Moderne wokgerechten

Iedereen houdt van gezond en lekker eten. Alleen wil je het wel snel en gemakkelijk kunnen maken. Daarom is wokken helemaal van deze tijd, want in de kortste keren heb je heerlijke snacks (finger food) of een complete, gezonde maaltijd op tafel. Met Conimex geef je die gerechten bovendien de authentieke Aziatische smaak. De ene keer pittig, de andere keer zoetzuur of kruidig.

Rijst en noedels als basis

煎 炒 鮮

In de Aziatische keuken zijn rijst en noedels de belangrijkste koolhydratenleveranciers (zoals bij ons de aardappelen!) Ze zijn neutraal van smaak en dus een perfecte basis voor allerlei gerechten. Noedels – zoals Wok Noedels en Chinese Eiermie – zijn altijd snel en gemakkelijk te bereiden. Ook wat rijst betreft, kun je kiezen: Witte rijst, Zilvervliesrijst, Pandanrijst en Basmatirijst. In Azië eet men rijst en noedels puur gekookt, gebakken en gemengd met kruiden, groenten, vlees, kip, eieren, garnalen en/of vis. Je kunt er natuurlijk ook goed mee wokken.

Wok Noedels
Conimex Wok Noedels zijn gemaakt van tarwemeel. Door hun smaak en structuur zijn ze ideaal om mee te wokken.

Meervoudig onverzadigde vetzuren
Meervoudig onverzadigde vetzuren hebben een positieve invloed op het vetgehalte van het bloed. Je vindt ze o.a. in mais-, saffloer-, soja- en zonnebloemolie.

Mienestjes, Chinese Eiermie en Mihoen
Chinese Eiermie, Mihoen en Wok Noedels van Conimex worden nog steeds volgens Chinees recept gemaakt. Ze zijn de perfecte basis voor veel Aziatische maaltijden.

Knoflook
Een heerlijke, gezonde smaakmaker. Je gebruikt knoflook als hele teentjes, fijngesneden of geperst.

Balletje trappen
Als gewone amateurvoetballer (ca. 75 kg) verbruik je tijdens een wedstrijd al gauw zo'n 525 kcal per uur.

Energie voor je spieren
Om goed te bewegen moeten je spieren van energie worden voorzien. Koolhydraten zijn daar goed voor, die zitten o.a. in Wok Noedels en Mie.

Wokmail
Wekelijks nieuwe wokrecepten, slimme tips en interessante achtergrondinformatie. Meld je – gratis – aan op www.conimex.nl en je ontvangt elke week de wokmail.

Olie en vet
Vetten heb je nodig als leveranciers van energie. Ook leveren ze goede, onverzadigde vetten die je nodig hebt voor je cellen, immuunreacties, hart en bloedvaten.

Fitness
Of je nu wél of niet aan sport doet: goede, gebalanceerde voeding is in elk geval belangrijk. Dus: de 'Schijf van Vijf'! Kijk ook eens op: www.voedingscentrum.nl

kruidig ca. 20 min.

Red currynoedels met garnalen

Hoofdgerecht voor 4 personen, 728 kcal per persoon, 3058 kJ

- **1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels**
- **Wok Olie**
- **600 g gesneden prei**
- **400 g rauwe gepelde grote garnalen**
- **1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry**
- **1 pakje (2 dl) Conimex Romige Kokosmelk**
- **4 el fijngehakte groene kruiden (zoals bijv. koriander en bieslook)**
- **½ zakje Conimex Geraspte Kokos**

1. Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
2. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de prei ca. 2 minuten.
3. Voeg de garnalen toe en bak ca. 1 minuut mee. Voeg de kruidenpasta en de kokosmelk toe, breng aan de kook en laat ca. 3 minuten zachtjes pruttelen.
4. Voeg de noedels toe, goed mengen en wok nog 2 minuten.
5. Schep de currynoedels in 4 grote kommen of op 4 borden, bestrooi met de kruiden en de geraspte kokos.

Op tafel: *Zet Conimex Gebakken Uitjes of Kroepoek Naturel op tafel, om er zelf over te strooien.*

kruidig ca. 30 min.

Gewokte knoflookrijst met ketjapkip

Hoofdgerecht voor 4 personen, 788 kcal per persoon, 3310 kJ

- **400 g witte rijst**
- **5 teentjes knoflook**
- **400 g kipfilet**
- **Wok Olie**
- **6 el Conimex Ketjap Manis**
- **1½ tl Conimex Kerrie Djawa**
- **3 paprika's (3 kleuren)**
- **1 zakje Conimex Kruidenmix voor Nasi**
- **300 g taugé**

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
2. Pel en snijd ondertussen de knoflook in dunne plakjes. Snijd de kipfilet in reepjes en meng met 3 el olie, 5 el ketjap en de kerrie.
3. Maak de paprika's schoon en snijd in reepjes.
4. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de gekruide kipreepjes op een matig hoog vuur ca. 8 min. Haal uit de wok en houd ze warm.
5. Zet de wok terug op het vuur, voeg een scheutje olie toe wok de knoflook 2 min. Voeg de rijst en kruidenmix toe en wok ca. 3 min.
6. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de paprika ca. 5 min. Bak taugé 1 min. mee. Voeg 1 el ketjap toe.
7. Schep rijst, kip en paprika met taugé ernaast.

kruidig ca. 25 min.

Chinese Five Spicerijst met shii-takes

Hoofdgerecht voor 2 personen, 889 kcal per persoon, 3734 kJ

- **200 g (witte) rijst**
- **150 g shii-takes**
- **Wok Olie**
- **200 g gehakt**
- **250 g doperwtjes (diepvries)**
- **6 el Conimex Woksaus Chinese Five Spice**

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Maak de paddenstoelen schoon. Laat kleine paddenstoelen heel en snijd grote in stukken.
3. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok het gehakt 2 minuten. Voeg de shii-takes en de doperwtjes toe en wok ca. 5 minuten mee.
4. Voeg de woksaus toe, schep vervolgens de rijst erdoor en wok nog 2 minuten.
5. Schep de rijst in 2 kommen of op borden.

Variatie: *Vervang voor een variant zonder vlees het gehakt door 75 g gezouten cashewnoten of pinda's.*

pittig ca. 25 min.

Gewokte nasi met limoen en spekjes

Hoofdgerecht voor 4 personen, 722 kcal per persoon, 3032 kJ

- **400 g (pandan) rijst**
- **1 pakje Conimex Mix voor Nasi Speciaal**
- **1 limoen**
- **150 g spekblokjes**
- **1 nasigroentepakket**
- **2 tl Conimex Sambal Badjak**
- **1 zak Conimex Kroepoek Saté**

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
2. Meng de groentemix (uit het pakje) met 1 dl kokend water. Minstens 10 min. laten staan.
3. Was en rasp de limoenschil en pers de limoen uit.
4. Verhit een wok en wok de spekblokjes 3 min.
5. Voeg de groenten en de gewelde mix toe en wok 5 min. mee.
6. Schep de rijst, de helft van de limoenrasp, de kruidenmix (uit het pakje), de sambal en naar smaak wat limoensap erdoor, wok nog 2 min.
7. Schep de nasi op 4 borden en bestrooi met de rest van de limoenrasp. Geef de kroepoek erbij.

Op tafel: *Zet Conimex Sojasaus of Ketjap op tafel, om er zelf aan toe te voegen.*

kindvriendelijk mild ca. 25 min.

Pekingmie met knoflook en sesam

Hoofdgerecht voor 4 personen, 610 kcal per persoon, 2562 kJ

- **1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie**
- **400 g kipfilet**
- **1 spitskool**
- **2 teentjes knoflook**
- **Wok Olie**
- **6 el Conimex Oestersaus**
- **4 el geroosterde sesamzaadjes**
- **1 pot Atjar Tjampoer**

1. Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
2. Snijd de kip in stukjes.
3. Maak de spitskool schoon en snijd in smalle reepjes. Pel en snijd de knoflook in plakjes.
4. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kip ca. 5 minuten.
5. Voeg de kool en de knoflook toe en wok 3 minuten mee.
6. Schep de mie erdoor, voeg de oestersaus en de sesamzaadjes toe en wok nog 2 minuten. Breng eventueel op smaak met wat peper.
7. Schep de pekingmie in 4 diepe borden of kommen en geef de uitgelekte atjar er apart bij.

pittig ca. 15 min.

Gele amandelrijst met vleesreepjes

Hoofdgerecht voor 2 personen, 980 kcal per persoon, 4116 kJ

- **200 g gele rijst**
- **200 g vleesreepjes**
- **2 el Conimex Wok Marinade**
- **400 g broccoliroosjes**
- **½ rode peper**
- **Wok Olie**
- **75 g gepelde amandelen**
- **½ zak Conimex Kroepoek Cassave**

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Meng de vleesreepjes met de wok marinade. Laat het 3 minuten staan om te marineren.
3. Kook de broccoli in ruim kokend water met wat zout in 3-4 minuten beetgaar. Afgieten.
4. Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper in dunne ringetjes.
5. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes en de peperringetjes 3 minuten. Wok de broccoli ca. 2 minuten mee.
6. Hak de amandelen grof en meng met de warme gele rijst. Breng eventueel verder op smaak met wat peper.
7. Schep de rijst, vleesreepjes en broccoli in 2 kommen. Bestrooi met wat kroepoek en geef de rest er apart bij.

Finger food *Supersportief*

Olympische snacks voor 4 personen

Vurige gehaktschijfjes *20 snacks*

- 200 g rundergehakt
- 2 tl Conimex Sambal Manis
- Conimex Ketjapsaus Manis
- 3 el fijngehakte koriander
- Wok Olie

1 Meng het gehakt met ½ tl zout, de sambal, 1 el ketjapsaus en de koriander. Vorm 20 balletjes en druk deze heel plat.
2 Vet een grillpan in met een beetje olie en gril de gehaktschijfjes in ca. 4 min. om en om bruin. Leg ze op een schaal en geef ketjapsaus erbij.

Minikipsaté met sambal-satésaus *20 snacks*

- 200 g kipfilet
- 1½ el Conimex Wok Marinade
- Wok Olie
- 2 el fijngeknipte bieslook
- 1 beker Conimex Indonesische Pinda Satésaus
- 2 tl Conimex Sambal Badjak

1 Snijd de kipfilet in zeer kleine blokjes van ca. ¾ cm en meng ze met de marinade, 2 el olie en de bieslook. Rijg ze aan 20 cocktailprikkertjes. Gril de saté in ca. 4 min. bruin en gaar.
2 Verwarm de pinda satésaus volgens de aanwijzing op de verpakking. Roer de sambal erdoor. Schep wat saus over de saté en geef de rest erbij.

Visballetjes met pinda's *20 snacks*

- 200 g koolvisfilet
- 8 el fijngehakte zoute pinda's
- 2 tl limoensap
- 2 el maizena
- 1½ dl Conimex Sweet Chili Saus
- Wok Olie

1 Maal de koolvis in een hakmolen zeer fijn. Maal er op het laatst heel kort 2 el pinda's, het limoensap, de maizena en 1 el sweet chili saus door. Vorm 20 kleine balletjes.
2 Verhit een wok, voeg een flinke scheut olie toe en roerbak de visballetjes in 2 porties in 3-5 min. bruin. Laten uitlekken op keukenpapier. Meng de sweet chili saus met de rest van de pinda's en geef deze erbij om in te dippen.

Chinese garnalentoast met sesam *20 snacks*

- 2 lente-uitjes
- 200 g rauwe gepelde grote garnalen
- 4 el sesamzaadjes
- 1 tl Conimex Sambal Brandal
- 5 witte casino boterhammen
- Wok Olie

1 Hak de lente-uitjes en de garnalen tot een zeer fijne pasta. Meng met ½ tl zout, 1 el sesamzaadjes en de sambal. Snijd de boterhammen in vieren. Bestrijk het brood aan beide kanten met olie.
2 Verdeel de pasta over de broodjes. Leg ze op een bakplaat, bestrooi met sesamzaadjes en bak ze 5 min. in een hete oven (200°C).

kindvriendelijk mild ca. 20 min.

Sweet & Sour mie met krokante vis

Hoofdgerecht voor 2 personen, 712 kcal per persoon, 2990 kJ

- **¼ zak (125 g) Conimex Mie (nestjes)**
- **250 g peultjes**
- **½ blikje (75 g) maiskorrels**
- **200 g stevige witte visfilet (bijv. pangasius of tilapia)**
- **Wok Olie**
- **1 zakje Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour**
- **4 el Conimex Gebakken Uitjes**

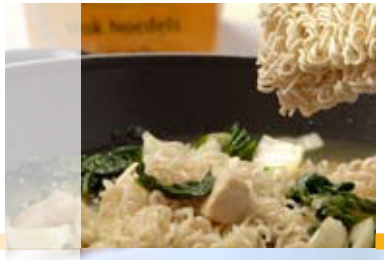
1. Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
2. Maak de peultjes schoon. Laat de maiskorrels uitlekken.
3. Snijd de visfilet in blokjes van ca. 3 cm.
4. Verhit een wok, voeg een flinke scheut olie toe en bak hierin ca. 4 minuten voorzichtig de blokjes vis goudbruin. Haal ze uit de wok en laat ze goed uitlekken.
5. Roerbak in de wok de peultjes 3-4 minuten. Voeg de mie, de maiskorrels en de woksaus toe. Goed omscheppen en goed doorwarmen.
6. Voorzichtig de visblokjes erdoor scheppen. Verdeel de mie over 2 diepe borden en bestrooi royaal met gebakken uitjes.

kindvriendelijk mild ca. 15 min.

Knoflook koriander kippen-noedelsoep

Hoofdgerecht voor 2 personen, 696 kcal per persoon, 2923 kJ

- **200 g kipfilet**
- **1 paksoi**
- **Wok Olie**
- **6 el Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander**
- **1 l kippenbouillon**
- **½ zak (125 g) Conimex Wok Noedels**
- **2 el grofgehakte koriander**



1. Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
2. Was en snijd de paksoi in repen.
3. Verhit een wok, voeg een klein scheutje olie toe en wok de kipfilet 5 minuten.
4. Voeg de woksaus toe en wok nog 1 minuut.
5. Voeg de bouillon toe en doe zodra deze kookt de paksoi en de noedels erbij. Kook alles nog 2 minuten.
6. Schep de noedelsoep in 2 kommen en strooi de koriander erover.

Op tafel: *Zet Conimex Ketjap Asin en Sambal Manis op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.*

kindvriendelijk mild ca. 25 min.

Wokmie met gember en mango

Hoofdgerecht voor 2 personen, 642 kcal per persoon, 2696 kJ

- **200 g hamlapjes**
- **3 el Conimex Ketjap Marinade**
- **¼ zak (125 g) Conimex Mie (nestjes)**
- **1 stukje verse gember (ca. 3 cm)**
- **2 rode uien**
- **1 prei**
- **1 rijpe mango**
- **Wok Olie**

1. Snijd de hamlapjes in blokjes en meng met de marinade. Laat 10 minuten marineren.
2. Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
3. Schil en rasp de gember fijn. Pel en snijd de uien in partjes. Maak de prei schoon, halveer en snijd in smalle reepjes.
4. Maak de mango schoon, snijd het vruchtvlees los van de harde pit en in stukjes.
5. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesblokjes 5 minuten.
6. Voeg de gember, de ui en de prei toe en wok nog 3 minuten.
7. Meng de mie en de mango erdoor en wok nog 2 minuten.
8. Schep de wokmie in 2 diepe borden of kommen.

Variatie: *Vervang de mango door stukjes ananas (vers of uit blik) en voeg eventueel nog wat ketjap naar smaak toe.*

kindvriendelijk mild ca. 25 min.

Gewokte pinda-nasi met koriander

Hoofdgerecht voor 4 personen, 777 kcal per persoon, 3263 kJ

- **400 g witte rijst**
- **75 g gezouten pinda's**
- **4 eieren**
- **1 tl Conimex Kerrie Djawa**
- **Wok Olie**
- **600 g Chinese wokgroenten**
- **1 bakje Conimex Boemboe voor Nasi Goreng**
- **3 el fijngehakte koriander**

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
2. Hak de pinda's grof. Klop de eieren met de kerrie en eventueel wat zout los in een kommetje.
3. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten.
4. Voeg de boemboe en ½ dl water toe. Goed mengen.
5. Schep de rijst, de helft van de pinda's en de helft van de koriander erdoor, warm goed door.
6. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin een omelet. Laat de omelet uit de pan glijden, rol deze op en snijd in plakjes.
7. Schep de pinda-nasi op 4 borden, verdeel de omeletreepjes erover en bestrooi met de rest van de pinda's en de koriander.

kindvriendelijk mild ca. 20 min.

Zoete Sojamihoen met kip en ananas

Hoofdgerecht voor 2 personen, 643 kcal per persoon, 2701 kJ

- **200 g kipfilet**
- **150 g kerstomaatjes**
- **200 g snijbonen**
- **1 limoen**
- **1 blikje (220 g) ananasstukjes**
- **½ zak Conimex Mihoen**
- **Wok Olie**
- **5 el Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja**

1. Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
2. Halveer de kerstomaatjes. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in schuine stukjes van ca. 1½ cm. Rasp de limoenschil en pers de limoen uit. Laat de ananasstukjes uitlekken.
3. Maak de mihoen klaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
4. Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kip ca. 5 min. Voeg de snijbonen en de helft van de limoenrasp toe en wok deze 3 min. mee.
5. Voeg dan de mihoen, de tomaatjes en de ananasstukjes toe en wok nog 3 min.
6. Voeg limoensap naar smaak en de woksaus toe en warm goed door.
7. Schep de mihoen in kommen en bestrooi met de rest van de limoenrasp.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl