



Ruud 's Kookboek

Aziatische recepten / v2.3

Inhoudsopgave.

Afghaanse abrikozenchutney.....	3
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	4
Asabia el aroos - bruidsvingers.....	5
Asian tuna pizza.....	7
Aziatische gehaktballen.....	9
Aziatische marinade.....	10
Aziatische tomatensaus.....	11
Aziatische zalmfilet met mango.....	12
Babi pangangsaus.....	13
Bami goreng gamba.....	14
Bulgogi-sandwich.....	15
(Citroengras)sambal.....	16
Egyptische pita.....	17
Gebakken rijst met ketjap en garnalen.....	18
Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.....	19
Javaanse kip.....	20
Murgh kebab - gekruide kippenpoten.....	22
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.....	23
Oriëntaalse cocktailspiesjes.....	25
Samgyupsal.....	26
Szechuan kip.....	27
Taugé-salade I.....	28
Tom yum goong soep.....	29
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Afghaanse abrikozenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: CaboVillas.com,
Receptengalerie

Ingrediënten

ca. 475 g abrikozen,
verse
125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el gember, gemalen
1 tl komijnzaad
½ tl nigellazaad
1 peper, chili-, groene
½ tl pepervlokken, rode
(- suiker, naar smaak)
½ el zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de chilipeper in de lengte open, verwijder het zaad en hak hem fijn.

Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes en meng ze de fijngehakte groene peper.

Kook de azijn 5 min.

Voeg het nigellazaad, de gember, zout en indien gewenst suiker (hoeveelheid afhankelijk van de rijpheid van de vruchten en de persoonlijke smaak) toe.

Neem de azijn van de hittebron en voeg er de abrikozen en de rode pepervlokken aan toe.

Doe de chutney als die voldoende is afgekoeld in een schone droge pot met nauw sluitende deksel.

Zet de pot in een koele ruimte of in de koelkast.

Tips:

- De chutney is zo meerdere weken houdbaar.
- In plaats van rode pepervlokken (van Beekum) kun je ook sambal oelek, gemalen cayennepeper, gemalen chillies of gebroken zwarte peper gebruiken.
- Nigellazaad (Versteegen) is zwarte komijn.

Afghaanse bessen-yoghurtshake.



Menugang: Drank
Keuken: Afghaanse
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

±50 g bessen (voor
deze shake kunt u alle
soorten bessen
gebruiken
1 el honing
0,6 dl rozenwater
1/8 l melk
1/8 l yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.
Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix het geheel tot een gladde drank.

Tip:

Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of alleen melk gebruiken.

Asabia el aroos - bruidsvingers.



Menugang: Hapje,
nagerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Food.com,
Pinterest, Recepten
galerie

Ingrediënten

Voor de siroop:

4 el honing
1 tl sap, limoen-
1½ kp suiker
1½ kp water

Voor de vulling:

1 kp amandelen of
pistache-nootjes,
fijngemalen
1 tl kaneelpoeder
1/3 kp suiker

Voor het deeg:

70 g boter, ongezoeten,
gesmolten
400 g deeg, filo-,
ontdooit

Voor de afwerking:

1 ei, geklopt
- suiker
1 el water

Bereiding.

De siroop:

Breng in een pannetje het water met de suiker aan de kook.

Draai het vuur laag en laat het mengsel ca. 20 min. tot een stroperig geheel inkoken.

Voeg het limoensap toe en draai het vuur uit.

Voeg als de siroop wat afgekoeld is de honing toe en evt. het oranjebloesem- of rozenwater.

Meng de ingrediënten goed.

Vulling:

Meng de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar.

En verder:

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snij de filodeegvellen in repen van 12x25 cm

Leg ze op elkaar en bedek ze met een vochtige doek.

Leg 2 stroken deeg op je werkblad met de korte kant naar je toe.

Bestrijk één van de stroken licht met gesmolten boter en leg er de andere strook boven op.

Spread 1 el vulling uit vooraan over de korte zijde..

Vouw de lange zijkanten van de dubbele strook een klein stukje naar binnen toe om te voorkomen dat de vulling er uitloopt.

Rol het deeg vanuit de korte kant op.

Bestrijk het laatste stukje van de strook met wat boter voor een goede hechting.

Leg het rolletje op een bakplaat met de naad naar beneden.

Herhaal deze werkwijze voor de rest van het deeg en de vulling.

Bedek de rolletjes steeds met een vochtige doek want ze drogen snel uit.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bestrijk de bovenkant van de rolletjes met geklopt ei en strooi er suiker over.

Bak de rolletjes in 20-25 min. tot ze een goudbruine kleur hebben.

Schik de rolletjes op een schaal en giet er de siroop over.

Als je ze iets minder zoet wilt, kun je beter de rolletjes even in de siroop dopen, ze uit laten lekken en vervolgens op de schaal leggen.

Serveer de "bruidsvingers" op kamertemperatuur.

Ingrediënten (vervolg)

Optioneel:

1 tl water, oranje-
bloesem- of rozen-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

De siroop moet heet zijn als je die over koud gebak giet en koud als je die over warm gebak giet.

Info:

In sommige streken van Afghanistan gelooft men dat siroop en honing kwade geesten zouden afschrikken en het leven "zoeter" maken.

Asian tuna pizza.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta - Danny Jansen

Ingrediënten

Voor het pizzadeeg:

500 g bloem
7 g gist
1 el olie, arachide-
1 tl olie, sesam-
350 ml water, lauw
12 g zout

Voor de topping:

1 bkj Dalkon Cress
100 g kaas, room-
2 el olie, sesam-
1 bs radijsjes
1 el sesamzaadjes
2 el siroop, gember-
1 krp sla, frisée
125 g tomaatjes, cherry-
500 g tonijn, verse
3 el wasabinoten
3 el water

Bereiding.

Pizzadeeg.

Maak een kuiltje in de bloem en meng daarin het water, de gist en de twee soorten olie. Strooi zout over de bloem en kneed de bloem beetje bij beetje door het gistmengsel tot een soepel deeg.

Bestuif een kom met bloem, leg het deeg erin en laat afgedekt met plasticfolie 1 uur rijzen op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 250°C.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkbank tot een ronde plak van ca. ½ cm dik. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak het deeg 5 min. voor in de oven.

Topping.

Roer de roomkaas los met een garde en meng water en gembersiroop tot een gladde crème. Bestrijk de voorgebakken bodem met de crème. Snijd de tonijn in flinterdunne plakjes en leg ze op de pizza.

Bestrooi het geheel met wasabinoten en sesamzaadjes en bak de pizza nog 2 min.

Wasabimayonaise.

Meng de mayonaise met de wasabi en schep de mayo in een spuitzak.

Serveren.

Snijd de frisée, de cherrytomaatjes en de radijsjes en verdeel ze over de pizza.

Besprenkel et geheel met sesamolie.

Spuut de wasabimayonaise in strepen over de pizza.

Garneer de pizza met Daikon Cress.

Tip:

Om het deeg te kneden kan je ook een keukenmachine gebruiken.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de wasabimayonaise:

- bloem, om te bestuiven
3 el mayonaise
1 tl wasabi

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



Daikon Cress

Aziatische gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

- boter, room-
¼ citroen, sap van
1 tl djahé
1 tl djinten
2 eieren
¼ tl five spices poeder
500 g gehakt, hoh
½ el kerriepoeder
2 el ketjap manis
1 tl laos
1 el mosterd, pittige
1 el olie, olijf-
5 el paneermeel
1 tl peper, zwarte
2½ el peterselie, verse,
gesnipperde
1 sjalot, fijngesnipperd
- sojasaus
2 uien, fijngesnipperd
- water
1½ tl zout, zee-

Bereiding.

Doe het gehakt in een grote kom.
Voeg de ui, 1 ei, het sjalotje, het paneermeel en alle kruiden toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Voeg nu het tweede ei met de ketjap toe.
Kneedt het geheel heel goed en gelijkmatig door elkaar.
Laat het gehakt 1 uur opstijven in de koelkast.
Draai er dan 4 gelijkmatige ballen van (125 g p/st).
Doe de roomboter en de olijfolie in een koekenpan en braad de ballen rondom mooi aan (schroei ze goed dicht, want zo blijven de smaken in je ballen optimaal behouden).
Voeg dan 1 koffiebeker water toe en nog een scheutje sojasaus.
Laat dit inkoken en de ballen tegelijkertijd smoren tot dat ze gaar zijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aziatische marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of
ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing
wijn)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar.

Tip:

Heel lekker bij gevogelte.

Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MAWI

Ingrediënten

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

11

Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Keukentafel.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 el ketjap asin
1 kbl kokosmelk (ca.
165 ml)
2 mango's
- peper
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakte
4 uitjes, lente- of bos-
4 zalmfilets (à 200 g)
- zout

Bereiding.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de pitten.
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de
ketjap erdoor.
Controleer de visfilets op achtergebleven
graten.
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de
uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in
dunne ringetjes.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in
ca. 8 min. nét gaar.
Draai de filets halverwege de baktijd om.
Bestrooi ze met een klein beetje zout en
versgemalen peper
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de
melk.
Scheep de visfilets uit de pan en houd ze warm.
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes
toe.
Roer alles goed om.
Breng de saus evt. op smaak met zout en
versgemalen peper.
Verdeel de zalmfilets en de saus over
warmgemaakte borden.
Scheep op elke filet fijngehakte mango en
garneer ze met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Babi pangangsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap
200 ml azijn, natuur-
½ stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezouten
1 tl chilivlokken
½ citroen
15 g gember, verse
½ bl knoflook
2 el maïzena
½ sinaasappel
200 g suiker, kristal-
80 g tomatenpuree
2 uien, middelgrote
1,1 l water
1 el zout

Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm.
Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten.
Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze.
Kneus de gember en snijd hem in plakken.
Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender.
Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel).
Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur.
Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook.
Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook.
Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.).
Zet het vuur uit.
Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water.
Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is.
Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is.
Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.
Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.
Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: 520 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bami goreng gamba.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Danny Jansen

Ingrediënten

4 eieren
250 g gamba's
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
1 tl kurkurma
3 cm laos
250 g mie, eier-
- olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 peper, rode
200 g spinazie, jonge
1 ui, rode
2 uien, bos-
- zout

- rasp

Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak de gamba's schoon.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 cm.
Schil en rasp de gember.
Pel en hak de knoflook.
Pel en snipper de ui.
Hak de peper fijn.
Schil en snijd de laos in stukken.
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.
Breng de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamololie.
Bak de eieren.
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bulgogi-sandwich.



Menugang: Lunchgerecht,
snack
Keuken: Amerikaanse,
Aziatische, Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Cook Smarts, Spar

Ingrediënten

1 brood, stok-, groot
1 snf chilipepervlokken
50 g kool, Chinese, zeer
fijn geschaafd
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
200 g rosbief (vlees-
waren)
2 el saus, soja-
1 el sesamzaad
1 tl suiker, bruine
1 ui, in partjes
2 uitjes, lente-/bos-, in
reepjes
50 g wortels, grof geraspt

Bereiding.

Roer de sojasaus, de suiker, de sesamololie en de chilipeper door elkaar en houd dit apart. Schep de bosui, de kool en de wortel door elkaar.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.

Snijdt de uiteinden van het stokbrood en snijdt het brood in 4 gelijke stukken.

Snijdt de stukken aan de bovenkant open en trek de delen iets uit elkaar.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de ui enkele min.

Voeg de rosbief toe en schud het vlees 10 sec. door de hete pan.

Roer de saus erdoor en neem het direct van de warmtebron.

Beleg de broodjes met de groenten en het warme vlees.

Bestrooi het met de sesam en serveer direct.

Tips:

- Lekker met kimchi.
- I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.
- I.p.v. 50 g Chinese kool kan ook 50 g paksoi (zeer fijn geschaafd) worden gebruikt.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: 60 g

Zout: 2 g

(Citroengras)sambal.



Menugang: -
Keuken: Aziatische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron:
MaddiesFoodLife.nl

Ingrediënten

1 el azijn
3 tl citroengraspoeder
(sereh)
2 el citroengraspuree
(sereh)
2 bld djuruk poeroet
(limoenblaadjes)
2½ cm gember
1 el ketjap
2 tn knoflook
1 tl laos
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
5-6 pepers, rode, met
pitjes
1 tl sojasaus
1 tl suiker
2 tl tamarinde
1 tl trassi
1 ui, middelgrote
2 el water

Bereiding.

Snijd de groene steeltjes van de peper.
Schil de ui en knoflook.
Snijd de peper, de ui en de knoflook in grove
stukken en doe ze in de keukenmixer, blender
of vijzel.
Doe alle overige ingrediënten excl. de djuruk
poeroet en olie erbij.
Blend dit tot één geheel in een blender of
keukenmixer of stamp alles fijn in de vijzel (dit
duurt wel eventjes & je hebt hier een goede
vijzel voor nodig).
Doe de olie in een koekenpan en bak het
sambalmengsel op een hoog vuur ca. 5-10 min.
samen met de djuruk poeroet.
Haal, als de sambal klaar is, de djuruk poeroet
blaadjes eruit.
Scheep de sambal over in een schoon, glazen,
afsluitbaar potje en laat de sambal afkoelen in
de koelkast voor een dagje (kruiden zijn nu
lekkerder in de sambal getrokken).
Bewaar de sambal in de koelkast.

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Egyptische pita.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Bolletje, Carta-Eric

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
1 ei, hardgekookt
25 g haricots verts
1 el kappertjes
- olijven, zwarte
- salade, meslun-*
4 tomaatjes, tros-, mini
1 blj tonijn
½ ui, rode

*(frisee, eikeblad,
kropsla, verse
tuinkruiden)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de tonijn uitlekken.

Prak de tonijn fijn.

Voeg de kappertjes, de fijngesnipperde ui, de fijngehakte zwarte olijven en peper en zout toe.

Verwarm de pitabroodjes volgens de gebruiksaanwijzing.

Vul de pitabroodjes met het mengsel, de meslunsalade, de gekookte haricots verts, de trostomaatjes en het ei.

Tip:

Lekker met friet, gebakken aardappeltjes of pasta.

Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 eieren
500 g garnalen, grote
(diepvries, ontdooid)
600 groenten, wok-,
Oosterse
3 el ketjap manis
1 el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
300 g rijst
1 tl sambal oelek
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan
en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de
wokgroenten ca. 5 min.
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en
roer het geheel goed door elkaar.
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in
de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2
min. bijna gaar.
Voeg de garnalen weer toe.
Neem de pan van de warmtebron.
Besprenkel het geheel met de sesamololie, roer alles
goed door elkaar en breng het op smaak met zout en
versgemalen peper.

Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of
spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van
pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap
asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met
extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig?
Voeg dan meer sambal toe.

Gestoomde buns met gebakken paddenstoelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
300 g meel, bak-, zelf-
rijzend
200 ml melk, volle
3 el olie, sesam-
400 g paddenstoelenmix
4 el saus, hoisin-
4 uitjes, bos-
1 tl zout

1 bakpapier

Bereiding.

Doe het bakmeel, het zout en de bakpoeder in een kom.

Maak een kuiltje in het midden en schenk er al roerend met een lepel de melk bij (blijf roeren tot er een samenhangend geheel ontstaat).

Neem het deeg uit de kom en kneed het met bloem bestoven handen nog 5 min. verder.

Verdeel het deeg in 12 gelijke stukken en draai er bolletjes van.

Rol een bolletje met een deegroller uit tot een ovaal lapje van ca. 5x10 cm.

Bestrijk 1 kant met een klein beetje sesamolie en klap het dubbel.

Maak zo nog 11 stuks.

Snijd de paddenstoelen in plakjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de paddenstoelen op een hoog vuur 6 min. Voeg 1 el hoisinsaus toe en warm dit nog 10 sec. mee.

Neem de paddenstoelen van het vuur.

Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm en snijd die stukken vervolgens in de lengte in reepjes.

Schenk in een soeppan een bodem van 4 cm water.

Zet er een vuurvast schaaltje in en zet daar een bord op dat net iets kleiner is dan de diameter van de pan. Knip uit het bakpapier een rondje ter grootte van het bord en leg die op het bord.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan.

Leg 3 à 4 deeglapjes op het bakpapier en stoom de broodjes in ca. 4 min. gaar met de deksel op de pan.

Maak zo alle 12 de broodjes.

Bestrijk de broodjes met wat hoisinsaus en verdeel de gebakken paddenstoelen en bosui erover.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 408

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 4 g

Groente: 125 g

Zout: 3 g

Javaanse kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker eten met
Linda

Ingrediënten

1 el azijn, appel-
½ bouillonblokje, fijn-
gedrukt
1 el chilisaus
½ tl gember, verse,
geraspt
5 el ketchup
3 el ketjap
2 kipfilets, in stukjes
3 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-, om in te
bakken
1 tl peper, zwarte,
versgemalen
300 g ui, in ringen

Bereiding.

Verwarm de olijfolie in een pan met dikke bodem.
Bak hierin de uienringen 5 min.
Voeg daarna de kip toe, en bak die mee tot dat deze net gaar is.
Meng ondertussen in een kom de ketjap, de ketchup, de chilisaus (of sambal), de azijn, de versgemalen peper, de knoflook, het bouillonblokje en de gember door elkaar.
Voeg het mengsel toe aan de pan en laat het geheel 10 min. zachtjes pruttelen.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.
Bak de spekjes in een droge koekenpan uit.
Laat het uitgelopen vet in de pan zitten.
Voeg de prei toe en bak dit mee totdat de prei is geslonken.
Roer de hamblokjes en taugé erdoor, verwarm die kort mee.
Hussel de rijst erdoor en serveer het met de Javaanse kip.

Ingrediënten (vervolg):

125 g hamblokjes
1 el olie, olijf-, om in te bakken
2 preien, in ringetjes
300 g rijst
125 g spekreepjes
125 g taugé

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Murgh kebab - gekruide kippenpoten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 kippenbouten, vel
verwijderd

Voor de marinade:

1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, geperst
1 tl korianderpoeder
½ limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
1 tl tomatenpuree
3 el yoghurt
1 tl zout

Voor de garnering:

- korianderblaadjes,
verse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade: de knoflook, de tomatenpuree, de yoghurt, de zonnebloemolie, de chilivlokken, de paprikapoeder, de korianderpoeder, het zout en het limoensap.

Roer de marinade goed door.

Maak met een scherp mes enkele diepe inkepingen in de kippenpoten (dit zorgt ervoor dat de marinade goed intrekt en de kip sneller en gelijkmatiger gaart).

Leg de kippenpoten in een ovenschaal of een ovenbestendige pan.

Verdeel de marinade over de kippenpoten en wrijf het goed in de inkepingen.

Dek de pan af met een deksel of de schaal met aluminiumfolie en zet die in de voorverwarmde oven.

Bak de kip ca. 60 min.

Schep na een uur het vocht dat vrijkomt tijdens het bakken over de kippenpoten heen. Zet de pan daarna met deksel nog 30 min. terug in de oven om verder te garen. Wanneer je een ovenschaal gebruikt kan je deze zonder aluminiumfolie ca. 10 min. onder de grill zetten, zodat je een krokant korstje krijgt.

Haal de kip uit de oven en garneer de poten met verse korianderblaadjes.

Tip:

Serveer het gerecht met Afghaanse rijst en een frisse salata of groente naar keuze.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mawi

Ingrediënten

Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse
1 paprika, groene,
zaden verwijderd, in
stukken (3 x 3 cm)
(evt. 4 pepers, rode, in
de lengte gehalveerd,
zaden verwijderd
500 g varkenshaas, in
blokjes (3 x 3 cm)
- spiesen, metalen of
houten

Bereiding.

Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.
Draai ze regelmatig om.

Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oriëntaalse cocktailspiesjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Oriëntaalse
Stuks: 12
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op
eigen sap (225 g)
4 artisjokharten (uit
blik)
5 g basilicum, verse
1½ cm gemberwortel,
verse
1 kipfilet (ca. 120 g)
1 el olie, arachide-
1 paprika, groene,
kleine
1 el saus, chili-, zoete
1½ el saus, soja-
2 el sherry, dry

12 cocktailprikkers

Bereiding.

Laat de ananas in een zeef boven een kom uitlekken (het sap bewaren).
Snijd de kipfilet in blokjes.
Was de paprika en maak die schoon.
Snijd de paprika en de artisjokharten in stukjes.
Schil de gember en snijd die in dunne plakjes.
Rijg de ananas, de kip, de artisjokharten en de paprika aan cocktailprikkers.
Verhit olie in de wok olie.
Roerbak de gember op een halfhoog vuur ca. 30 sec.
Voeg de spiesjes toe en bak die al omscheppend ca. 1 min. mee.
Voeg de sojasaus, de sherry, de chilisaus, het ananassap en de basilicum toe.
Laat het met de deksel op de wok ca. 4 min. zachtjes koken (af en toe omscheppen).
Neem de spiesjes uit de saus en serveer ze direct.

25

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Samgyupsal.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: Koreaanse

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Albert Heijn, Allrecipes, Boodschappen, Coop, Dekamarkt, Spar

Ingrediënten

1 tl honing of 1 tl suiker, bruine

2 tn knoflook, geperst

4 tn knoflook, in plakjes

½ komkommer, in lange repen

2 el mirin of 2 el sherry medium

2 el olie, sesam-

2 el olie, zonnebloem-

1 peper, rode, fijn-gehakt

2 el sesamzaad, geroosterd

8 bld sla, grote

300 g speklapjes

4 uitjes, lente-/bos-, in lange repen

- zout

- grillpan

- vijzel

Samgyupsal is een populair gerecht uit Korea dat minstens één keer per week op tafel staat. Probeer deze buikspek van de Koreaanse bbq ook eens.

Vorbereiding.

Meng de geperste knoflook, de rode peper, de rijstwyn, de sesamolie, de honing en het sesamzaad in een kom door elkaar en breng het op smaak met zout.

Als je een vijzel hebt is het nog beter om de knoflook en rode peper met wat zout tot een pasta te wrijven en dan pas de andere ingrediënten toe te voegen.

Laat het afgedekt staan tot later gebruik.

Leg de slabladeren in koud water in de koelkast.

Bereiding.

Droog de sla.

Wrijf de speklappen in met de olie en knoflook en rooster ze op een hoge stand aan beide kanten goed bruin.

Neem ze uit de pan en snijd het vlees in dunne repen.

Beleg de slabladeren met reepjes vlees, komkommer, bosui en plakjes gebakken knoflook.

Serveer ze direct met de pittige knoflooksaus.

Tip:

Dit gerecht wordt nog lekkerder met kimchi, diverse gefermenteerde groenten zoals Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 385

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 8 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Szechuan kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

15 chili's, gedroogd
2 cm gemberwortel
300 g kipfilet
3 tn knoflook
1 el olie
2 el saus, soja-
5 uitjes, lente-

t.b.v. marinade:

3 el azijn, donkere
1 el Chinese wijn of
sherry
½ tl olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saus, soja-
2 el suiker
1 el water
- zout

Bereiding.

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 1 cm.
Rasp de gemberwortel.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Meng de marinade-ingredienten.
Voeg de kip toe.
Laat het mengsel al omscheppend marineren.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de knoflook, gember en lente-ui toe.
Roerbak het mengsel gedurende 1 minuut.
Voeg de chili's toe.
Roerbak gedurende 1 minuut.
Voeg de kip toe.
Roerbak tot dat de kip gaar is.
Voeg de sojasaus toe.
Meng het gerecht goed.

27

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Taugé-salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 uitjes, bos-
1 peper, rode, kleine
100 g taugé
2 gembersiroop
2 azijn
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringentjes.
Was de peper en snijd hem doormidden.
Verwijder de zaadjes en snijd de peper in smalle ringentjes.
Doe de taugé, de bosui en de rode peper in een vergiet en schenk er ca. ½ l kokend water over.
Roer een sausje van de gembersiroop, de azijn en zout (naar smaak).
Scheep de taugé, de bosui en de peper door elkaar en schenk het sausje erover.

Tom yum goong soep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische,
Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
1 bl champignons, stro-
(straw mushrooms)
1-2 el chilipasta, Thaise,
rode
2 chilipepers, rawit-,
verse, in ringen
gesneden
2 stl citroengras
12 garnalen
2 tn knoflook, fijngehakt
2 korianderwortels
1 stj laos, geraspt
1 limoen
4 limoenblaadjes
2 el saus, vis-

Bereiding.

Breng in een ruime pan de bouillon aan de kook.
Hak de onderste gedeeltes van de citroengras fijn.
Voeg deze samen met de overgebleven stengels citroengras, de limoenbladeren en de korianderwortels.
Breng het aan de kook.
Snijd de champignons in plakjes of doormidden. Zet het vuur lager zodra de soep kookt.
Voeg de knoflook, de laos, de chilipeper, de champignons en de vissaus toe.
Roer het goed door en laat het 3 min. zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat deze zachtjes meekoken tot ze roze zijn (ca. 3 min.).
Zet het vuur uit en proef de soep.
Breng de soep op smaak met de chilipasta (zoek naar een evenwicht van zout, zuur en pittig).
Voeg, als de soep niet zout of smaakvol genoeg is, dan 1 el of meer vissaus toe.
Voeg, indien de soep te zuur is, een beetje suiker toe.
Voeg, als de soep te pittig is (Tom Yum hoort beetje pittig te zijn!), dan een beetje kokosmelk toe.
Voeg, als de soep te zout is, dan nog een scheutje limoensap toe.
Schep de soep in kommen en strooi indien gewenst een paar blaadjes koriander en extra chilipepers over.

Tips:

- Gebruik garnalen met kop en schil. Snijd de koppen af en bak deze in de pan, voordat je de kippenbouillon toevoegd. Gebruik voor extra pittigheid 1 verse chilipeper, in ringen gesneden.
- Wil je een romige soep proberen, voeg dan op het einde een scheutje kokosmelk toe aan de soep.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

30



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

32

Compressed by

