<i>60 g zeer dun gesneden</i>	<i>scheuten</i>
<i>varkens- of kalfslever</i>	<i>1,25 l water</i>
<i>100 g zeer dun gesneden</i>	<i>2 tl kippenbouillonpoeder</i>
<i>mager varkensvlees</i>	<i>2 el donkere sojasaus</i>
<i>of kip</i>	<i>1 el Chinese azijn</i>
<i>4 gedroogde Chinese</i>	<i>2 el gebakte verse</i>
<i>paddestoelen, geweekt</i>	<i>koriander</i>
<i>1 gesnipperd sjalotje</i>	<i>1/2 tl geplette zwarte</i>
<i>2 geperste teentjes</i>	<i>peperkorrels</i>
<i>knoflook</i>	<i>3 eieren</i>
<i>1 el fijngebakte gember</i>	
<i>1 geraspt worteltje</i>	
<i>2 dingesneden selderie-</i>	
<i>stengels</i>	
<i>1-2 fijngebakte hete rode</i>	
<i>pepers zonder zaad</i>	
<i>2 el plantaardige olie</i>	

voegen. Aan de kook brengen en 4 min. tegen de kook aan houden.
4 Tahoe en lever met azijn, koriander en peper toevoegen en kort verwarmen. Dan langzaam al roerend losgeklopte eieren toevoegen, tot zich dunne slierten vormen.
5 De soep heet serveren.

TIP

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

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

2 Stelen van de paddestoelen snijden en hoedjes snipperen. Paddestoelen, sjalotje, knoflook, gember,

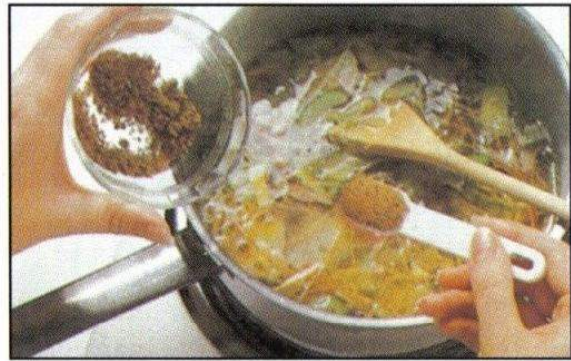
wortel, selderie en pepers 2 min. in de olie fruiten.

Varkensvlees of kip en bamboescheuten toevoegen en kort bakken.

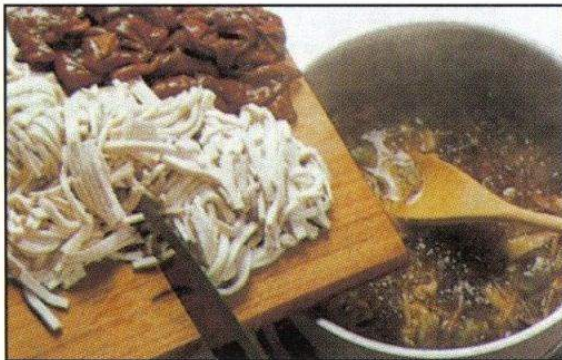
3 Water, kippenbouillonpoeder en sojasaus toe-



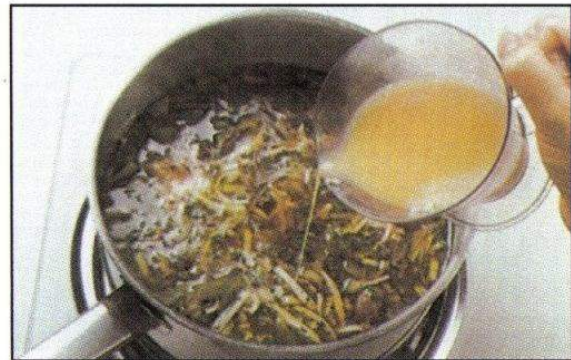
Tahoe, lever en kip of varkensvlees in dunne reepjes snijden.



Kippenbouillonpoeder aan het hete soepmengsel toevoegen.



Daarna tahoe en lever aan het soepmengsel toevoegen.



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

VISGERECHTEN

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

Roergebakken garnalen met prei



Vorbereidingstijd:

12 minuten

Baktijd:

4-5 minuten

Voor 6 personen

**800 g grote ongeschilde
garnalen**

2 dunne preien

1 verse rode peper

**1 stuk gemberwortel van
3 cm**

3 el plantaardige olie

2 tl lichte sojasaus

**1 el Japanse mirin of
gemberwijn**

80 ml water

**1/2 tl kippenbouillon-
poeder**

1 tl maïzena

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

2 Van de preien alleen het witte deel gebruiken.

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

Peper opensnijden, zaad verwijderen en vrucht-

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

3 Olie in een wok verhitten en prei, peper en gember op hoog vuur ca. 40 sec. roerbakken. Aan de kant schuiven, de garnalen toevoegen en ca. 1 1/2 min. roerbakken tot ze net gaar zijn.

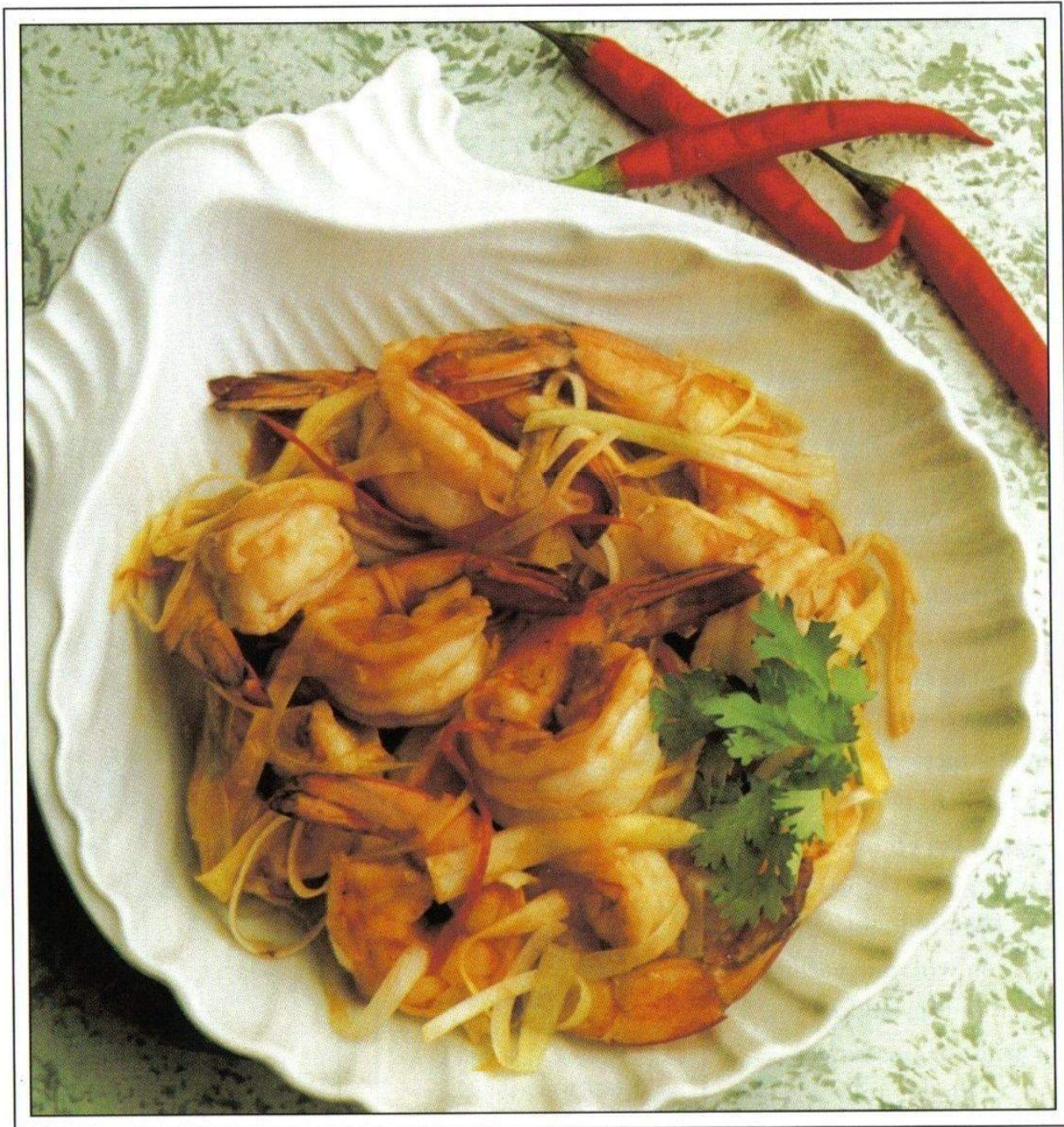
4 Sojasaus en mirin of gemberwijn toevoegen. Maïzena aanmaken en met water en kippenbouillonpoeder in de wok gieten. Op hoog vuur al roerend verhitten tot het mengsel indikt.



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



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



Sojasaus aan garnalen en prei toevoegen en goed roeren.



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

Garnalen in satésaus



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

Vorbereidings tijd:

20 minuten

Baktijd:

3 minuten

Voor 4 personen

gaar zijn, in ca. 1½ min.
Satésaus toevoegen en
goed roeren. Direct serve-
ren met gekookte rijst en
Chinese groenten.

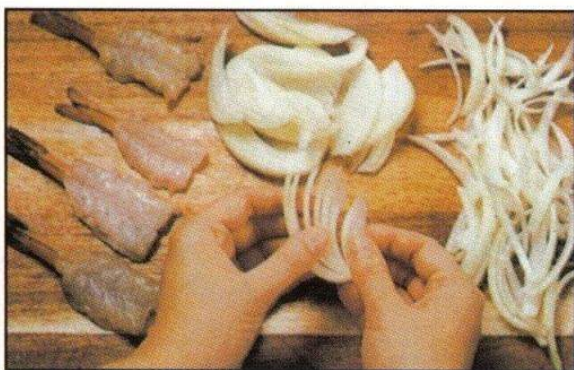
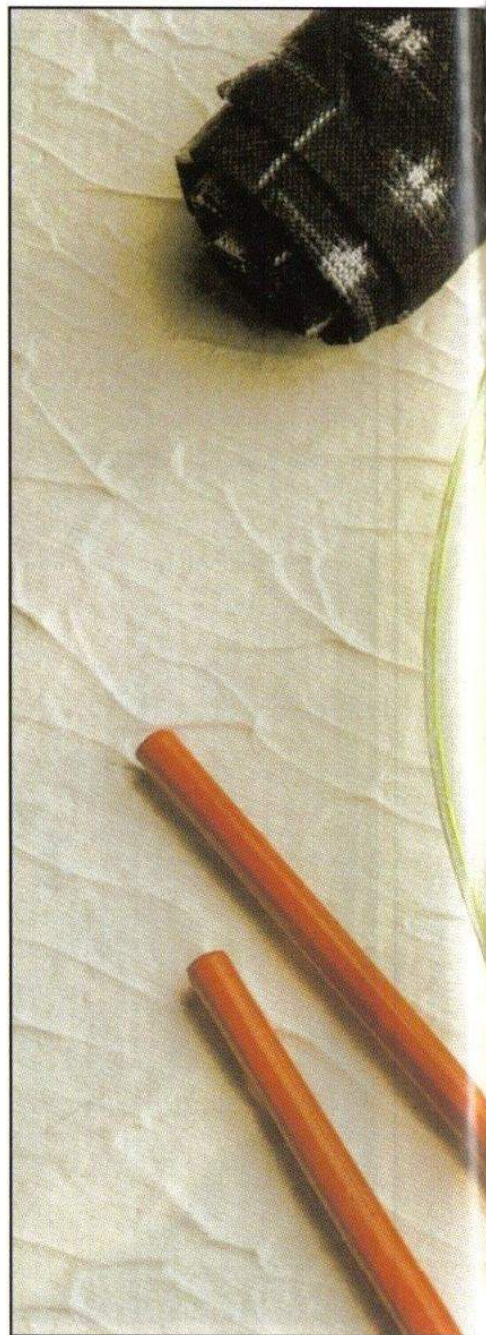
1 Garnalen pellen, staart-
stuk laten zitten. Rug diep
insnijden, de donkere ader
verwijderen en de garna-
len iets pletten.

2 Ui pellen, wortel ruim
wegsnijden en ui over-
langs in fijne reepjes snij-
den. De stukken loshalen.

3 In een wok olie verhit-
ten en ui roerbakken tot
hij zacht begint te wor-
den. Garnalen toevoegen
en roerbakken tot ze net

TIP

Dit gerecht smaakt ook
goed met sint-jakobsschel-
pen. Was de schelpdieren
goed om zand te verwijde-
ren. Verwijder het mem-
braan dat om het witte
vlees zit. De rode kuit kan
wel worden gegeten.



*Ui in gebogen schijfjes verdelen door hem over-
langs te snijden.*



*Gepelde en schoongemaakte garnalen aan de
roergebakken uien toevoegen.*



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



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

Gevulde sint-jakobsschelpen met peultjes



12 grote verse sint-jakobsschelpen

1 sjalotje

100 g gepelde garnalen

2 el droge sherry of rijstwijn

1 el lichte sojasaus

1/2 kop maïzena

0,5 l plantaardige olie

1 tl fijngebakte gember

100 g peultjes

1,5 dl water

1/2 tl kippenbouillonpoeder

1 Sint-jakobsschelpen droogdeppen met keukenpapier en opzij leggen.

Vorbereidingstijd:

30 minuten

Frituurtijd:

7 minuten

Voor 4 personen

2 Het wit van het sjalotje in de keukenmachine snipperen en er garnalen, de helft van de sherry en de helft van de sojasaus bij doen. Voeg 2 tl maïzena toe.

3 De bovenkant van de sint-jakobsschelpen royaal bedekken met het garnalenmengsel en door de maïzena wentelen.

4 Olie verhitten en sint-jakobsschelpen frituren tot de buitenkant goudbruin is en ze dan op een schaal schikken.

5 Olie afgieten en pan schoonvegen. 2 El olie in de pan terugdoen en peultjes kort roerbakken met het gehakte groen van het

sjalotje en gember. Water met bouillonpoeder, 2 tl maïzena en de rest van de sherry en de sojasaus toevoegen. Roeren tot het mengsel indikt.

6 Peultjes met saus over sint-jakobsschelpen gieten en direct opdienen.

TIP

□ Als u garnalen in de vul-
ling vervangt door vis, of
als u minder sint-jakobs-
schelpen neemt en ze hori-
zontaal doormidden snijdt,
wordt het gerecht goedko-
per.

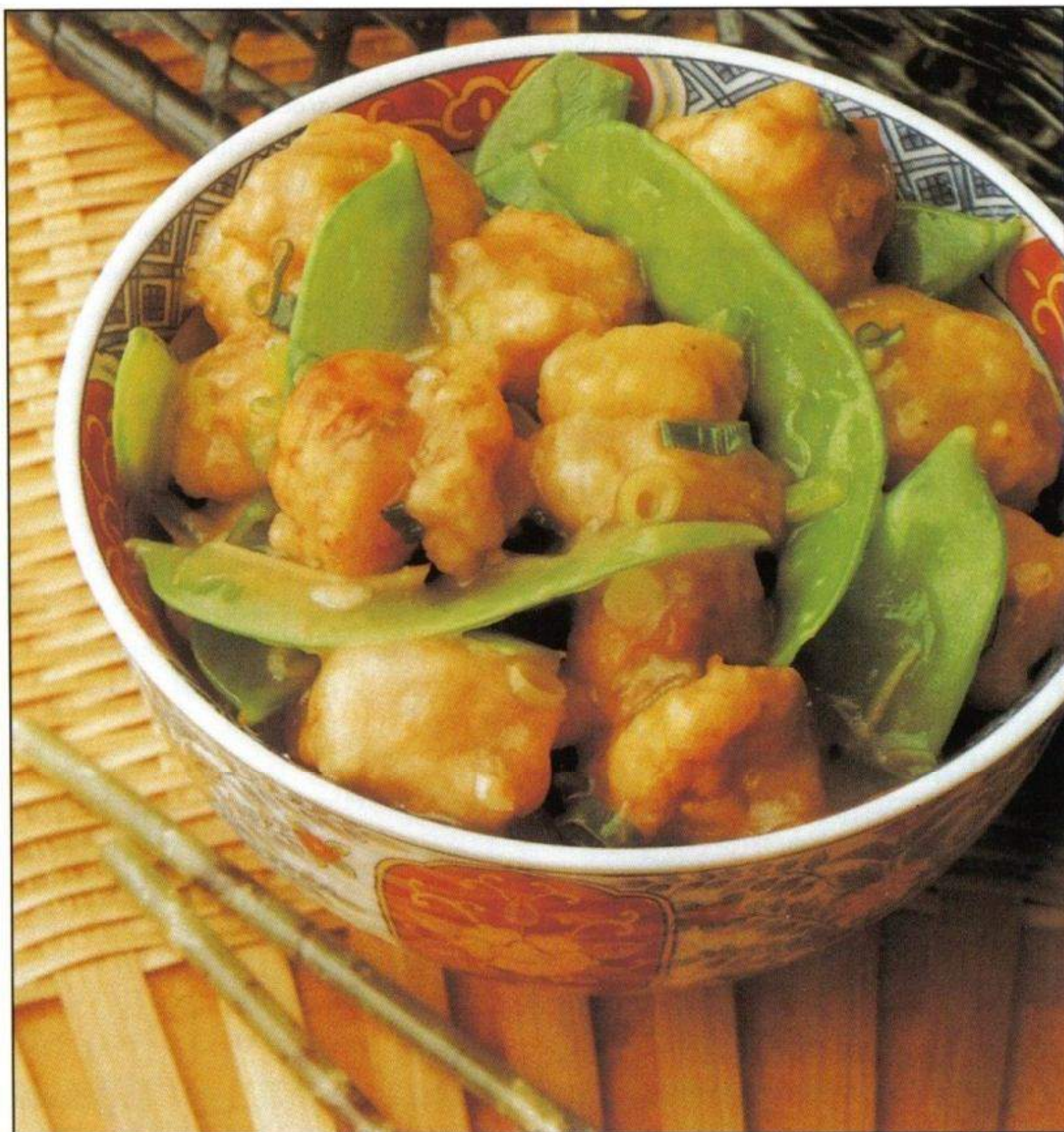
□ Gerechten mogen nooit
te lang worden roergebak-
ken. De groente moet
knapperig blijven.



De bovenkant van elke sint-jakobsschelp bedekken met een theelepel garnalenmengsel.



Gevulde sint-jakobsschelpen gelijkmatig door de maïzena wentelen.



Gevulde sint-jakobsschelpen met een paar tegelijk frituren tot ze goudbruin zijn; laten uitlekken.



Mengsel van water, bouillonpoeder, maïzena, sherry en sojasaus erbij gieten.

Gestoomde hele vis



Vorbereidingstijd:

35 minuten

Kooktijd:

12 minuten

Voor 4-6 personen

1 kg snapper of andere grote witvis
2 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt
1 kleine wortel
1 grote sjalot
1/4 rode paprika of verse rode peper

1 stuk gemberwortel van 3 cm
1 el plantaardige olie
1 1/2 el lichte sojasaus

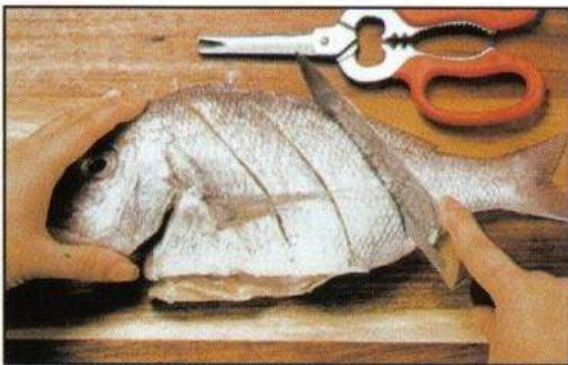
1 Vis (laten) schoonmaken, afspoelen en droogdeppen. Aan beide kanten

een aantal diepe, diagonale sneden maken.
 2 Paddestoelen afgieten,

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

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

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



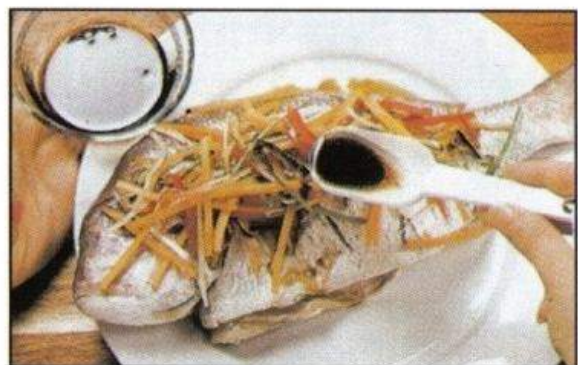
Vis aan beide kanten diverse malen diep, diagonaal insnijden.



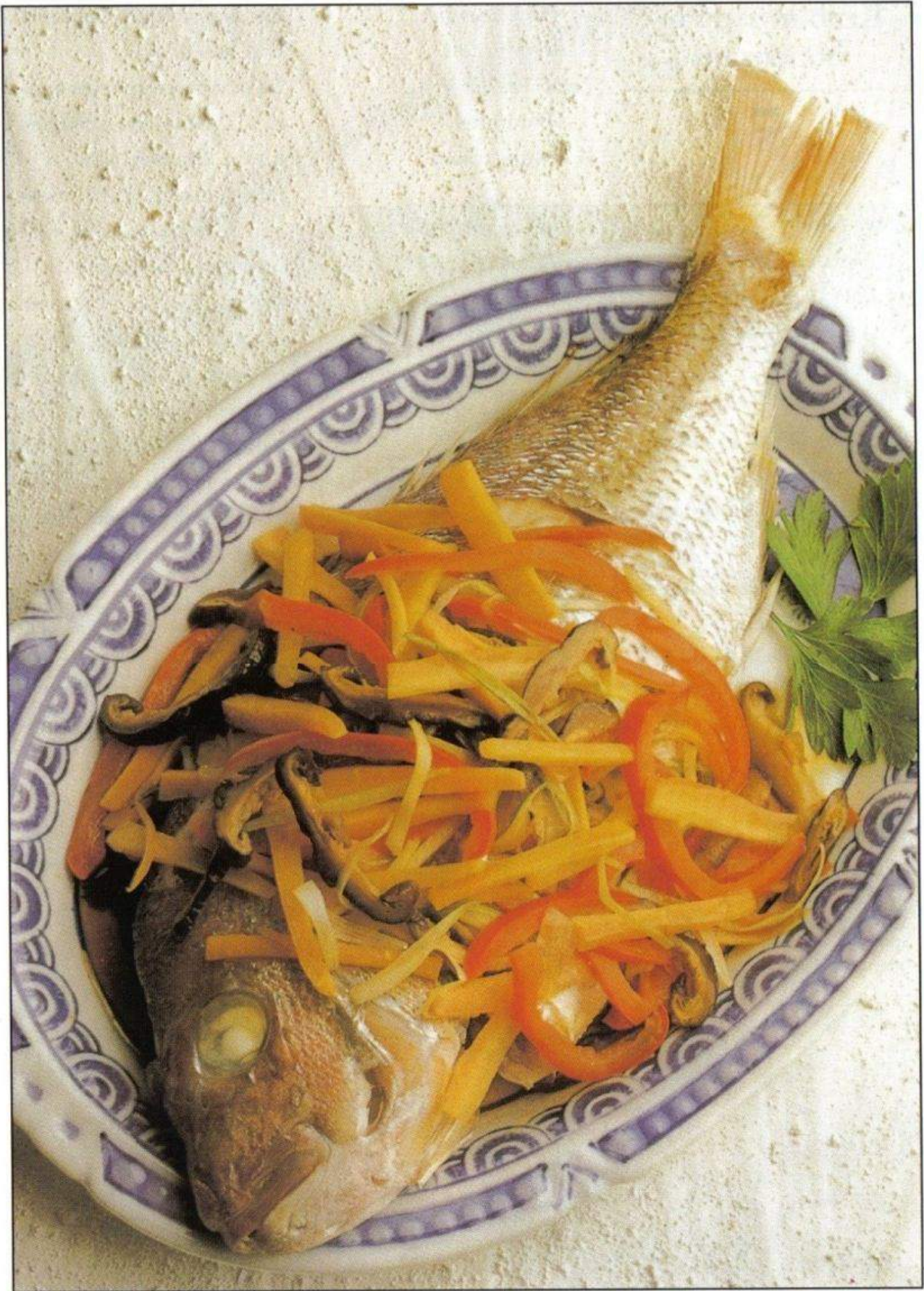
Wortel, sjalot, paprika, paddestoelen en gember in lucifertjes snijden.



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



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



Krab in zwarte-bonensaus



Vorbereidingstijd:

40 minuten

Totale baktijd:

10 minuten

Voor 4 personen

4 krabben

1 middelgrote ui

1/2 rode paprika

1/2 groene paprika

2 sjalotjes

1,25 dl olie

3 tl fijngeblikte gezouten
zwarte bonen

1 tl geperst knoflook

1 tl fijngeblikte gember

1 tl suiker

1 el lichte sojasaus

80 ml water

2 tl maïzena

1 Buikschild van de krabben verwijderen.

2 Rugschild verwijderen

en de zachte grijze ingewanden wegsnijden.

Krabben wassen en door-

midden snijden. Scharen eraf halen.

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

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



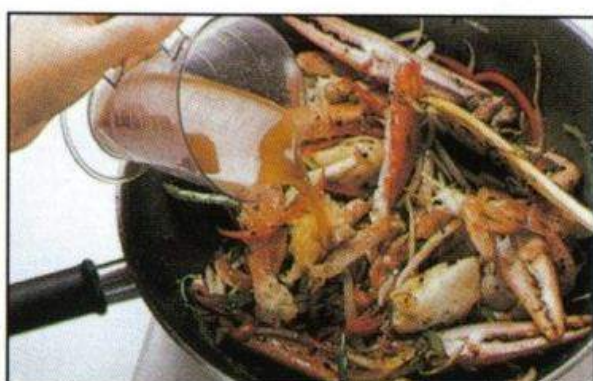
Het buikschild van elke krab optillen en afbreken.



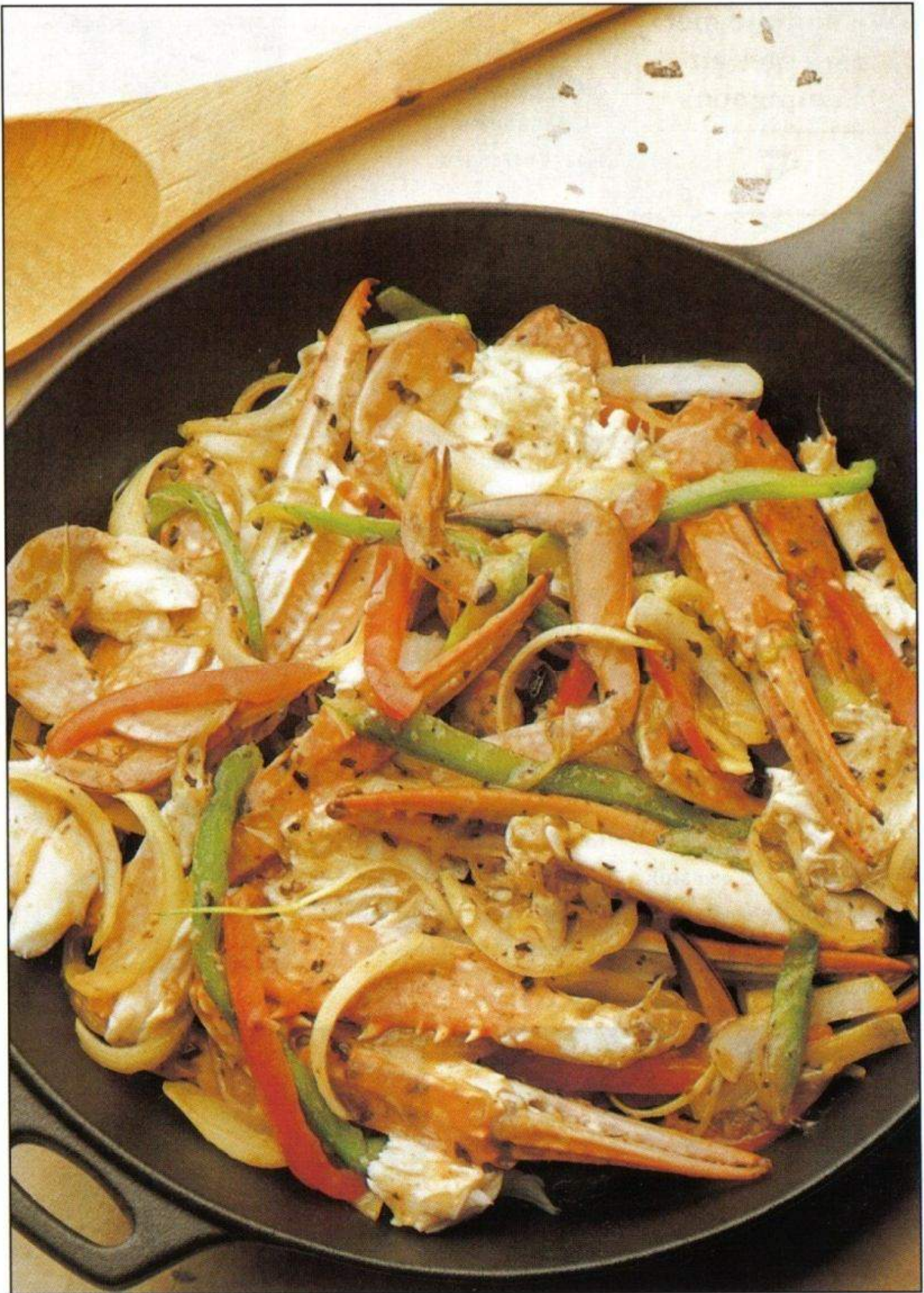
Rugschild verwijderen en de zachte grijze ingewanden wegsnijden; de krabben wassen.



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



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



Vis in folie met asperges en champignons



Voorbereidingstijd:

35 minuten

Stoomtijd:

10 minuten

Voor 4 personen

500 g witte visfilet
2 sjalotjes
1 el olie
1 el fijngebakte gember
2 el geschaafde amandelen
425 g uitgelekte stroom-
champignons uit blik
1,25 dl kippenbouillon
1 tl maïzena
80 ml oestersaus
200 g asperges, schuin
gesneden in stukken
van 3 cm

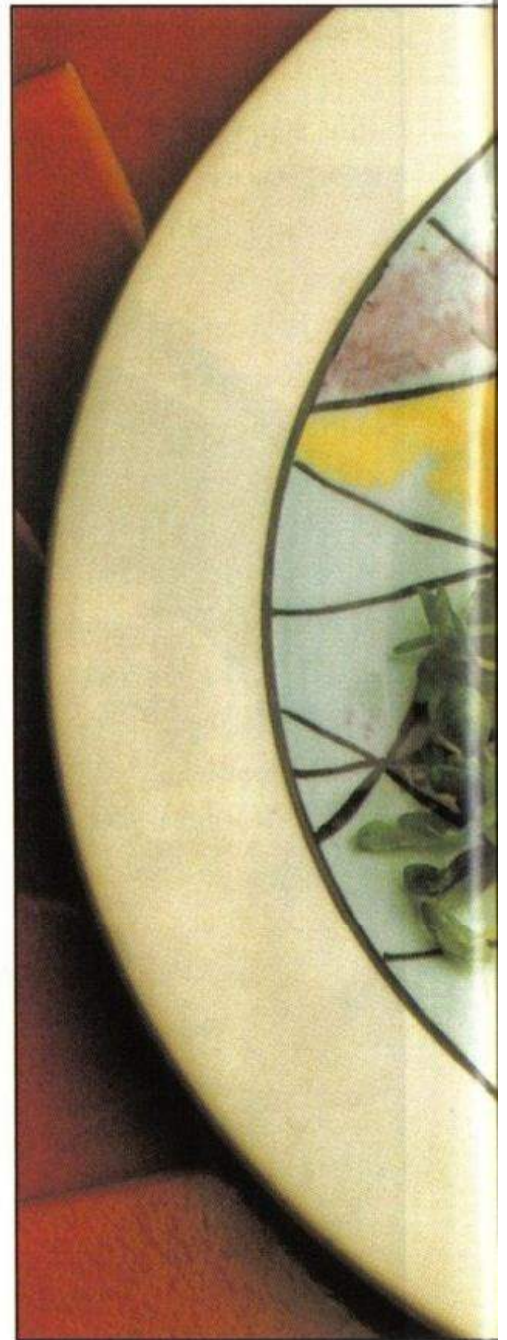
1 Elke visfilet op een stuk aluminiumfolie leggen dat groot genoeg is om er de vis in in te pakken.

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

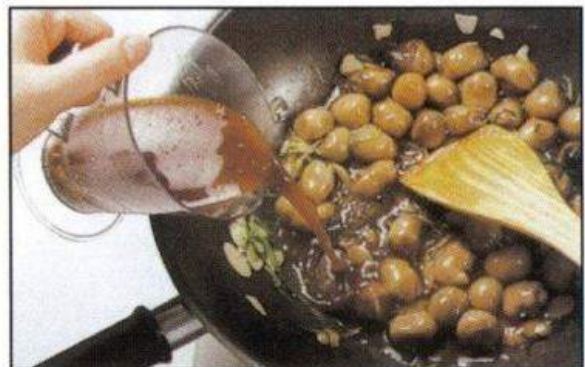
3 Olie in een wok verhitten. Sjalotjes, gember, amandelen en champignons 30 sec. roerbakken.

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

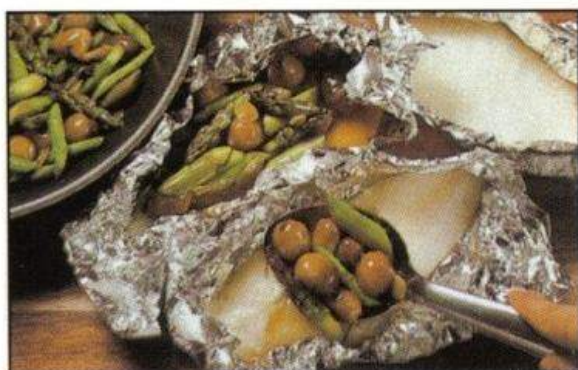
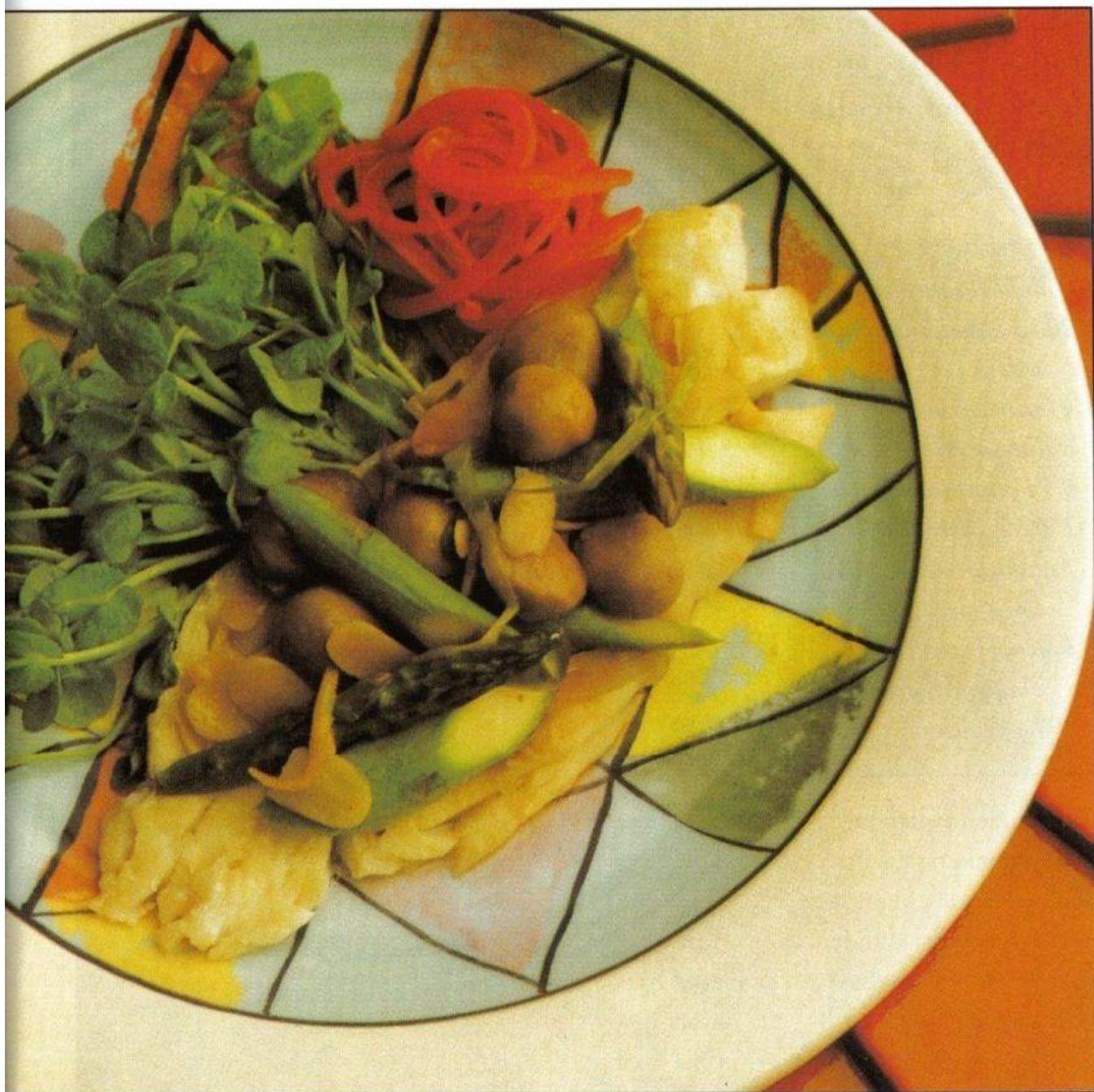
5 Het mengsel gelijkmatig over de vis scheppen en folie dichtvouwen. Vispakketjes in een stomer leggen. Afgedekt 10 min. stomen, of tot de vis gaar is.



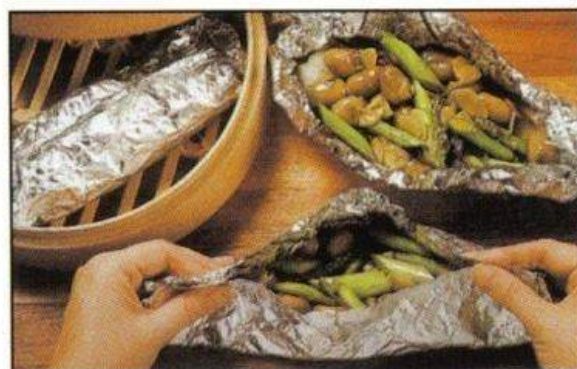
Sjalotjes, gember, amandelen en champignons 30 sec. roerbakken.



Mengsel van bouillon, maïzena en oestersaus toevoegen.



Het asperge-champignonmengsel gelijkmatig over de vis verdelen.



Vispakketjes dichtvouwen en naast elkaar in de stomer leggen.

Warme zeevruchten op knapperige rijstvermicelli



Vorbereidingstijd:

40 minuten

Baktijd:

10 minuten

Voor 4-6 personen

6 middelgrote garnalen
200 g kabeljauw of andere
witvis
4 inktvisarmen
6 sint-jakobsschelpen
0,5 l plantaardige olie
150 g rijstvermicelli
1 middelgrote ui, over-
langs gesneden
1 stengel selderij,
diagonaal gesneden
200 g peultjes

12 flinterdunne plakjes
gember
80 ml tomatensaus
1 tl kippenbouillonpoeder
2 tl suiker
1 tl chilisaus
1 el maïzena
3,75 dl water

en gember ca. 2 min. roerbakken. Uit de pan nemen of opzij schuiven en zeevruchten roerbakken tot ze gaar zijn. Door de groente mengen en gelijkmatig over de vermicelli verdelen.

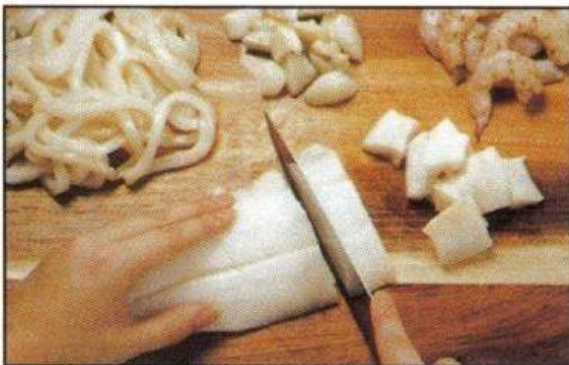
4 Tomatensaus, bouillonpoeder, suiker en chilisaus in een pan doen. Goed roeren. Maïzena met water tot een glad papje roeren. In de pan gieten en op matig vuur blijven roeren tot het sausmengsel kookt en indikt. Over vermicelli en zeevruchten gieten en direct serveren.

1 Garnalen pellen en schoonmaken. Vis in blokjes verdelen, inktvis in dunne ringen snijden en sint-jakobsschelpen halveren.

2 Olie verhitten en vermicelli in kleine hoeveel-

heden tegelijk frituren tot hij uitzet en wit wordt. Snel uit de olie halen om bruin worden te voorkomen. Op een schaal uitspreiden.

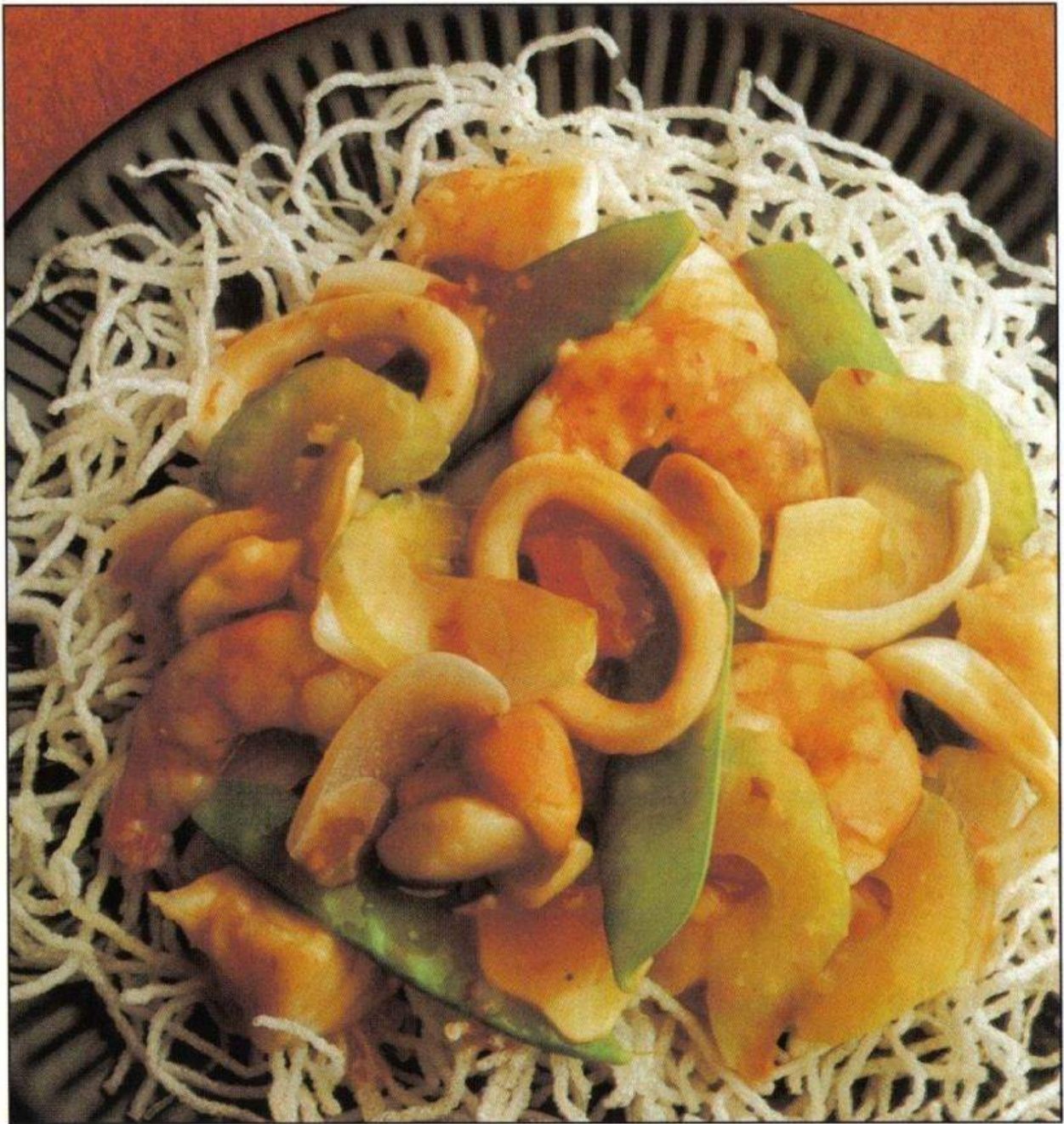
3 Olie afgieten, 3 el achterhouden en de groente



Inktvis in ringen snijden, garnalen pellen en schoonmaken, vis in blokjes snijden.



Vermicelli met kleine beetjes tegelijk frituren tot hij uitzet en wit wordt.



Peultjes, selderij, gember en ui ca. 2½ min. in een wok roerbakken.



Het met maïzena aangemaakte water bij de saus gieten.

Omelet met krab



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

Vorbereidingstijd:

15 minuten

Baktijd:

5-6 minuten

Voor 2-4 personen

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

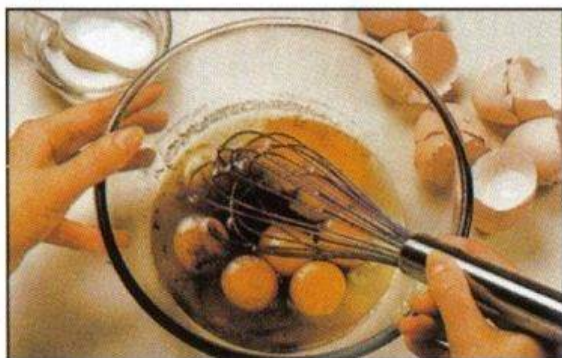
2 Een wok of koekenpan verhitten en het wit van de sjalotjes 30 sec. in olie fruiten. Krabvlees toevoegen en kort bakken, dan losgeklopte eieren erbij gieten. Bakken tot de omelet gestold en lichtbruin is; in vier stukken

snijden, keren en de andere kant bakken.

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

TIP

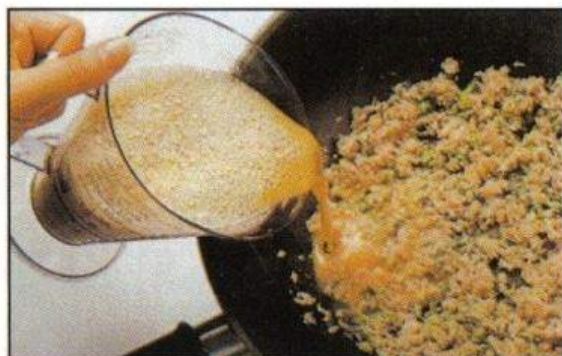
U kunt deze omelet ook maken met roergebakken gepelde garnalen, in dobbelsteentjes gesneden kip of een combinatie van dobbelsteentjes vlees en groente.



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



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



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



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



VLEESGERECHTEN

Gerechten met vlees en gevogelte kunnen het beste worden voorbereid voordat u met koken begint. Sauzen en kruiden worden gebruikt om het vlees smaak te geven en zacht te maken, terwijl de groenten voor het roerbakken in even grote stukken worden gesneden.

Zoetzuur varkensvlees



Een van de meest gegeten
Chinese gerechten

Vorbereidingstijd:

20 minuten +

20 minuten marineren

Frituurtijd:

12 minuten

Voor 4-6 personen

**700 g speklapjes of
ribbetjes**

1 el lichte sojasaus

1 el droge sherry

**1/2 middelgrote komkom-
mer**

2 el Chinees zoetzuur

1 kop maïzena

1,25 l plantaardige olie

**1/4 gesnipperde groene
paprika**

**1/4 gesnipperde rode
paprika**

**1 middelgrote ui, over-
langs gesneden**

1,25 dl witte-wijnazijn

2,5 dl water

65 ml tomatensaus

50 g suiker

1 tl kippenbouillonpoeder

1 el maïzena, extra

4 Paprika en ui roerbak-
ken in 3 el olie uit de fri-
tuurpan. (Rest van de
hete olie bewaren om
vlees nogmaals in te fritu-
ren.) Komkommer en
zoetzuur toevoegen en
kort roerbakken, daarna
azijn, water, tomatensaus,
suiker, kippenbouillon en
maïzena toevoegen.

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

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

1 Speklapjes in reepjes
van 1 cm snijden, zodat
elk reepje bestaat uit laag-
jes vlees en vet. Ribbetjes
uitbenen. Vlees insmeren
met sherry en sojasaus;
20 min. laten intrekken.
2 Komkommer schillen,
doormidden snijden en
zaad verwijderen, daarna
in dunne plakken snijden.

Zoetzuur fijnhakken of
-snijden.

3 Vlees door maïzena
wentelen en het overtolli-
ge meel eraf schudden.
Een paar stukken tegelijk
ca. 2 min. in de olie fritu-
ren tot het vlees lichtbruin
is. Uit het vet nemen en
op een rooster laten uit-
leken en afkoelen.



Varkensvlees in repen van 1 cm snijden; botjes verwijderen.



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



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



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

Ribbetjes in zwarte-bonensaus



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Baktijd:

1 uur + 40 minuten

Voor 6-8 personen

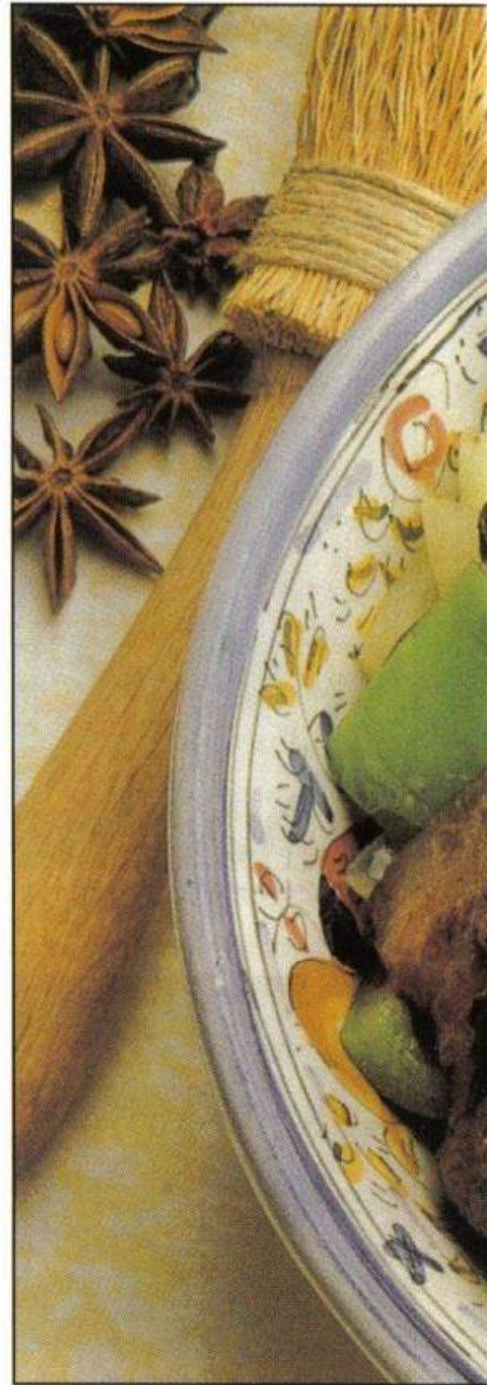
1 kg ribbetjes met veel vlees
2 el gebakte zoute zwarte bonen
4-6 geperste teentjes knoflook
2 el fijngebakte gember
1 fijngesneden rode peper
65 ml lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
3 el bruine suiker
3,75 dl water
2 el plantaardige olie
1 grote gebakte ui
1 gebakte groene paprika

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

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

2 Schaal afdekken en in een voorverwarmde oven (180 °C) bakken of in een stomer zetten en boven zacht kokend water in 1½ uur gaar stomen.

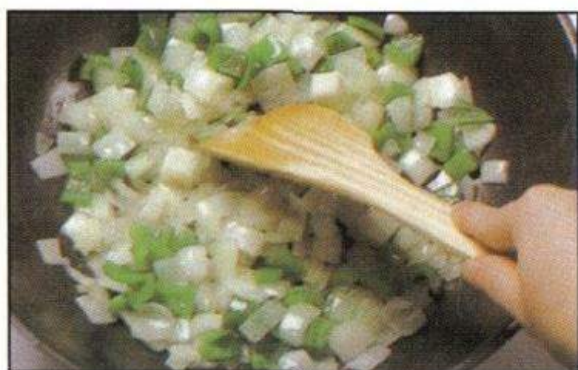
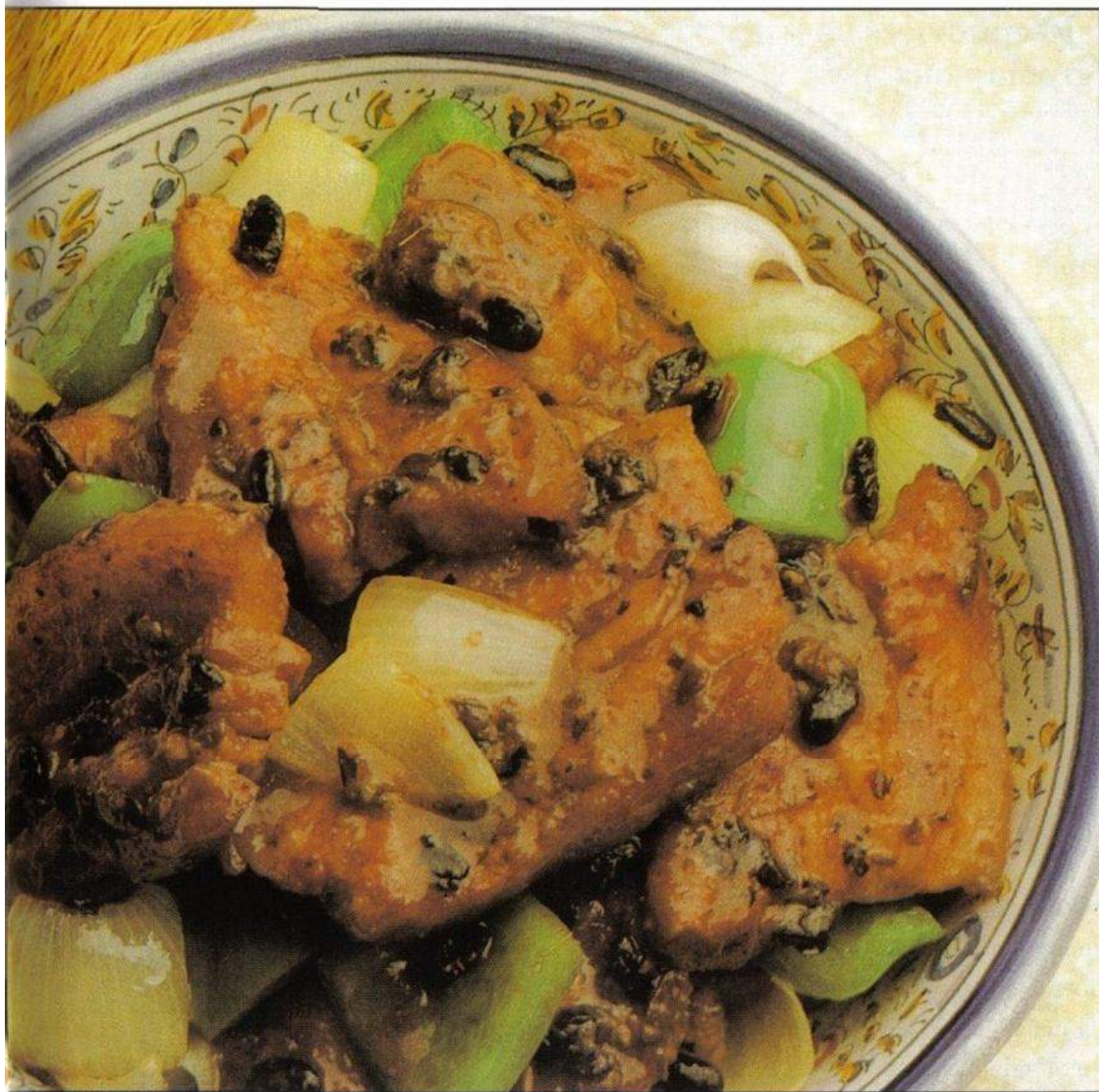
3 Olie in een wok verhitten en ui en paprika roerbakken tot ze glazig zijn. Ribbetjes en vleesnat toevoegen en 5 tot 6 min. roerbakken. Warm serveren, met rijst.



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



Sojasaus, suiker en water samen over de ribbetjes gieten.



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



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

Reepjesvlees en groente met bami



Is het lekkerst met verse bami

Vorbereidingstijd:

30 minuten +

30 minuten marineren

Baktijd:

20 minuten

Voor 4-6 personen

*300 g mager varkensvlees
of kant-en-klaar
reepjesvlees*

1 el sojasaus

1 el zoete sherry

1 el maïzena

1 selderijstengel

1/2 middelgrote wortel

6 roosjes broccoli

6 roosjes bloemkool

*1/4 rode paprika, in
vierkantjes gesneden*

*1 uitje, overlangs
gesneden*

4 nestjes bami

2,5 dl kippenbouillon

1 1/2 tl maïzena, extra

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

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

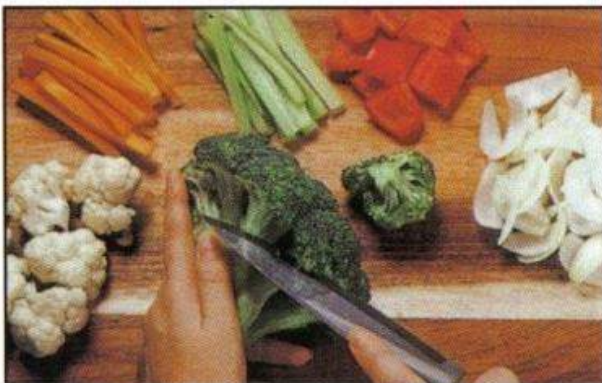
warm houden. Vlees met de marinade in de pan doen met nog eenderde van de olie. Roerbakken tot vlees van kleur verandert, dan de met maïzena aangemaakte bouillon toevoegen. Al roerend koken tot de saus indikt.

Groenten toevoegen.

Goed roeren.

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

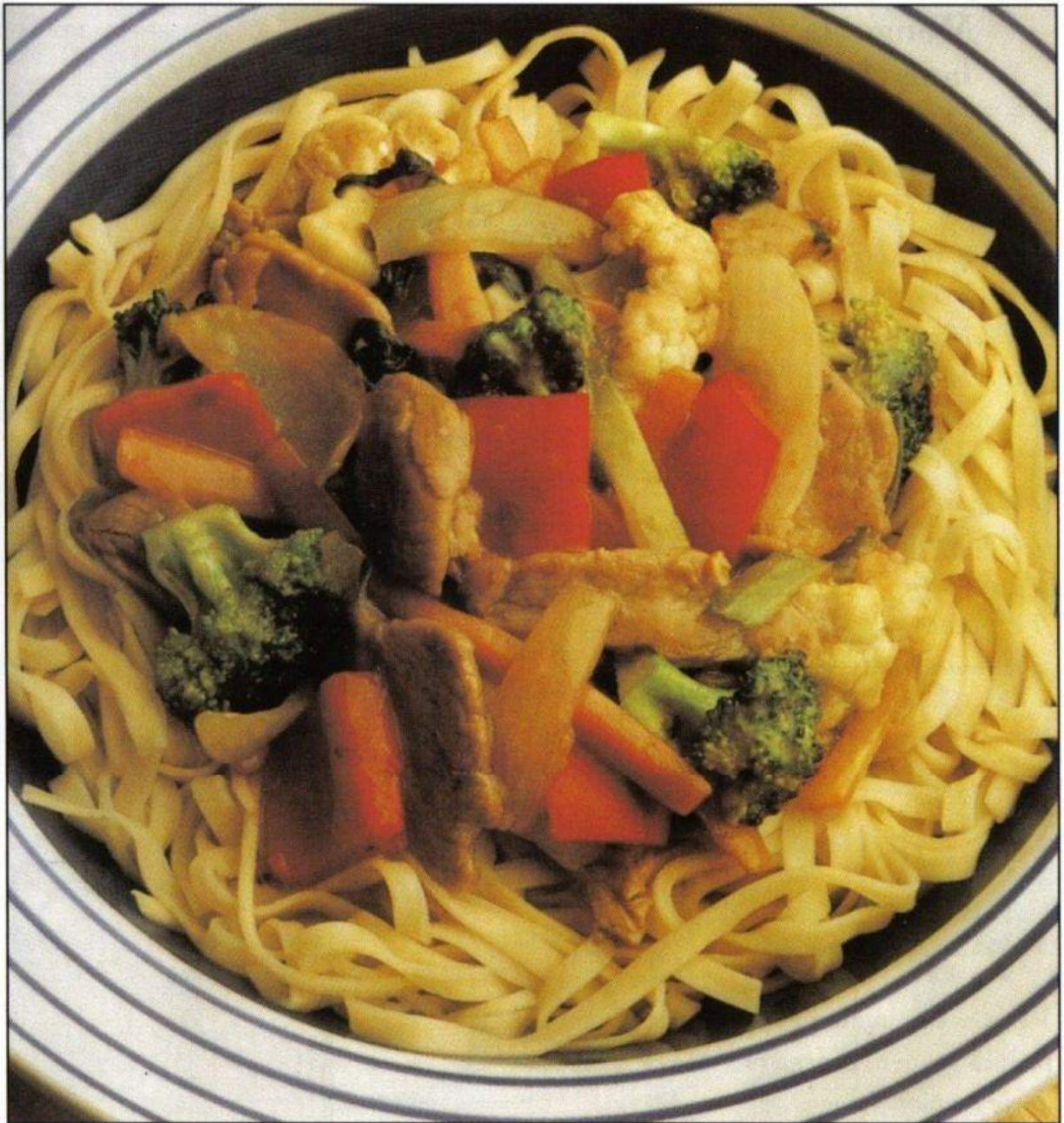
4 Bami in de rest van de olie fruiten, tot hij aan alle kanten vet is. In een schaal overdoen en er het vlees en de groenten op leggen. Direct serveren.



Broccoli en bloemkool in roosjes verdelen.



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



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



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

Mongools lamsvlees



*400 g mager lamsvlees
zonder botten*

1 tl geperst knoflook

2 tl gebakte gember

1 el donkere sojasaus

1 el droge sherry

1 el sesamololie

1 tl maïzena

1 grote ui

1 el plantaardige olie

*2 tl sesamzaad, naar
keuze*

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

Voorbereidingstijd:

20 minuten +

2 uur marineren

Baktijd:

5-6 minuten

Voor 4 personen

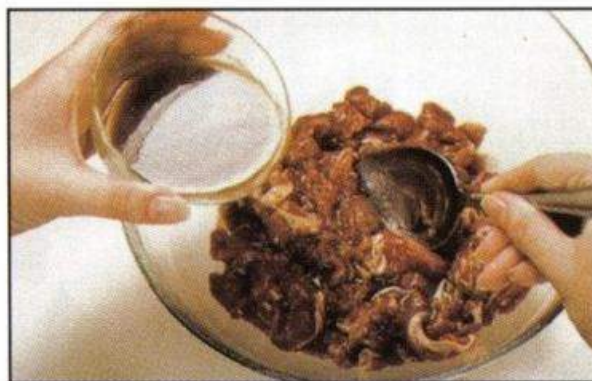
gember, sojasaus, sherry, sesamololie en maïzena toevoegen. Goed roeren en 2 uur laten marineren. 2 Ui overlangs snijden, zodat gebogen schilfers ontstaan. Schilfers loshalen.

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

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



Lamsvlees in dunne plakjes snijden, daarna in korte reepjes.



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



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



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

Rundvlees met broccoli



400 g biefstuk
 1 el maïzena
 2 el lichte sojasaus
 1 el droge sherry
 1 tl suiker
 150 g broccoli
 3 el olie
 2 gesneden sjalotjes
 (alleen het wit)
 1,25 dl kippen- of
 rundvleesbouillon
 1 1/4 el oestersaus, naar
 keuze

Vorbereidingstijd:

50 minuten +

30 minuten marineren

Baktijd:

3-4 minuten

Voor 4 personen

vervolgens 30 minuten laten staan.

2 Broccoli in kleine roosjes verdelen en ca. 1 min. roerbakken in olie.

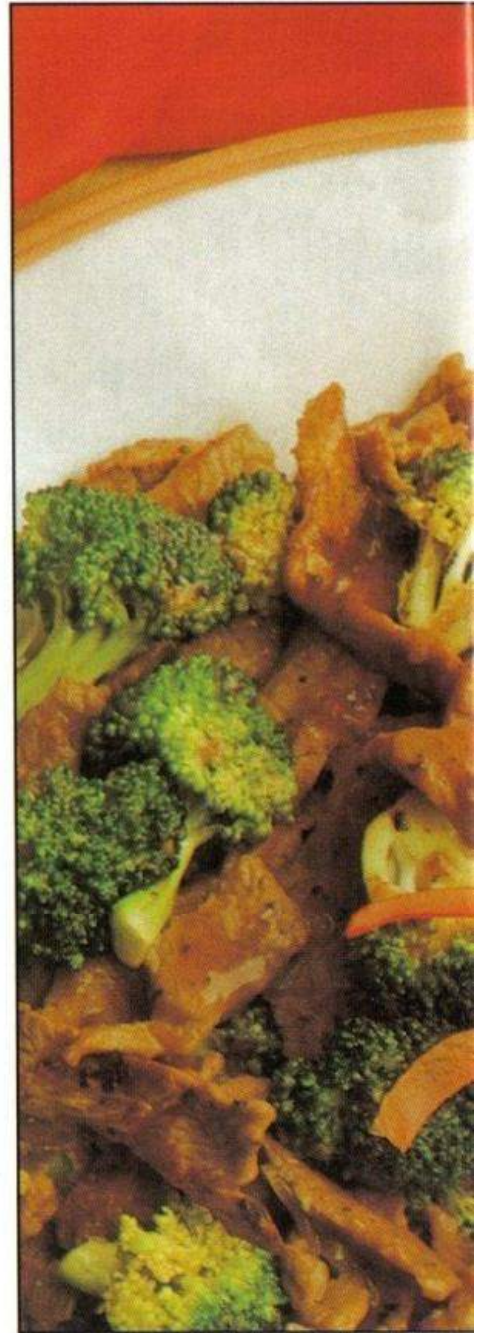
Sjalotjes toevoegen en kort fruiten. Opzij schuiven en vlees en marinade toevoegen. Op hoog vuur ca. 2 min. roerbakken tot het vlees van kleur verandert.

3 Bouillon toevoegen en op hoog vuur al roerend ca. 1 min. verhitten.

Eventueel oestersaus erdoor roeren.

4 Serveren met witte rijst.

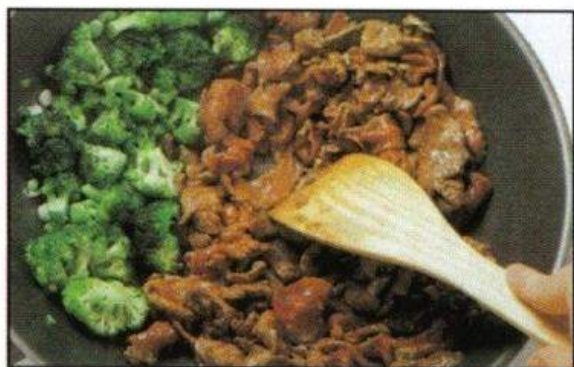
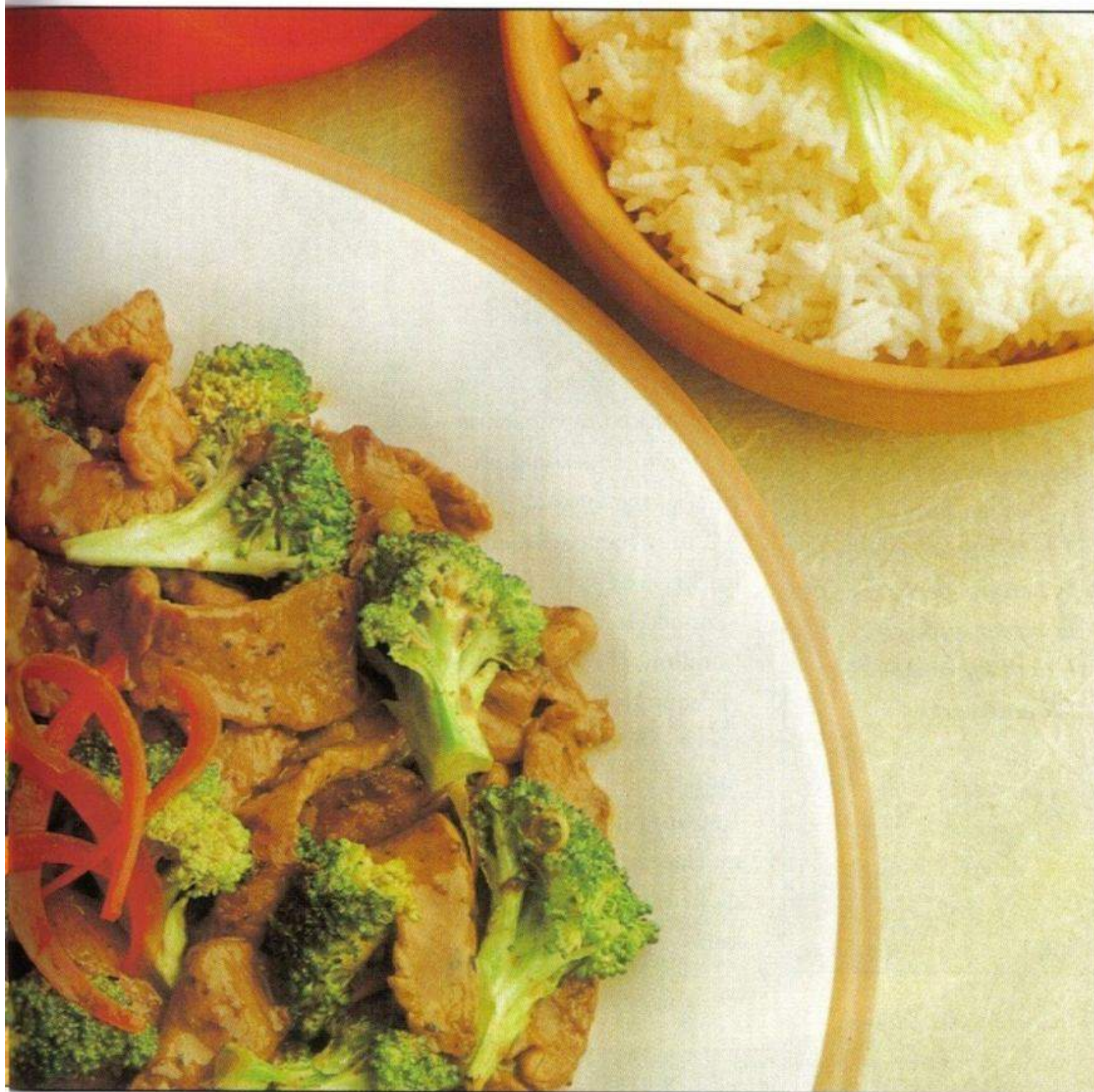
1 Vlees heel dun snijden. In een schaal doen met maïzena, sojasaus, sherry en suiker. Goed roeren en



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



Broccoli ca. 1 min. roerbakken; sjalotjes toevoegen.



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



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

Kip met taugé



Vorbereidings-tijd:

15 minuten +

20 minuten marineren

Baktijd:

2-3 minuten

Voor 4 personen

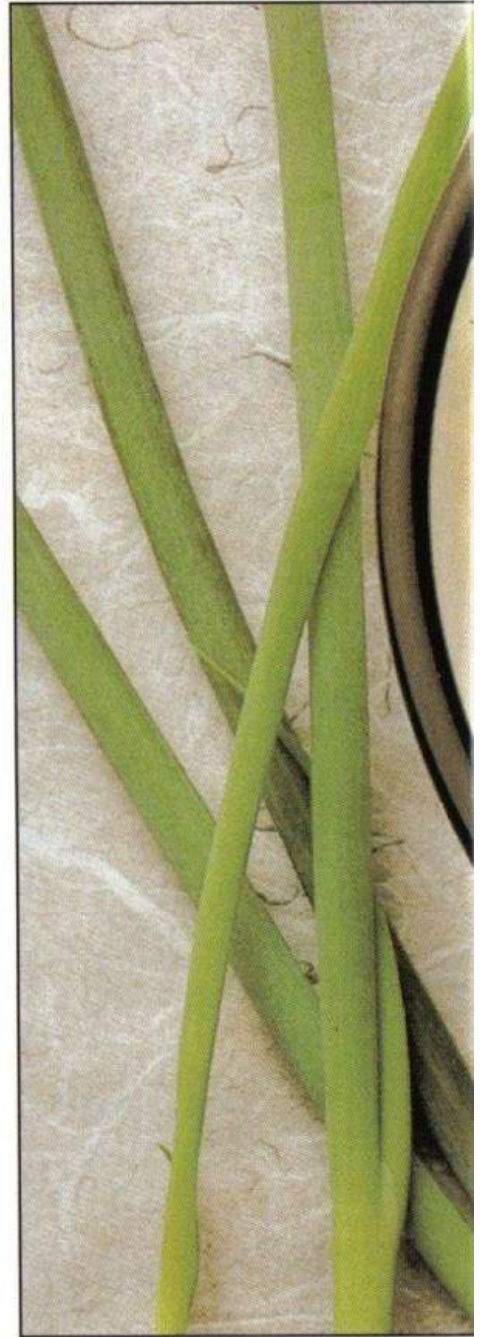
300 g kipfilet
1 el lichte sojasaus
1 tl suiker
1 tl maïzena
3 gesnipperde sjalotjes
(alleen het wit)
3 el plantaardige olie
1 el droge sherry
125 g verse taugé
1,25 dl kippenbouillon
1 tl maïzena

maïzena 20 min. laten marineren.

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

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

Let op: bij roerbakken is marineren altijd nodig om de kruiden te laten intrekken.



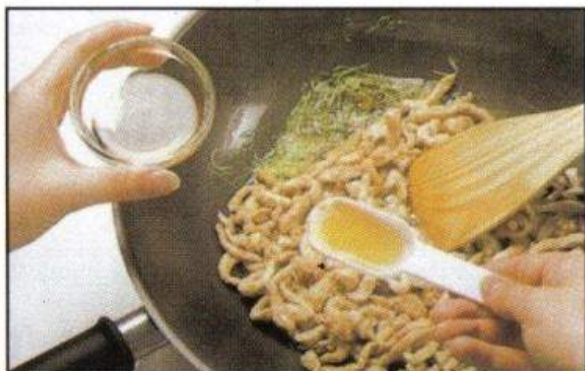
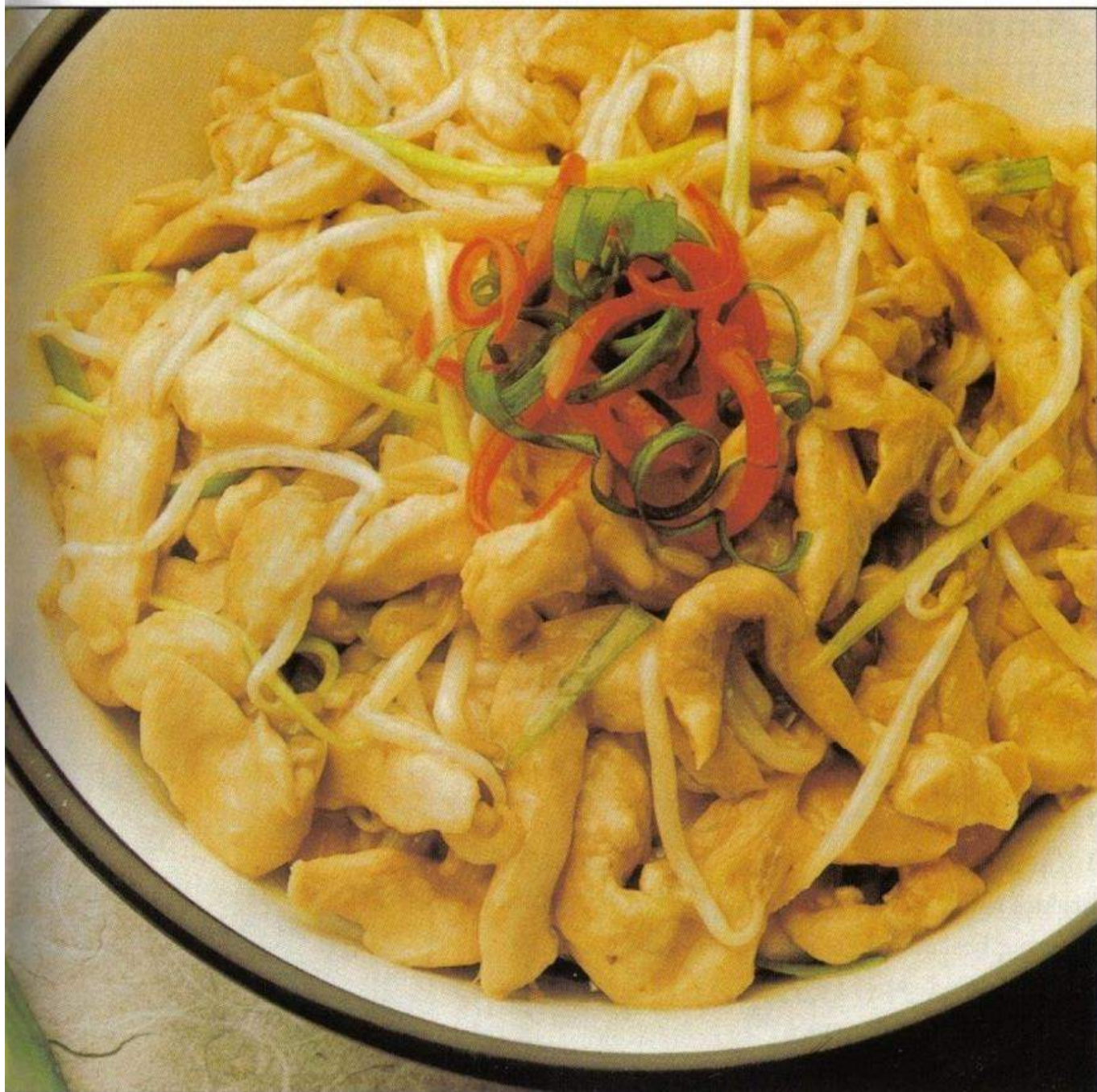
1 Kip eerst in plakjes, daarna in reepjes snijden en in sojasaus, suiker en



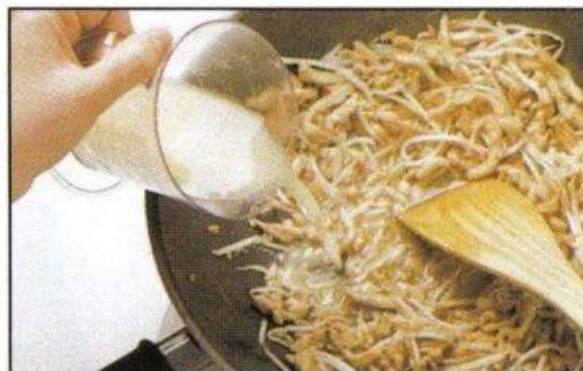
Sojasausmengsel bij de kip gieten, roeren en 20 min. laten marineren.



Sjalotjes 30 sec. in olie roerbakken.



Sherry aan het kipmengsel toevoegen en goed roeren.



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

Kip met honing



500 g kipfilet
 1 kop maïzena
 1/2 tl bakpoeder
 2 eiwitten
 koud water
 extra maïzena om de kip
 in te wentelen
 3/4 kop vloeibare honing
 1 1/2 tl zoete chilisaus
 1 sjalotje, voor de
 garnering

Vorbereidingstijd:

10 minuten

Frituurtijd:

10 minuten

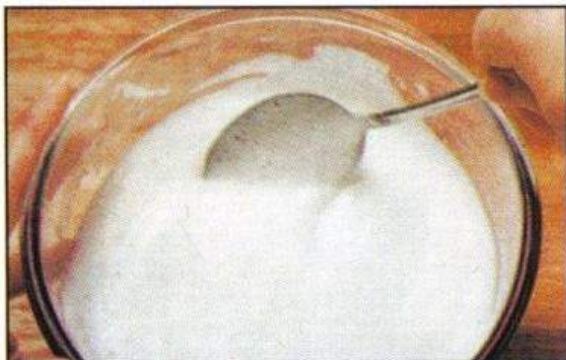
Voor 4-6 personen

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

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

TIP

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



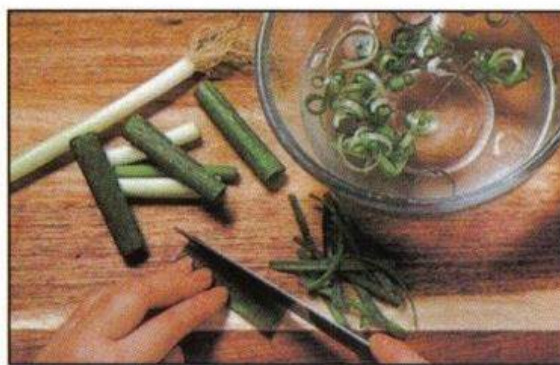
Beslag maken van maïzena, bakpoeder, stijfgeklopt eiwit en water.



Kipstukjes gelijkmatig door de extra maïzena wentelen.



Kipstukjes in matig hete olie frituren tot ze goudbruin zijn.



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

Roergebakken kip met pinda's en rode peper



Vorbereidingstijd:

15 minuten +

30 minuten marineren

Totale bereidingstijd:

8 minuten

Voor 4-6 personen

400 g kipfilet

1 tl fijngeblikte gember

1 el droge sherry

1 el lichte sojasaus

*1 verse of gedroogde rode
peper*

1/2 kop ontvelde pinda's

1,25 dl plantaardige olie

*1 middelgrote ui, over-
langs gesneden*

*1 kleine rode paprika,
in ruitjes*

*1 kleine groene paprika,
in ruitjes*

1 kop bamboespruiten

1,25 dl kippenbouillon

1 tl chilisaus, naar keuze

2 tl maïzena

afgieten. Ui, paprika's en bamboescheuten 1 min. roerbakken, dan uit de pan nemen of opzij schuiven en kip ca. 2 min. roerbakken, tot hij net gaar is. **3** Kippenbouillon, saus en maïzena samen toevoegen. Op hoog vuur aan de kook brengen en roeren tot de saus indikt. **4** Paprikamengsel toevoegen en rode peper en pinda's erdoor roeren. Kort door en door verhitten.

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

laten marineren.

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

TIP

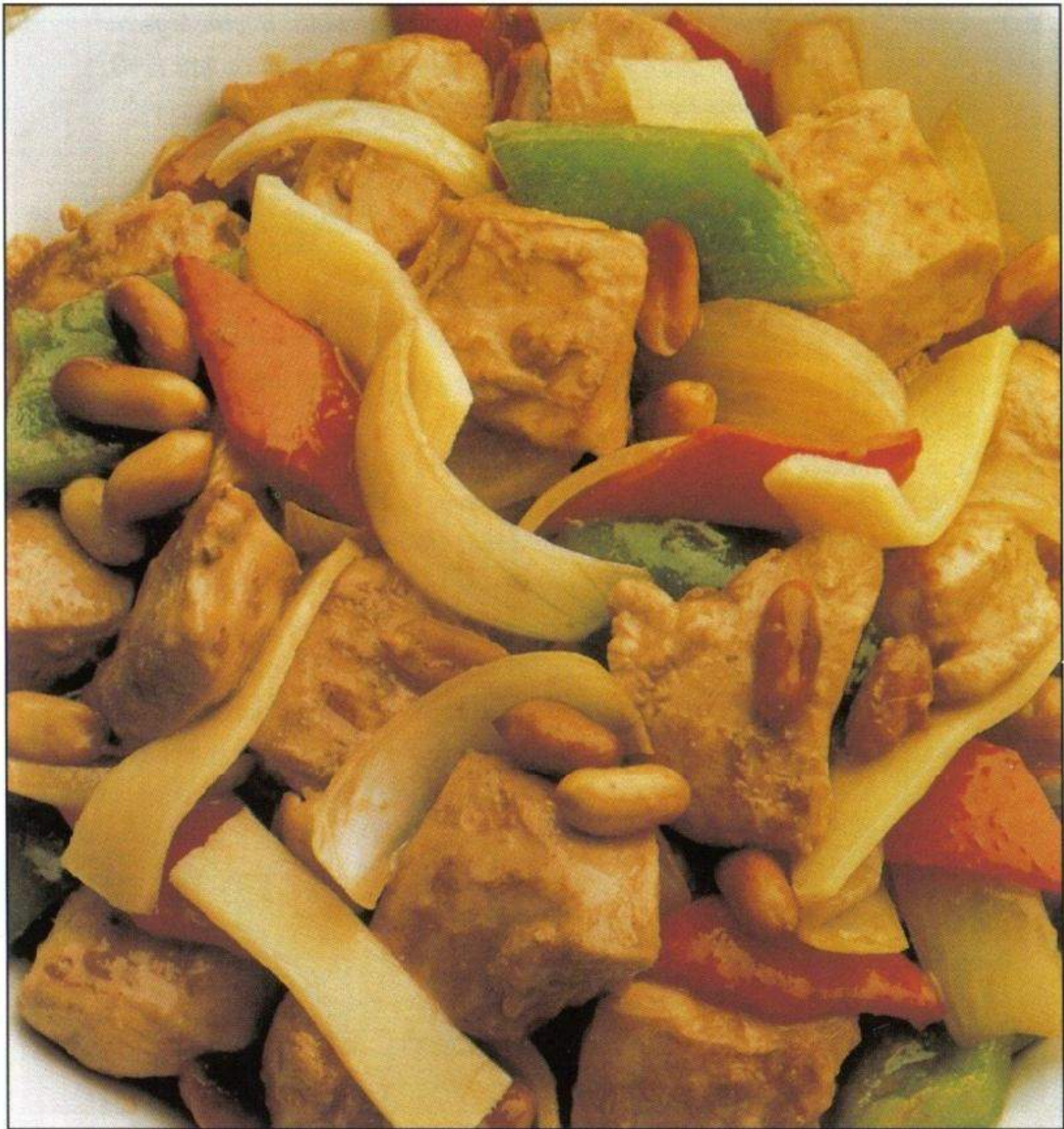
Maak dit gerecht ook eens met grote garnalen, dobbelsteentjes varkensvlees of blokjes soja die kort zijn gefrituurd om ze knapperig te maken.



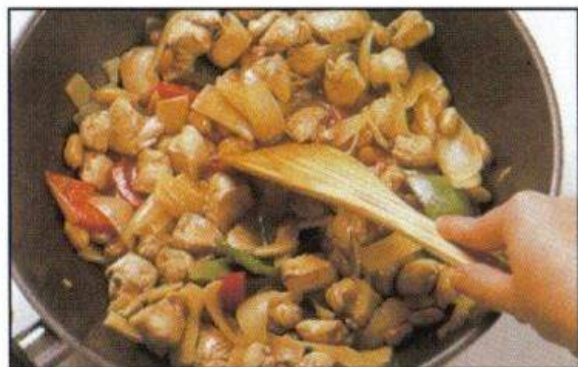
Kip marineren met gember, sherry en sojasaus; goed roeren.



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



Ui en paprika opzij schuiven en kip toevoegen.



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

GROENTE

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

Kantonese nasi



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

Vorbereidingstijd:

15 minuten

Baktijd:

30 minuten

Voor 4-6 personen

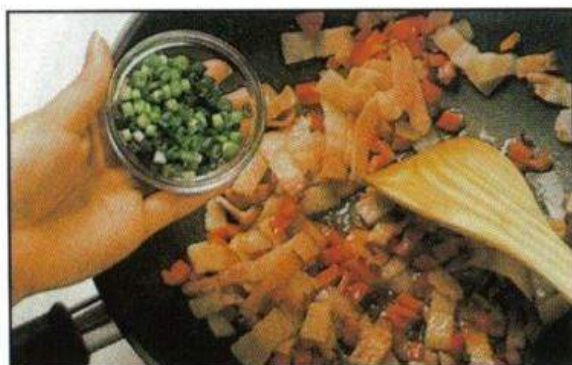
1 Rijst met 7,5 dl koud water in een pan met dikke bodem doen, afdekken en aan de kook brengen. Vuur op de laagste stand zetten en ca. 18 min. koken tot de rijst al het water heeft opgenomen en de korrels dik en los zijn.

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

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

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

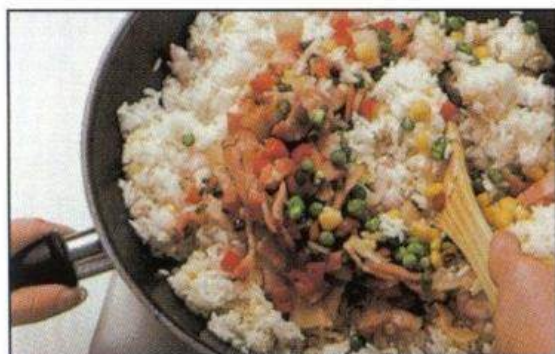
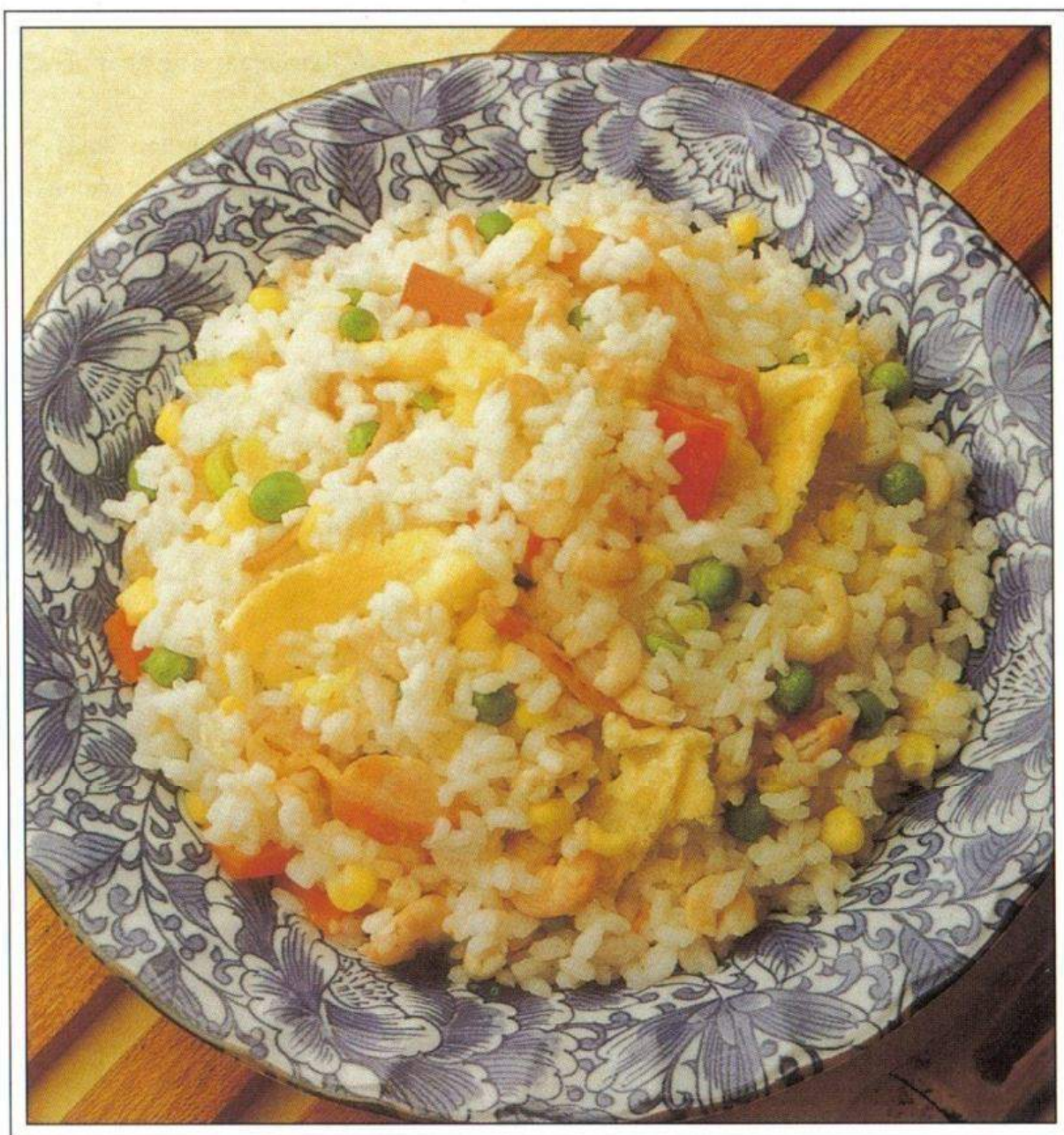
4 Rest van de olie verhitten en rijst op hoog vuur 2 min. al roerend bakken. De gare ingrediënten en garnalen toevoegen en er sojasaus overheen sprenkelen. Nog een paar min. op hoog vuur blijven omscheppen. Warm serveren.



Bacon kort roerbakken en paprika en sjalotjes toevoegen.



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



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



Sojasaus toevoegen en door en door verhitten; direct serveren.

Roergebakken groenten



Vorbereidingsijd:

10 minuten

Baktijd:

5 minuten

Voor 4-6 personen

<i>1 middelgrote ui</i>	<i>12 strobampignons</i>
<i>2 schuin gesneden selderijstengels</i>	<i>12 minimaïskolfjes</i>
<i>1 middelgrote wortel in plakken</i>	<i>3 el plantaardige olie</i>
<i>1 kleine courgette in plakken</i>	<i>100 g verse taugé</i>
<i>8 gesneden sperziebonen</i>	<i>180 ml kippenbouillon</i>
<i>6 roosjes broccoli</i>	<i>1 el lichte sojasaus</i>
<i>6 roosjes bloemkool</i>	<i>3 tl maïzena</i>
<i>60 g gesneden bamboe- scheuten</i>	
<i>12 suikererwtten</i>	

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

ken ontstaan.

2 Selderiestengels op Chinese wijze schuin snijden.

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

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

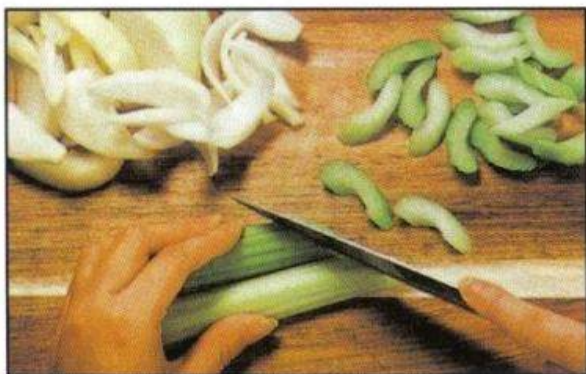
4 Kippenbouillon, soja-
saus en maïzena vermengen en samen in de pan gieten. Op hoog vuur al roerend koken tot de saus dik en helder wordt.

Direct serveren.

TIP

In dit gerecht kunnen ook andere groenten als Chinese bladgroente (bok choy, Chinese broccoli en choy sum) worden gebruikt. Verkrijgbaar bij Chinese specialiteitenwinkels, zeker in steden waar veel Chinezen wonen.

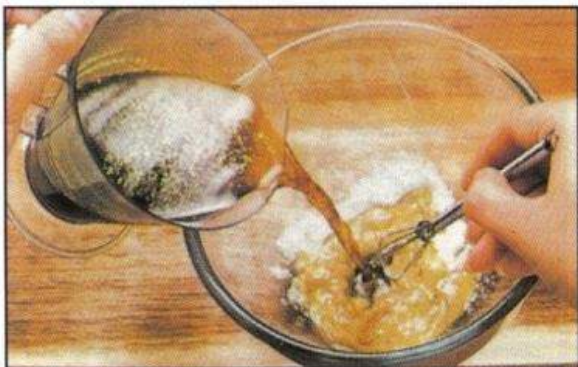
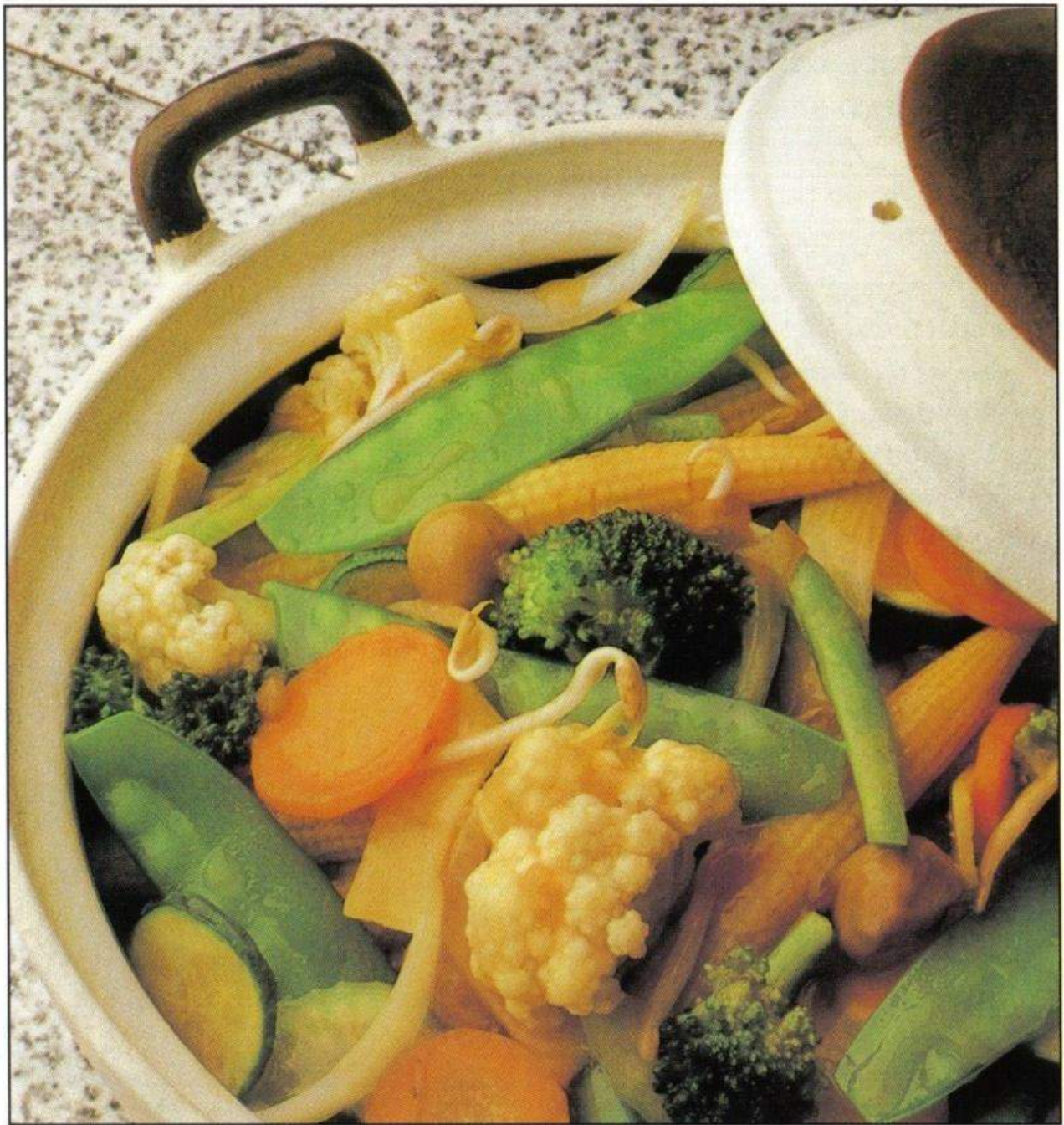
Voeg voor extra smaak wat fijngehakte gember en een flinke scheut sherry toe.



Selderiestengels schuin snijden.



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



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



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

Chinese groente met paddestoelen en oestersaus



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Kooktijd:

8 minuten

Voor 4 personen

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

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

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

de kook aan houden en dan laten uitlekken.

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

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

TIP

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



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



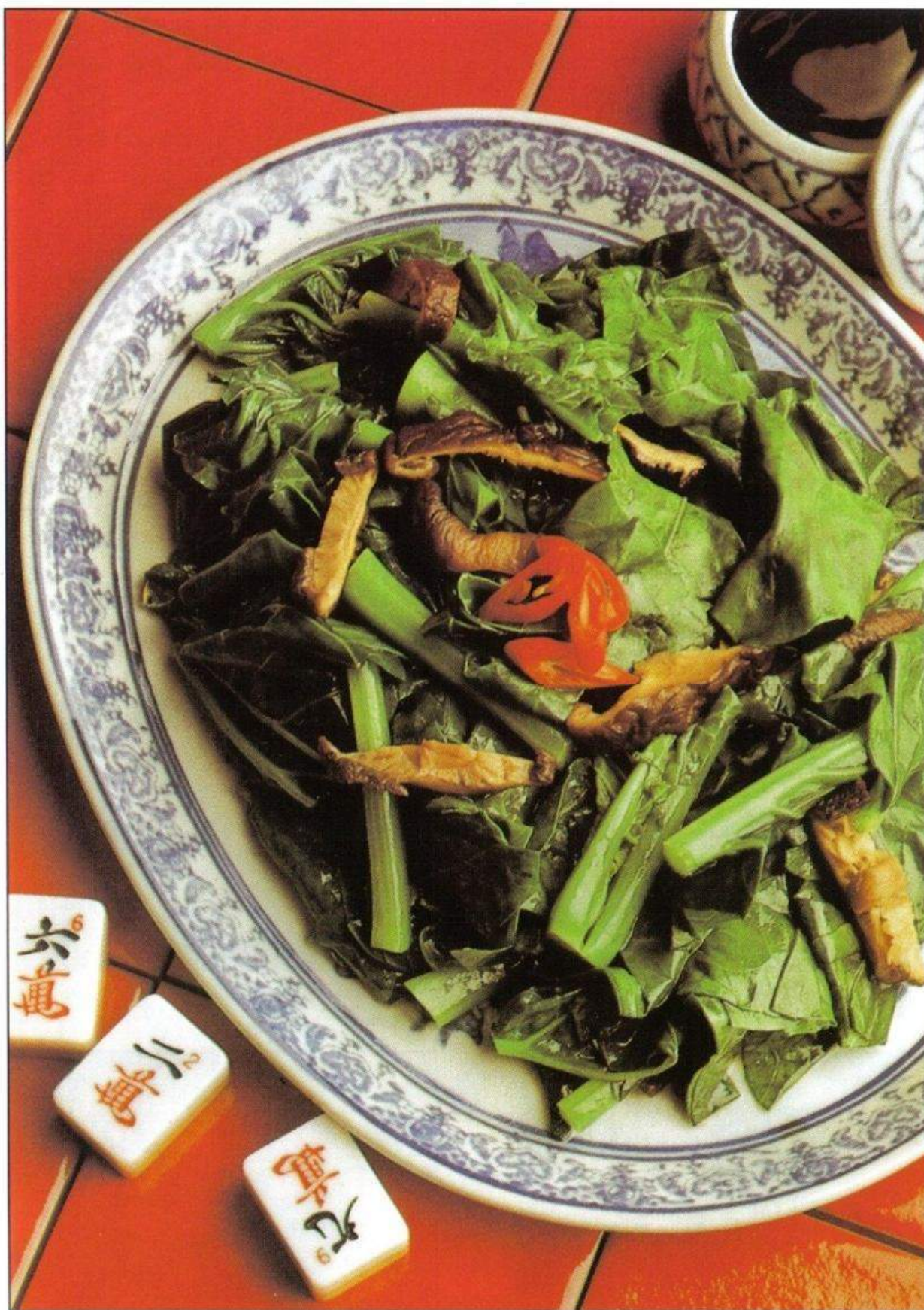
Chinese gedroogde paddestoelen tegen de kook aan houden tot ze zacht zijn.



Blad van de groente in kokende water blancheren.



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



Scherpe tahoe met rundergehakt



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Baktijd:

10 minuten

Voor 4-6 personen

*300 g mager runder-
gehakt*

1 middelgrote gebakte ui

2 el plantaardige olie

1½ tl geperst knoflook

2 tl fijngebakte gember

½-1 el scherpe Chinese

sojabonenpasta

1-2 tl suiker

1 el donkere sojasaus

500 g zachte tahoe in

blokjes

2 dl kippenbouillon

1 el maïzena

*grote bladen ijsbergsla,
om op te serveren*

1 Gehakt en ui 4 min.
roerbakken in de hete
olie.

2 Knoflook en gember
toevoegen en kort fruiten.
Daarna bonenpasta, sui-
ker en sojasaus toevoegen
en onder regelmatig roe-
ren ca. 1½ min. bakken.

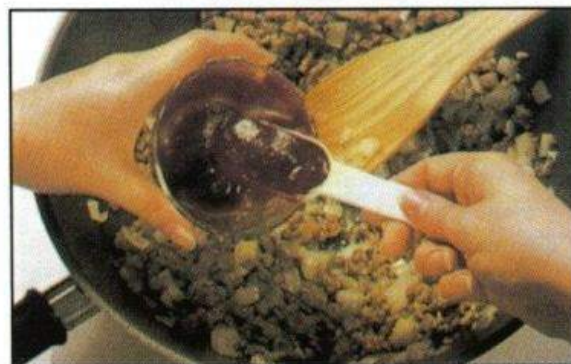
3 Tahoe toevoegen en de
met bouillon aangemaakte
maïzena zachtjes laten
koken, onder voortdurend
roeren, tot de saus dik
wordt. Op grote slabladen
serveren.



Gehakt en ui ca. 4 min. roerbakken.



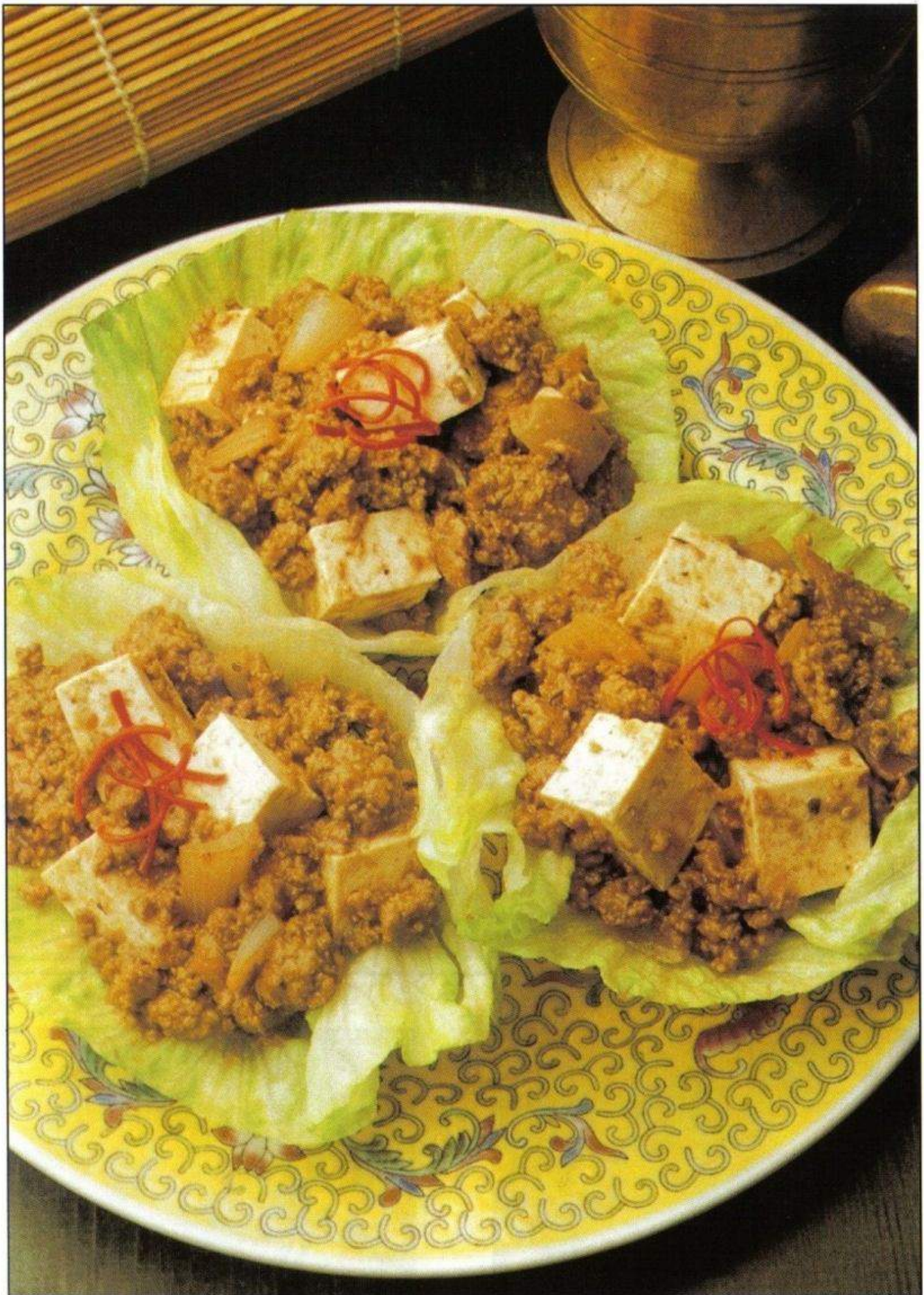
Knoflook en gember toevoegen en ca. 1 min. roerbakken.



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



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



ZOETE LEKKERNIJEN

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

Kokosblokjes



4 dl kokosmelk
2,5 dl melk
5 dl water
100 g suiker
12 g agar-agar
1/2 kop geraspt kokos

Vorbereidingstijd:

15 minuten +
1 uur opstijven

Kooktijd:

5 minuten

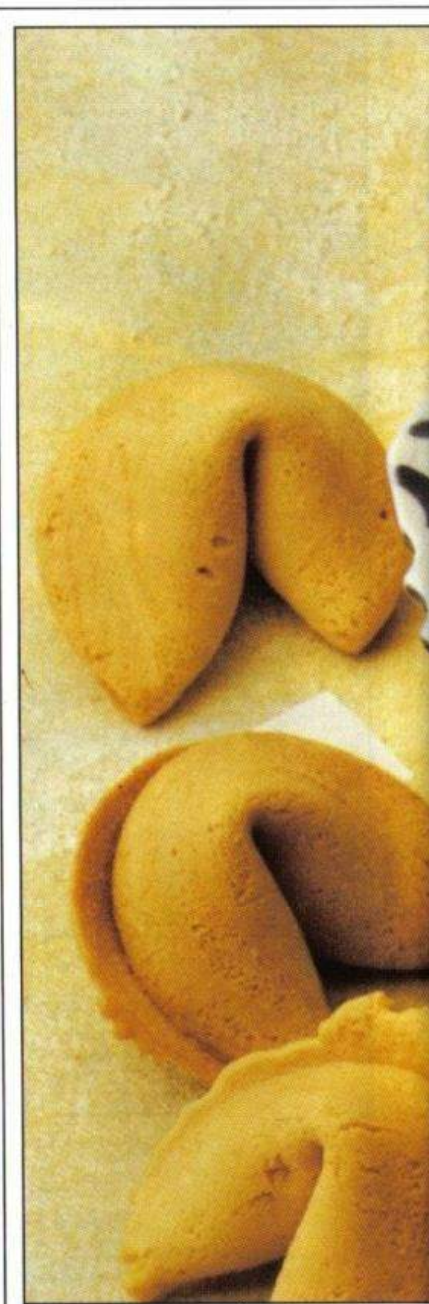
Voor 24 blokjes
(8-12 personen)

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

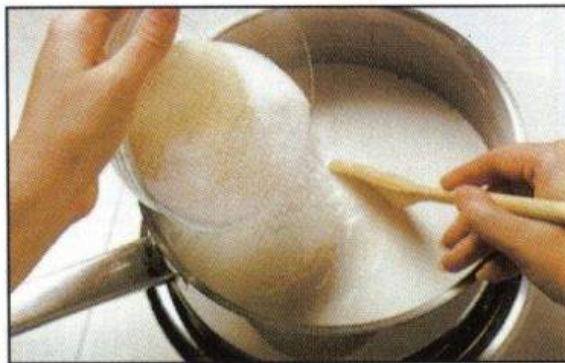
1 Kokosmelk, melk en water in een steelpan gieten. Suiker en agar-agar erbij doen en goed roeren.
2 Aan de kook brengen en al roerend 3 min. tegen de kook aan houden. Het geraspte kokos erdoor roeren.

TIP

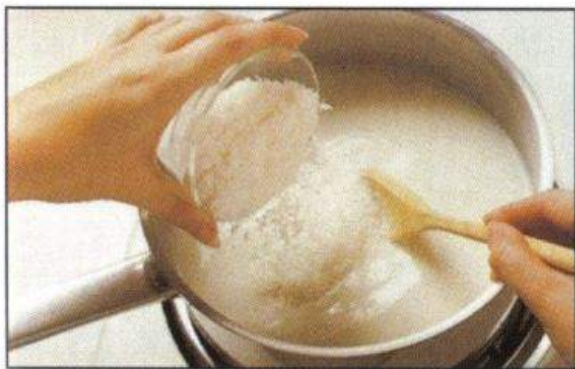
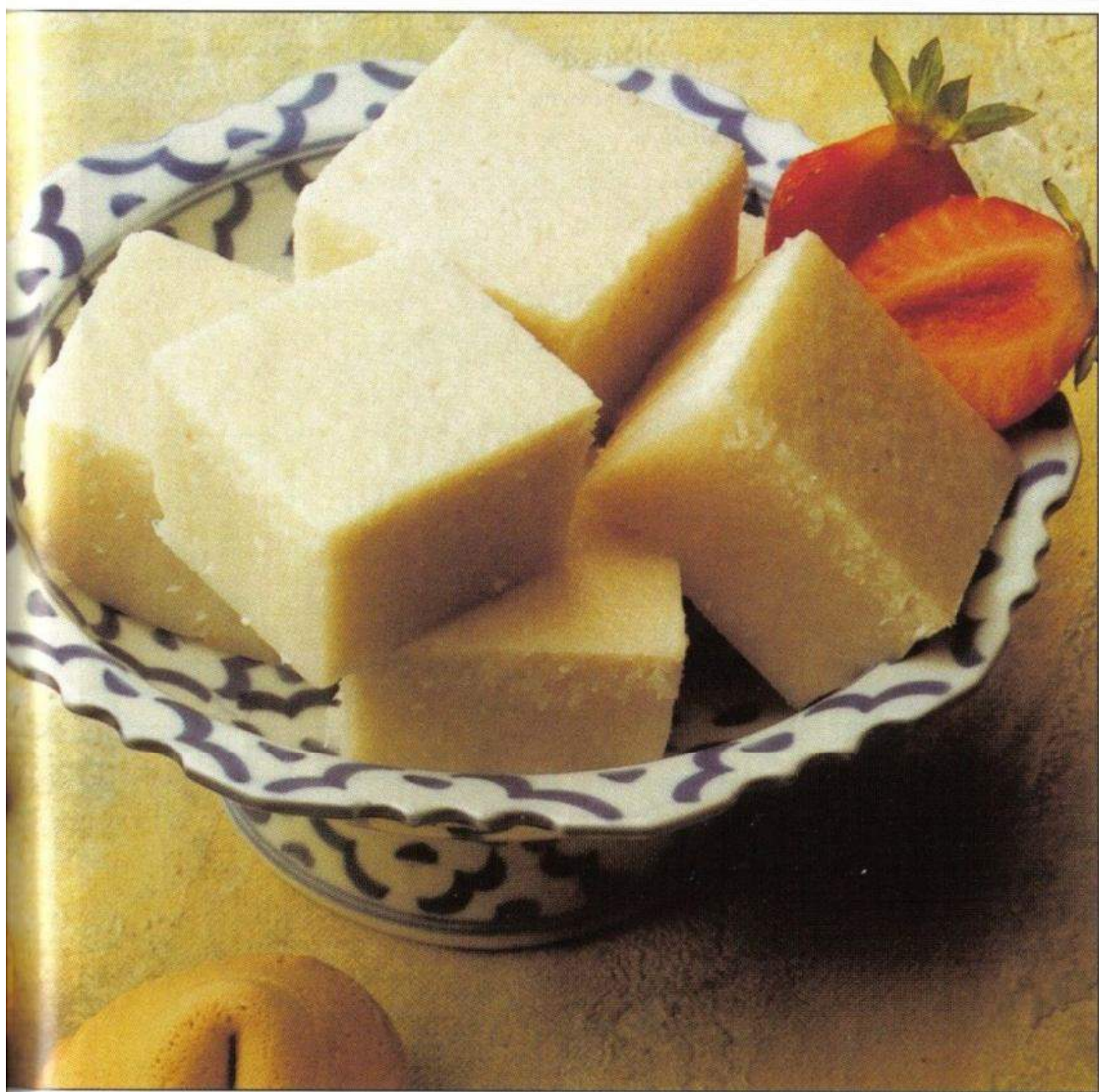
Gebruik ter vervanging van de kokosmelk 1 1/2 kop geraspt kokos, in een keukenmachine vermengd met de melk en het water, en voeg daar 1,25 dl extra water aan toe.



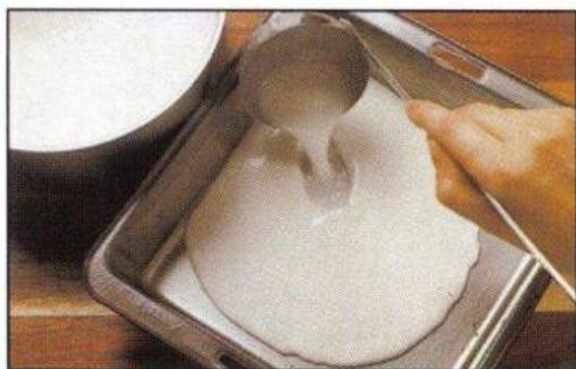
Het water bij kokosmelk en melk in een pan gieten.



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



Geraspt kokos al roerend toevoegen.



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

Gefrituurd ijs in een jasje van kokos



2 l vanille-ijs
1 ei
100 g bloem
2 dl water
1½ kop fijn paneermeel
2 el geraspte kokos
1,25 l olie, om in te frituren

Vorbereidingstijd:

20 minuten + een paar dagen invriezen

Frituurtijd:

20 seconden

Voor 6 personen

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

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

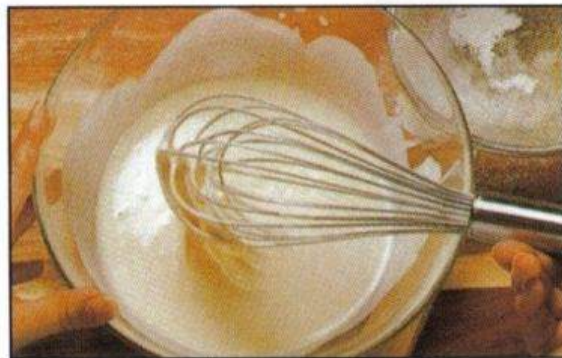
3 De olie tot matig heet
verhitten. Er één ijsbolle-
tje tegelijk in laten glijden
en een paar sec. frituren
tot de korst goudbruin is.
Uit de pan nemen en
direct serveren met een
karamelsaus of vers fruit.

TIP

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



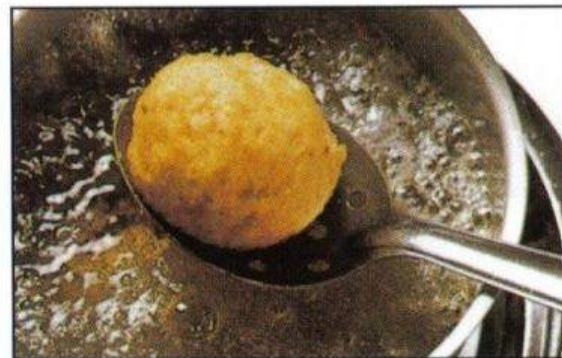
Met een ijslepel 6 grote bollen ijs vormen.



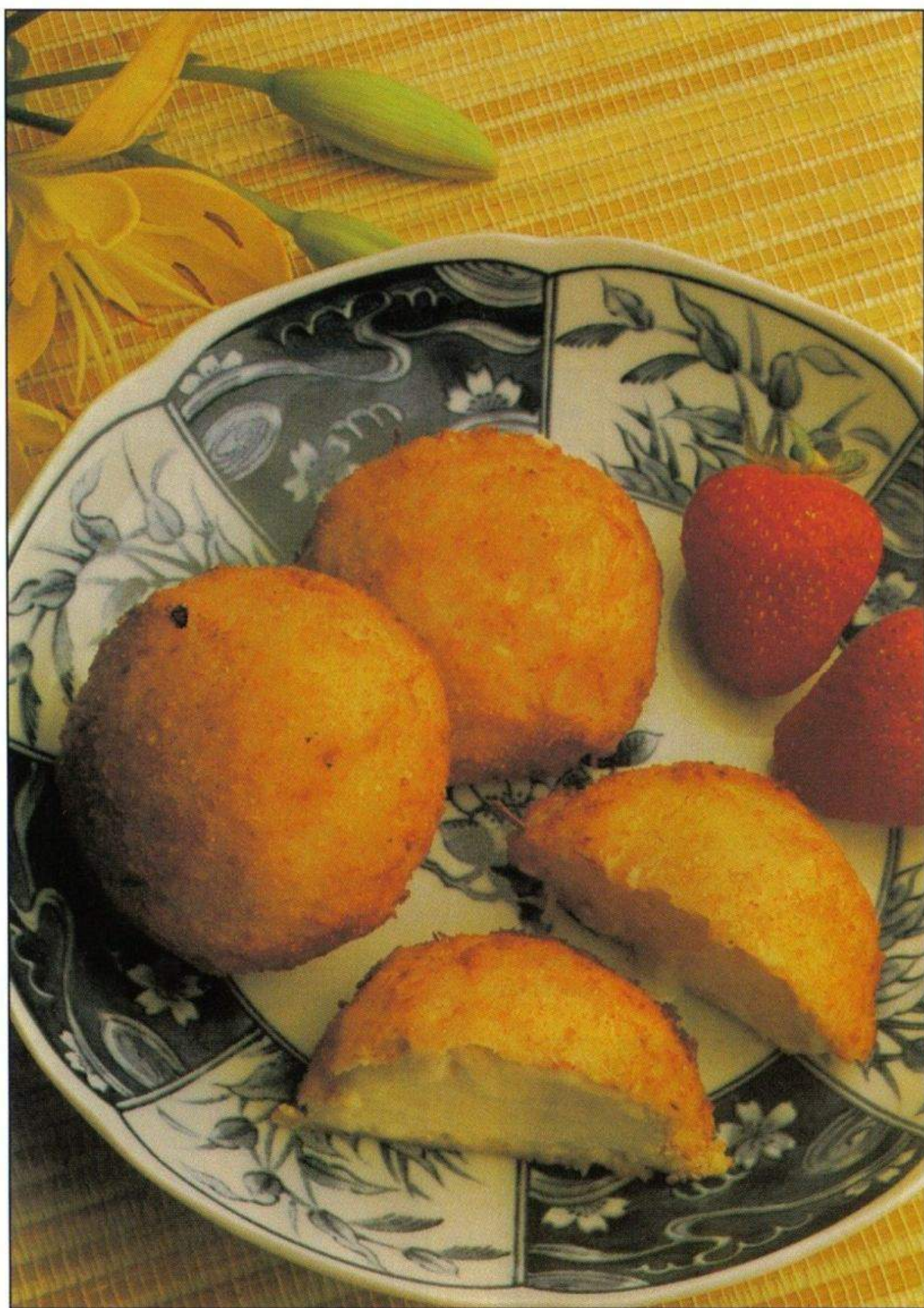
Van ei, bloem en water een dik beslag maken.



Elke ijsbol gelijkmatig paneren met een combina-
tie van paneermeel en kokos.



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



SAUZEN

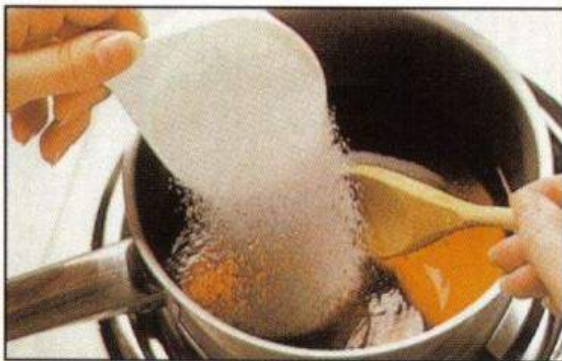
Hier zijn twee speciale sauzen, ideaal als dipsaus voor een van de gefrituurde of gestoomde lekkernijen uit dit boek. Ze kunnen het beste heet worden geserveerd en u kunt ze, mits afgedekt, wel een week in de koelkast bewaren.

Zoetzure saus



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

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



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

Pikante pruimen-saus



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

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



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

Vorbereidingstijd voor beide recepten:

10 minuten

Kooktijd:

5 minuten

Elk recept is voor 3,75 dl saus

TIP

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



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



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



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

VERKLARENDE WOORDENLIJST

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

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

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

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

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

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

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

Chilisaus, zie Rode peper

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

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

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

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

Gember: verse gemberwortel moet worden geschild en zeer dun gesneden, gehakt of gemalen. Gemberpoeder is geen vervanger, maar in geval van nood kan gekonfijte gember worden gebruikt.

Koriander: het blad van het kruid koriander, dat beter bekend is als Chinese peterselie.

Maïs, minikolfjes: deze kleine kolfjes uit blik, soms ook vers, zijn lekker knapperig en smaken neutraal, waardoor ze veel in roergebakken gerechten worden gebruikt.

Oestersaus: een dikke, bruine, zoute saus, gemaakt van gefermenteerde oesters. Altijd gekoeld bewaren.

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

omdat hij zijn 'rauwe' smaak kwijt is.

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

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

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

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

gefrituurde spijzen extra smaak te geven en in marinades.

Sherry/rijstwijn/gemberwijn: droge sherry is een geschikte vervanger van rijstwijn. Gemberwijn geeft ook een goede smaak.

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

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

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

bruin korstje heeft.

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

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

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

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

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

REGISTER

- | | | |
|--|--|---|
| Chinese groente met
paddestoelen en
oestersaus 52, 55 | Kip met taugé 42, 45 | Rundvlees met broccoli
40, 41 |
| Dim sims 6, 7 | Kokosblokjes 56, 57 | Saus |
| Garnalen in satésaus 18,
19 | Krab in zwarte-bonensaus
24, 25 | - pikante pruimen- 60, 61 |
| Garnalen met prei, roer-
gebakken 16, 17 | Kwartels met peper-en-
zoutdip 8, 9 | - zoetzure 60, 61 |
| Garnalentoast 4, 5 | Loempia's 2, 5 | Sint-jakobsschelpen met
peultjes, gevulde 20,
21 |
| Gefrituurd ijs in een jasje
van kokos 58, 59 | Maïssoep met krab 10, 11 | Szechuansoep, kruidige
14, 15 |
| Groente met paddestoelen
en oestersaus, Chinese
52, 55 | Meloensoep met ham-
reepjes 12, 15 | Tahoe met rundergehakt,
scherpe 54, 55 |
| Groenten, roergebakken
50, 51 | Mongools lamsvlees 38, 59 | Varkensvlees, zoetzuur
32, 55 |
| IJs in een jasje van kokos,
gefrituurd 58, 59 | Nasi, Kantonese 48, 49 | Vis in folie met asperges
en champignons 26, 27 |
| Kantonese nasi 48, 49 | Omelet met krab 30, 51 | Vis, gestoomde hele 22, 25 |
| Kip met honing 44, 45 | Pikante pruimensaus 60,
61 | Zeevruchten op knappe-
rige rijstvermicelli,
warme 28, 29 |
| Kip met pinda's en rode
peper, roergebakken
46, 47 | Reepjesvlees en groente
met bami 36, 57 | Zoetzure saus 60, 61 |
| | Ribbetjes in zwarte-
bonensaus 34, 55 | |
| | Roergebakken groenten
50, 51 | |

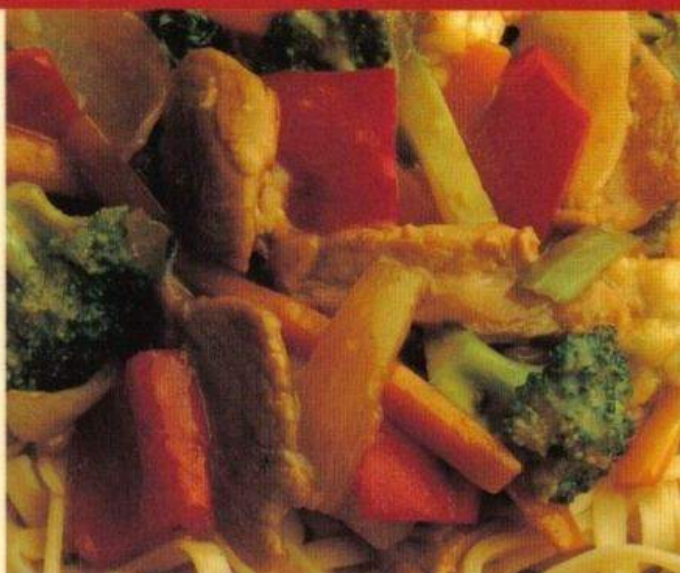
IN DEZE SERIE ZIJN VERSCHENEN:

Cajun koken
Chinees koken
Engels koken
Frans koken
Grieks koken
Iers koken
Indiaas koken
Indonesisch koken
Italiaans koken
Japans en Koreaans koken
Marokkaans koken
Mexicaans koken
Spaans koken
Thais koken
Aantrekkelijke aardappelschotels
Bakken en roerbakken
Brood bakken
Brownies, fudge en sauzen
Cakes in een handomdraai
Chocolaatjes en bonbons
De beste kipgerechten
De landelijke keuken
De lekkerste chocoladecakes
De lekkerste English puddings
De leukste kerstcadeautjes en -ideeën
Een keur van koekjes
Engelse muffins, scones & cakes
English tea
Feestelijke cocktails
Feestelijke hapjes
Gevarieerde groenten
Heerlijk gehakt
Heerlijke hamburgers
Heerlijke hapjes
Heerlijke rijstgerechten
Ijs en desserts
Kinderkookboek
Klassieke aardappelschotels
Klassieke cakes
Klassieke curry's
Klassieke pastarecepten
Klassieke quiches en taarten
Klassieke recepten met chocolade
Klassieke soepen
Klassieke stoofschotels
Klassieke visgerechten
Koken met de wok

Koken met kruiden
Koken met mie
Koken voor kids
Koken voor meer energie
Kruidenkookboek
Kwarktaarten, schuimtaarten & trifles
Lekkere cadeautjes
Leuke kerstraktaties en -decoraties
Lunches & tussendoortjes voor kinderen
Meze – Mediterrane gerechtjes
Omeletten, pannenkoeken en beignets
Pizza's en tosti's
Populaire pastagerechten
Pudding en cake
Risotto, pilav & paella
Sausjes en dressings
Shakes en sappen
Smakelijke kipgerechten
Smakelijke salades
Snacks voor kinderfeestjes
Snelle cakes & taarten
Snelle doordeweekse maaltijden
Snelle gezinsmaaltijden
Snelle kipgerechten
Snelle pasta's
Snelle soepen
Stoofschotels en eenpansgerechten
Succesvol barbecuen
Taarten en puddingen
Taartjes en pasteitjes
Tapas
Tex-Mex
Verleidelijke koekjes
Verrassende groentegerechten
Vetarm koken
Vingervlugge hapjes
Vlees braden in de oven
Vlot vegetarisch
Vrolijke kindertaarten
Yum cha & oosterse hapjes
Zoete en hartige taarten

Nieuwe titels in voorbereiding

Anne Wilson



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

ISBN 905426231-1



9 789054 262312

**de
Zantàarn**

