



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Wokrecepten - groenten
(Carta-Otje)

Inhoudsopgave.

- 1. Aubergines met spinazie in misosaus**
- 2. Bamboescheuten met paprika en alfalfa**
- 3. Bloemkool en broccoli in indiase kerriesaus**
- 4. Bonen in rode currysous met koriander**
- 5. Broccoli en mini-aubergines in kokosmelk met groene mango**
- 6. Chilirijst met gebakken knoflook en ui**
- 7. Chinese eiermie met kleurige groentereepjes**
- 8. Erwtten en peultjes met gebakken ui**
- 9. Gebakken waterkastanjes met knoflook en wortel**
- 10. Gebakken Chinese kool met knoflook en koriander**
- 11. Gebakken noedels met roerei en gebakken ui**
- 12. Gebakken oesterzwammen met rode chillipepers**
- 13. Gebakken rijst met paprika en shii-takes**
- 14. Gebakken sperziebonen met jonge prei en wolkenoren**
- 15. Gebakken witte kool met taugé en gedroogde garnalen**
- 16. Gestoofde komkommer met sjalotjes en knoflookbieslook**
- 17. Glasnoedels met broccoli en korianderroerei**
- 18. Groene papaja in pinda-chilisaus met koriander**
- 19. In sesamolie gebakken shii-takes met lent-ui**
- 20. Noedels met pompoen in sojasiroop**
- 21. Op indiase wijze gebakken wortel**
- 22. Paksoi met pompoen en wolkenoren**
- 23. Pikante aardappels met groene peper en tomaat**
- 24. Rijstnoedels met groenten en kerrieroerei**
- 25. Rijstvermecelli met paprika-knoflook-koriandersalsa**
- 26. Tandoori-rijst met ei en taugé**
- 27. Tandoori-uien met verse groene peper**
- 28. Witlofbladjes met vietnamese munt**
- 29. Witte kool met kurkuma en knoflookbieslook**
- 30. Zoetzure groenten**

Aubergines met spinazie in misosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

4 grote aubergines (ca. 800 g)

500 g spinazie

8 el plantaardige olie

2 el miso

2 el sojasaus

2 el sesamzaad

Bereiding

Maak de aubergines schoon, was ze en snijd ze in 3 cm grote blokjes.

Maak de spinazie schoon en was hem met koud water.

Laat uitlekken.

Verhit de olie in de wok en bak de blokjes aubergine zachtjes bijna tot moes; roer regelmatig.

Roer de miso erdoor, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.

Blus af met sojasaus en bestrooi voor het serveren met sesamzaad.

Bamboescheuten met paprika en alfalfa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g bamboescheuten
2 rode en 2 groene paprika's
1 takje koriander
4 el plantaardige olie
100 g alfalfa
1 el garnalenpsta (trassi)
2 el hoisin-saus

Bereiding

Snijd de bamboescheuten in schuine reepjes. Was de paprika's, verwijder zaadlijst en zaadjes, en snijd het vruchtvlees in reepjes. Was de koriander, dep hem droog en snijd de blaadjes fijn.

Verhit de olie in de wok, bak de reepjes paprika snel en en voeg de bamboescheuten toe.

Roer de garnalenpasta en hoisin-saus erdoor en bak de groenten verder gaar.

Schep tenslotte de alfalfa erdoor, strooi de koriander erover en serveer.

Bloemkool en broccoli in indische kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g bloemkoolroosjes
500 g broccoliroosjes
1 el garam masala
4 el plantaardige olie
2 el vissaus
500 ml kippenbouillon of water
1 tl maïzena

Bereiding

Maak de bloemkool- en broccoliroosjes schoon en was ze.
Stamp de garam masala in een vijzel grof.

Verhit de olie in de wok en fruit de garam masala kort. Bak de bloemkool- en broccoliroosjes kort mee en blus af met vissaus.

Schenk meteen de kippenbouillon of het water erbij en laat alles afgedekt ca. 5 minuten zachtjes sudderen.

Roer tot slot de maïzena met een beetje water tot een papje en bind de saus ermee.

Bonen in rode currysaus met koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

800 g sperziebonen
10 korianderblaadjes
2 el plantaardige olie
2 el rode currypasta
1 el palmsuiker
4 el oestersaus
2 el vissaus
2 blikken kokosmelk (á 400 ml)

Bereiding

Was de sperziebonen, haal ze af en snijd ze doormidden. Was de koriander, schud hem droog en snijd hem in dunne reepjes.

Verhit de olie in de wok en laat de currypasta en geraspte palmsuiker oplossen. Blus af met de oestersaus en vissaus.

Schenk de kokosmelk erbij en voeg de bonen toe. laat alles ca. 8 minuten koken.

Roer de koriander erdoor, breng het geheel aan de kook en serveer.

Broccoli en mini-aubergines in kokosmelk met groene mango

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g broccoliroosjes
300 g kleine witte aubergines
1 groene mango
4 el plantaardige olie
1 el groene currypasta
2 el vissaus
4 el oestersaus
1 1/2 blik ongezoete kokosmelk (600 ml)

Bereiding

Was de broccoliroosjes. Was de aubergines en verwijder de steeltje. Schil de mango en snijd hem in smalle reepjes.

Verhit de olie in de wok en bak de palmsuiker en currypasta kort.

Schep de broccoliroosjes en de hele mini-aubergines snel erdoor.

Blus af met de vis- en oestersaus en schenk de kokosmelk erbij.
Laat ca. 5 minuten sudderen.

Strooi ten slotte vlak voor het serveren de mangoreepjes over de curry.

Chilirijst met gebakken knoflook en ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g basmati-rijst
1 bolletje knoflook
2 witte uien
4 el plantaardige olie
2 el chilivlokken
1 tl sambal oelek
4 el vissaus
1 tl palmsuiker
1 tl rijstazijn

Bereiding

Kook de basmati-rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel de knoflook en snijd hem in plakjes. Pel de uien, halveer ze en snijd ze in reepjes.

Verhit de olie in de wok, bak de knoflook knapperig en haal hem eruit. Bak de chilivlokken nu kort. Roer de sambal en vissaus erdoor en laat de geraspte palmsuiker erin oplossen. Blus af met rijstazijn en fruit de uien glazig.

Doe de knoflook er weer bij, roer de basmati-rijst erdoor en warm alles goed door.

Chinese eiermie met kleurige groentereepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g eiermie
1 gele en 1 rode paprika
2 wortels
200 g bamboescheuten
1 prei
1 bosje groene asperges
4 el plantaardige olie
1 el sesamololie
2 el oestersaus
6 el zoetzure saus

Bereiding

Kook de mie gaar, giet af en spoel af met koud water.

Was de paprika's, verwijder zaadlijst en zaadjes, en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Schrap de wortels en snijd ze ook in dunne reepjes. Snijd de bamboescheuten fijn, was de asperges en prei en snijd ze in stukken.

Verhit de plantaardige en sesamololie in de wok en bak de groente zachtjes, zodat ze hun kleur behouden. Breng op smaak met oestersaus en zoetzure saus.

Roer ten slotte de gekookte eiermie erdoor.

Erwten en peultjes met gebakken ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g peultjes
2 uien
100 g rijst
1 tl kurkuma
6 el plantaardige olie
1 el bloem
1 el paprikapoeder
500 g verse doperwten
4 el vissaus
3 wildepeperblaadjes

Bereiding

Was de peultjes, maak ze schoon en halveer ze. Pel de uien en snijd ze in ringen. Kook de rijst met 1 tl kurkuma voor een mooie gele kleur.

Verhit de olie in de wok, doe de uienringen erin en strooi de bloem en het paprika erover. Fruit ze knapperig goudgeel en haal ze eruit.

Bak de peultjes, doperwten en rijst zachtjes enkele minuten. Voeg de vissaus en gebakken uienringen toe en roer alles voorzichtig door elkaar.

Roer tot slot de fijngesneden peperblaadjes erdoor.

Gebaken waterkastanjes met knoflook en wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

2 blikjes waterkastanjes (á 400g)

1 bosje lente-ui

1 bol knoflook

2 wortels

4 el plantaardige olie

1 tl palmsuiker

2 el vissaus

2 el sojasaus

1 tl nam prik

2 el pinda's

Bereiding

Laat de waterkastanjes uitlekken. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in stukjes van 5 cm. Haal de teentjes knoflook los en kneus ze licht. Was de wortels en snijd ze in plakjes.

Verhit de olie in de wok, bak de waterkastanjes zachtjes en haal ze eruit.

Bak nu de ongepelde teentjes knoflook 2-3 minuten. Bestrooi ze met de geraspte palmsuiker en doe de waterkastanjes erbij.

Breng op smaak met de vissaus, sojasaus en nam prik. Voeg de lente-ui en 1 kopje water toe. Laat het water verdampen en strooi de grof gehakte pinda's erover. Bak alles nog even.

Gebakken Chinese kool met knoflook en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg Chenese kool
8 teentjes knoflook
1 bosje koriander
6 el plantaardige olie
1 tl palmsuiker
4 el vissaus
1 el hoisin-saus

Bereiding

Halveer de kool, verwijder de stronk, was de bladeren en snijd ze in stukken van ca. 3 cm. Kneus de teentjes knoflook licht. Was de koriander, dep hem droog en snijd hem grof.

Verhit de olie in de wok en fruit de knoflook ca. 1 minuut. bak dan de kool mee.

Strooi de palmsuiker erover, blus af met de vis- en hoisin-saus en bak alles nog even. Schenk er eventueel langs de rand wat water bij, zodat de kool gaar kan stomen.

Roer tot slot de gesneden koriander erdoor.

Gebakken noedels met roerei en gebakken ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g brede rijstnoedels

2 uien

6 el plantaardige olie

1 tl kerriepoeder

1 el scherpe bonenpasta

2 el oestersaus

1 tl gekneusde korianderzaad

1/2 bosje Thais basilicum

Bereiding

Kook de rijstnoedels al roerend gaar, zodat ze niet vastplakken.

Giet ze af en spoel ze af met koud water.

Pel de uien, halveer ze en snijd ze in reepjes. Verhit de olie in de wok en bak ze goudgeel.

Klop de eieren en roer het kerriepoeder, de bonenpasta en oestersaus erdoor. schenk het mengsel bij de uien en laat het al roerend stollen.

Roer nu de rijstnoedels en het korianderzaad erdoor en strooi de basilicumblaadjes erover. warm het geheel goed door en serveer.

Gebakken oesterzwammen met rode chillipepers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg verse oesterzwammen
3 rode chillipepers
4 el plantaardige olie
1 el palmsuiker
4 el oestersaus
sap van 2 kaffir-limoenen
5 korianderblaadjes

Bereiding

Was de oesterzwammen niet maar wrijf ze schoon met keukenpapier. Halveer eventueel grote exemplaren. Was de pepers en dep ze droog, verwijder het steeltje en snijd ze in dunne ringetjes.

Verhit de olie in de wok en laat de geraspte palmsuiker erin oplossen. Bak de oesterzwammen er rondom in bruin.

Voeg de oestersaus toe en blus af met het limoensap.

Strooi ten slotte de peperringetjes en de reepjes gesneden koriander erover. Voeg ca. 100 ml water toe, zodat u een dikke saus krijgt, en laat nog even smoren.

Gebakken rijst met paprika en shii-takes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g langkorrelige rijst
200 g gedroogde shii-takes
2 rode paprika's
1 bosje lente-ui
4 el plantaardige olie
2 el lichte sojasaus
2 el vissaus

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem opzij. Laat de gedroogde shii-takes in water wellen.

Was de paprika's halveer ze en verwijder de zaadlijst en zaadjes. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze eerst overlangs doormidden en dan in stukjes.

Verhit de olie in de wok en fruit de lente-ui. Roerbak dan de stukjes paprika mee. Snijd de uitgelekte shii-takes eventueel kleiner, doe ze bij de groente en bak ze mee. Breng op smaak met sojasaus en vissaus.

Voeg ten slotte de rijst toe en bak alles nog even tot de rijst goed heet is.

Gebakken sperziebonen met jonge prei en wolkenoren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

800 g sperziebonen
4 preien
200 g gedroogde wolkenoren
1/4 bosje knoflookbieslook
4 el plantaardige olie
2 el vissaus
2 el oestersaus
220 g kleine garnalen
6 el zoetzure saus

Bereiding

Haal de bonen af en was ze. Snijd het groen van de preien, halveer en was ze en snijd ze in stukken van 3 cm. Laat de wolkenoren in water wellen. Was het knoflookbieslook, schud het droog en snijd het fijn.

Verhit de olie in de wok. Bak de bonen, blus af met de vis- en oestersaus en bak ze nog even. Doe de prei erbij met eventueel een beetje water.

Laat de wolkenoren uitlekken en halveer eventueel grote exemplaren. Doe ze met de garnalen en zoetzure saus bij de bonen, meng goed en roer ten slotte het knoflookbieslook erdoor.

Gebakken witte kool met taugé en gedroogde garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg witte kool
5 korianderblaadjes
4 el plantaardige olie
200 g taugé
2 el oestersaus
2 el gedroogde garnalen

Bereiding

Verwijder van de kool de buitenste bladeren, snijd hem in vieren, verwijder de stronk en snijd de bladeren in stukken van ca. 3 cm. Snijd de koriander in reepjes.

Verhit de olie in de wok en bak de reepjes kool al roerend rondom bruin.

Voeg nu de taugé en oestersaus toe en roer de koriander erdoor. Schenk als de kool nog niet gaar is 100 ml water langs de rand van de wok. Het stroomt dan naar het midden zodat de kool kan gaar stomen.

Doe ten slotte de gedroogde garnalen erbij en roer alles nog éénmaal goed door.

Gestooftde komkommer met sjalotjes en knoflookbieslook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

4 komkommers

200 g sjalotten

1/4 bosje knoflookbieslook

2 el plantaardige olie

2 el oestersaus

Bereiding

Was de komkommers, snijd ze (ongeschild) overlangs doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd ze in 2 cm dikke plakjes. Pel de sjalotten en snijd ze in dunne plakjes. Was het knoflookbieslook en snijd het klein.

Verhit de olie in de wok en fruit de sjalot kort. Voeg de stukjes komkommer toe, breng op smaak met de oestersaus en blus af met ca. 200 ml water.

Leg het deksel op de wok en laat de groenten zo'n 3 minuten stoven, tot het water is verdampt.

Roer tot slot het knoflookbieslook erdoor en serveer het komkommer gerecht.

Glasnoedels met broccoli en korianderroerei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g glasnoedels
2 stuikjes broccoli
1/2 bosje koriander
4 el plantaardige olie
4 el vissaus
6 eieren
1 tl kerriepoeder
6 el zoetzuresaus

Bereiding

Kook de glasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze uitlekken.

Verdeel de broccoli in roosjes, was ze en laat ze uitlekken. Was de koriander, dep hem droog en hak hem fijn.

Verhit de olie in de wok en bak de broccoliroosjes. Blus af met 2 el vissaus en haal ze eruit.

Klop de eieren met het kerriepoeder, de koriander en de rest van de vissaus en laat ze in de zeer hete wok al roerend stollen.

Doe de broccoliroosjes en noedels erbij en schep alles door elkaar. Schenk ten slotte de zoetzure saus erover.

Groene papaja in pinda-chilisaus met koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

- 1 kg groene papaja's
- 3 rode chilipepers
- 3 el pinda's
- 1 bosje koriander
- 4 el plantaardige olie
- 2 el pindakaas
- 2 el vissaus
- 1 tl gele currypasta
- 1 blik ongezoete kokosmelk (400 ml)

Bereiding

Schil de papaja, schraap de pitten eruit en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Was de pepers en snijd ze in dunne ringetjes. Hak de pinda's grof. Was de koriander, dep hem droog en hak de helft van de blaadjes fijn.

Verhit de olie in de wok en bak de reepjes papaja ca. 5 minuten zachtjes zonder ze bruin te laten worden.

Bak de pindakaas, vissaus en currypasta mee. Blus af met kokosmelk en laat de saus bijna helemaal inkoken.

Voeg de gehakte korianderblaadjes, peperringetjes en gehakte pinda's toe. Roer alles door elkaar, strooi de hele korianderblaadjes erover en serveer.

In sesamolie gebakken shii-takes met lente-ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

600 g verse shii-takes

1 bosje lente-ui

4 el sesamolie

1 el sesamzaad

2 el oestersaus

4 el rijstwijn

Bereiding

Wrijf de shii-takes schoon met keuken papier. Verwijder alleen het onderste stukje van de steeltjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Verhit de sesamolie in de wok en bak de paddestoelen snel op hoog vuur, tot ze gaar zijn.

Strooi het sesamzaad erover en bak het even mee.

Voeg to slot de oestersaus toe en blus af met de rijstwijn. Laat koken tot de vloeistof is verdampt.

Noedels met pompoen in sojasiroop

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

600 g pompoen
100 g verse bladspinazie
250 g brede rijstnoedels
4 el plantaardige olie
2 el honing
8 el sojasaus
2 el sesamzaad

Bereiding

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in reepjes. Was de spinazie goed met koud water en schud hem droog.

Kook de rijstnoedels al roerend gaar zodat ze niet aan elkaar plakken. Giet ze af en spoel ze dan af met koud water.

Verhit de olie in de wok en bak de pompoen. Voeg de honing en sojasaus toe en laat het mengsel tot een siroop inkoken.

Doe dan de noedels en spinazie erbij, roer alles voorzichtig door elkaar en warm het door.

Laat het geheel sudderen tot de spinazie is geslonken. Strooi het sesamzaad erover en serveer.

Op indische wijze gebakken wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg wortels
2 teentjes knoflook
1 el korianderzaad
5 stuks steranijs
3 kaneelstokjes
1 el szechuan-peper
1 tl kruidnagels
1 tl komijn
6 el plantaardige olie
1 tl palmsuiker
2 el rijstazijn

Bereiding

Schrap de wortels en snijd ze in schuine, 1/2 cm dikke plakjes.
Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Stamp in een vijzel het korianderzaad, de steranijs, kaneelstokjes, szechuan-peper, kruidnagels en komijn grof. Verhit de olie in de wok en fruit de specerijen.

Voeg de wortel en de knoflook toe en strooi de geraspte palmsuiker erover. Bak nog ca. 15 minuten.

Voeg tot slot de rijstazijn toe en laat die verdampen.

Paksoi met pompoen en wolkenoren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kleine struik paksoi
500 g pompoen
200 g gedroogde wolkenoren
2 el ghee
2 el sojasaus
2 el oestersaus
2 el vissaus

Bereiding

Snijd de bladeren van de paksoi in 3 cm grote stukken en snijd de stelen in vieren. Was alles en laat uitlekken.

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Laat de wolkenoren wellen en uitlekken en snijd ze in stukjes.

Verhit de ghee in de wok. Bak de pompoen, voeg de paksoi en wolkenoren toe, roer goed en bak het geheel enkele minuten.

Breng op smaak met soja-, oester- en vissaus en voeg 200 ml water toe om aanbaksels los te weken.

Pikante aardappels met groene peper en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg vastkokende aardappels

300 g tomaten

1 el kleine groene chilipepers

koriander, voor de garnering

1 el nam prik

2 el vissaus

8 el plantaardige olie

Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze overlangs in vieren. Was de tomaten, snijd ze in stukjes en verwijder de zaadjes. Was de pepers.

Dep de stukken aardappel goed droog. Verhit 6 el olie in de wok en bak ze zachtjes al roerend ca. 10 minuten. Haal ze eruit.

Bak de pepers in de overige olie om wat van hun scherpte weg te nemen. Bak dan de stukjes tomaat mee en breng op smaak met nam prik en vissaus.

Schep voorzichtig de aardappels erdoor en bak ze 3 - 5 minuten mee. Let erop dat de tomaten niet tot moes koken. Bestrooi met koriander en serveer.

Rijstnoedels met groenten en kerrieroerei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g brede rijstnoedels
200 g wortels
1 broccoli
1 bosje jonge prei
150 g shii-takes
1 teentje knoflook
6 el arachideolie
1 el sesamolie
3 eieren
2 el sojasaus
1/2 tl kerriepoeder
1 tl vers geraspte gember
1/2 bosje koriander
1 handvol pinda's

Bereiding

Kook de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af, spoel ze af met koud water en zet ze opzij.

Schrap de wortels, snijd ze overlans doormidden en dan schuin in plakjes. Was de broccoli en verdeel ze in roosjes, snijd de prei in stukken en was ze. Maak de shii-takes schoon en halveer ze. pal de knoflook en snijd hem in plakjes.

Verhit een beetje olie in de wok, bak de plakjes wortel en haal ze eruit. Doe hetzelfde met de broccoli. Bak de shii-takes, voeg de knoflook en sesamolie toe, bak de prei mee en doe de broccoli en wortel er weer bij.

Klop de eieren en roer de sojasaus, gember, fijngesneden koriander en het kerriepoeder erdoor.

Schuif de groenten naar de rand van de wok, schenk het eimengsel in het midden en laat het al roerend stollen. Bak tot slot de rijstnoedels kort mee. Serveer met de gehakte pinda's.

Rijstvermecelli met paprika-knoflook-koriandersalsa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g rijstvermicelli
2 rode en 2 gele paprika's
6 korianderblaadjes
4 el vissaus
2 el honing
2 el witte rijstazijn

Bereiding

Kook de rijstvermicelli volgens de aanwijzingen op de verpakking.
giet ze af, spoel ze af met koud koud water en laat ze uitlekken.

Was de paprika's, verwijder zaadlijst en zaadjes, en snijd het
vruchtvlees in stukjes. Snijd de koriander in dunne reepjes.

Verhit de olie in de wok en fruit de stukjes paprika en koriander
kort op hoog vuur. Let erop dat de paprika beetgaar blijft.

Voeg de rijstvermecelli, vissaus, honing en rijstazijn toe, roer
alles goed door elkaar en serveer meteen.

Tandoori-rijst met ei en taugé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

250 g langkorrelige rijst

4 eieren

2 el tandoori-kruiden

6 el plantaardige olie

400 g taugé

4 el vissaus

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem opzij.

Klop de eieren met 1 el tandoori-kruiden.

Verhit de olie in de wok, bak de taugé tot hij slap wordt en haal hem eruit.

Zet het vuur hoger, schenk de eieren in de wok en laat ze al roerend stollen. Voeg de rijst toe, strooi de rest van de tandoori-kruiden erover en breng op smaak met vissaus. Doe dan de taugé erbij en schep alles goed door elkaar.

Tandoori-uien met verse groene peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g witte uien

500 g rode uien

6 el plantaardige olie

1 el tandoori-kruiden

2 el verse groene peperkorels

4 el lichte sojasaus

Bereiding

Pel alle uien en snijd ze in grote stukken.

Verhit de olie in de wok, doe de stukken erin en bestrooi ze met tandoori-kruiden. Fruit ze ca. 8-10 minuten, zonder ze bruin te laten worden.

Voeg vlak voor het einde van de bereidingstijd de licht gekneusde peperkorrels en sojasaus toe.

Laat het geheel sudderen tot het vocht is verdampt.

Witlofblaadjes met vietnamese munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 pers.

500 g witlof
2 rode uien
1 bosje lente-ui
1/2 bosje vietnamese munt
4 el plantaardige olie
1 el palmsuiker
2 el rijstazijn
4 el rijstwijn
2 el lichte sojasaus

Bereiding

Was de witlof, maak het schoon en snijd het in grove stukken.

Pel de uien, halveer ze en snijd ze in dunne reepjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze schuin in 3 cm lange stukken. Was de koriander, dep hem droog en pluk de blaadjes van de steeltjes.

Verhit de olie in de wok en fruit de reepjes ui kort. Roerbak het witlof en de lente-ui mee en bestrooi het mengsel met de geraspte palmsuiker. Blus af met rijstazijn, rijstwijn en sojasaus.

Roer tot slot de koriander erdoor.

Witte kool met kurkuma en knoflookbieslook

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 pers.

1 kg jonge witte kool
2 kleine kurkumawortels
1 el knoflookbieslook
4 el plantaardige olie
2 el vissaus
1 tl chili-knoflooksaus

Bereiding

Maak de witte kool schoon, snijd hem in vieren en verwijder de stronk. Snijd de bladeren in grove stukken en was ze. Schil de kurkumawortels en snijd ze in dunne plakjes. Was en droog het knoflookbieslook en snijd het fijn.

Verhit de olie in de wok. Bak eerst de plakjes kurkumawortels en dan de stukjes kool. breng op smaak met vissaus en bak nog 5 minuten zachtjes.

Voeg de chiliknoflooksaus en het knoflookbieslook toe.

Voeg eventueel water toe om het aanbaksel los te roeren en de kool de kleur van de kurkuma beter op te laten nemen.

Zoetzure groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine struik paksoi
500 g pompoen
200 g gedroogde wolkenoren
2 el ghee
2 el sojasaus
2 el oestersaus
2 el vissaus

Bereiding

Snijd de bladeren van de paksoi in 3 cm grote stukken en snijd de stelen in vieren was alles en laat uitlekken.

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Laat de wolkenoren wellen en uitlekken en snijd ze in stukjes.

Verhit de ghee in de wok. Bak de pompoen, voeg de paksoi en de wolkenoren toe, roer goed en bak het geheel enkele minuten

Breng op smaak met soja-, oester en vissaus en voeg ca. 200 ml water toe om aanbaksels los te weken.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

