



Japanese recepten / v1.1

Inhoudsopgave.

Asperges op Japanse wijze.	3
Dashi I (basisbouillon).	4
Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.	5
Haring in citroenmarinade.	6
Japanse hachioji hamburger met gebakken noedel-broodje (airfryer).	7
Japanse vleessaus.	8
Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.	9
Takuta age - gefrituurde kip.	10
Temaki sushi.	11
Wasabidressing.	12
Wasabivinaigrette.....	13

Asperges op Japanse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg asperges, witte
1 tl boter
3 cm gember, verse
1 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el kokos, geraspte
200 g kokosmelk, romige
1 limoen
1 el olie, olijf-
6 el panko
2 tl pasta, wasabi-
80 g zeekraal

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Boen de limoen schoon onder stromend water en rasp het groen van de schil.
Pers de vrucht uit.
Schil de asperges en verwijder de taaiere uiteinden.
Kook de asperges 4 min. in weinig water met de boter.
Laat de asperges 15 min. staan in het kookvocht om na te garen.
Meng de panko, de kokosrasp en de wasabipasta in een keukenmachine of hakmolentje goed door elkaar.
Strooi het mengsel uit op een bakplaat en bak de crumble in 5 min. krokant in de oven.
Snijd de knoflook en gember fijn en bak ze 2 min. in de olie op een middelhoog vuur. Voeg de kerriepoeder toe en bak die 30 sec. mee.
Voeg 100 ml aspergekookvocht en de kokosmelk toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met het limoensap.
Verdeel de asperges over 4 borden en garneer ze met de zeekraal.
Scheep er de saus bij en bestrooi ze met de crumble en limoenrasp.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 304
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dashi I (basisbouillon).



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

15 g bonitovlokken,
gedroogde
10 g kombu
1 l water, koud

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.

Japanse bouillon heet dashi. Het is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonitovlokken (een gedroogde, tonijnachtige vis). De vis-vlokken worden gerookt, gedroogd en gefermenteerd. Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt. Voor thuisgebruik is ook instant-dashi te koop: een bouillonpoeder waaraan je alleen kokend water hoeft toe te voegen (verkrijgbaar bij de grote supermarkten en bij Japanse winkels). Bereid de dashi voor het gewenste aantal personen en vul de bouillon met gepelde garnalen, stukjes tofu, zeewier (in vellen te koop bij de grotere supermarkten) en groenten als prei- of lente-uiringetjes, plakjes wortel of verse spinazieblaadjes. Roer er op het laatst een geklopt ei door.

Doe het koude water in een grote pan en voeg de kombu toe.
Breng alles langzaam aan de kook.
Verwijder de kombu vlak voordat het water begint te koken.
Voeg de bonito vlokken toe en breng het water volledig aan de kook.
Neem de pan dan onmiddellijk van de warmtebron af.
Laat de vlokken opzwellen.
Schenk de dashi door een met een schone doek belegde zeef.

Wier.

Zeewier is een typisch Japans ingrediënt. Het meest bekend is nori-wier, voor sushi en als garnering, maar dan in reepjes geknipt. Daarnaast is er wakamé-wier (voor in miso-soep) en kombu-wier, als basis voor dashi of Aramé, voor bijgerechtjes.

Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Japanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman

Ingrediënten

3 tl azijn, rijst-
- bloem
3 eieren
4-5 el olie, soja-
½ peper, groene, fijn-
gesneden
½ peper, rode, fijn-
gesneden
1½ el pijnboompitten
4½ el saus, soja-
(Kikkoman)
3 tongscharfilets
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze daarna grof. Bestrooi de vis met zout. Klop de eieren los. Wentel de vis eerst door de bloem en haal hem daarna door het losgeklopt ei. Bak de vis in de olie in 5 min. aan beide kanten mooi lichtbruin. Strooi er halverwege de baktijd beide pepers over en bak ze even mee. Vermeng de sojasaus, de rijstazijn en de pijnboompitten en serveer dit als saus bij de vis.

Haring in citroenmarinade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
- citroen, dunne
schijfjes (als garnering)
1 el citroensap
4 haringen,
schoongemaakte
- maïzena
- olie (om te frituren)
2 el saké of droge
sherry
2 el sojasaus

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 koppen van de haringen.
Kerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal in.
Meng de azijn, sojasaus, saké en citroensap goed door elkaar.
Druppel de marinade over de vissen.
Laat de vissen op een koele plaats 15 min. marineren.
Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.
Wentel de vissen in de maïzena.
Bak de vissen 5-10 min. in de olie.
Laat de vissen op keukenpapier uitlekken.
Garneer de vissen met schijfjes citroen.

Japanse hachioji hamburger met gebakken noedelbroodje (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
2 el ketchup, tomaten-
400 g noedels, gekookte
4 rundvleesburgers
1 tl saus, chili-
1 el saus, soya-
- sla, naar keuze
2 tomaten, kleine
(indien mogelijk Tasty
Tom)
2 stl ui, bos-

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.

Kook de noedels en laat deze weer afkoelen (niet afspoelen),

Meng de noedels met het losgeklopte ei en maak er met een hamburgerpers 8 schijven van.

Leg deze op een groot bord tussen plastic en leg dit 1 uur in de diepvries.

Snijdt intussen de tomaten in plakken en de bosui in ringen.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Bak de noedelschijven (6-7 min.-200°C) tot ze een beetje beginnen te kleuren en krokant worden (als je meer burgers maakt, zou ik dit in etappes doen).

Bak nu de 4 burgers in de Airfryer zonder vet (6 min.-200°C).

Beleg een noedelschijf met sla, tomaat en de burgers en wat saus.

Leg er een noedelschijf op en smullen maar.....



Japanse vleessaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 1/4 dl bouillon,
kippen-
1/2 tl knoflookpoeder
1/4 tl peper, zwarte,
versgemalen

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.

Zeef de bouillon.
Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met
de peper door de bouillon.

Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
ron: Jumbo

Ingrediënten

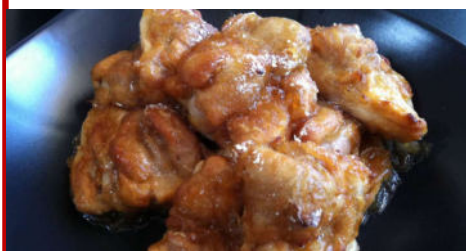
4 eieren
- groenten, restjes
(wortel, witte kool, prei
en sperziebonen)
4 el mayonaise
100 g meel, bak-,
zelfrijzend
2 el olie, zonnebloem-
4 el saus, barbecue-
2 el saus, soja-
1 bs uitjes, bos-
4 el uitjes, gebakken

Bereiding.

Klop de eieren in een grote kom met een garde los met het bakmeel en de sojasaus.
Snijd de groenten fijn en voeg die toe.
Verhit ½ el olie in een koekenpan en schep er ¼ van het groentebeslag in.
Zet het vuur laag en bak de groentepannenkoek 10 min. aan 1 kant (keer halverwege).
Houd de pannenkoek warm in de oven en bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoeken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Verdun de mayonaise met 2 el water.
Verdeel de mayonaise en barbecuesaus in mooie strepen over de pannenkoeken.
Bestrooi ze met de bosui en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Taksuta age - gefrituurde kip.



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

Ingrediënten

50 g bloem
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 el mirin of zoete sherry
- olie
1 mp peper
1 el rijstazijn
3 el sojasaus
2 el suiker
1 mp 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.

Pers de knoflookteen uit.
Vermeng de bloem met de peper en zout.
Snijd de kipfilet in stukjes van 2½ cm.
Vermeng deze met de rest van de ingrediënten (behalve de bloem) in een diepe kom.
Laat de kip 1 uur afgedekt en op een koele plaats marineren.
Roer de kip regelmatig om.
Haal de kip met een schuimspaam uit de marinade.
Wentel de stukjes door de bloem.
Verhit de olie tot 180°C.
Bak de kip in kleine porties in 2-3 min. gaar.
Laat de kip op keukenpapier uitlekken.
Geef er desgewenst extra sojasaus als dipsaus bij.

Temaki sushi.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Leuke recepten

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes
2 el azijn, rijst-, Japanse
16 spr bieslook
½ komkommer, in
dunne reepjes
3 el mayonaise
4 norivellen
200 g rijst, sushi-
- saus, soja-
1 el suiker
½ tl wasabi
4 pl zalm, gerookte, in 8
stukken
1 snf zout

Bij een temaki sushi vouw je het norivel als een hoorntje om de vulling. Zo krijg je een grote sushi en is een handrol sushi al genoeg als voorgerecht.

Vorbereiding.

Spoel de rijst af en doe die in een pan met 250 ml koud water.
Breng het op een hoge stand al roerend aan de kook.
Laat het 2 min. koken.
Zet de warmtebron laag en laat het afgedekt 15 minu-ten. zachtjes koken tot al het vocht is opgenomen.
Neem de rijst van de warmtebron.
Leg een theedoek tussen pan en deksel om condens op te nemen.
Laat de rijst nog 15 min. staan.
Verwarm de rijstazijn met de suiker tot deze is opgelost en voeg een snuf zout toe. Meng de rijst met de azijn en spreid die wat uit zodat het snel kan afkoelen.
Roer de mayonaise en wasabi door elkaar.

Bereiding.

Knip de norivellen in de lengte door en leg ze in de breedte voor je op het werkvlak. Bedek de helft van het vel met een flinke lepel rijst en 1 tl wasabimayo.
Leg een reepje komkommer en avocado, 2 spr bies-look en een stukje zalm schuin richting de rechter bovenhoek van de rijst.
Rol vanuit de rechter onderhoek de nori over de vulling heen.
Rol het verder tot een puntzakje waaruit de vulling aan de bovenkant zichtbaar blijft.
Serveer de sushi direct met sojasaus en extra wasabi naar smaak.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Wasabidressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptjes.com

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 el gembernat
2 el olie, arachide-
1 tl olie, sesam-
2 el sojasaus, Japanse
1 tl wasabi
- zout, naar smaak

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.

Klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.

Tip:

Deze dressing is heel lekker op carpaccio van tonijn.

Wasabivinaigrette.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

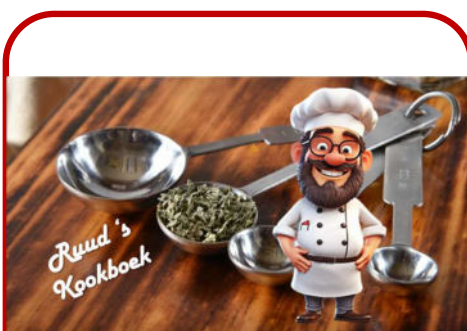
3 el azijn, wijn-
8 el olie
2 el sojasaus
1 tl wasabi (= Japanse
(pittige) mierikswortel)

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 de wijnazijn door de wasabi en sojasaus.
Klop geleidelijk de olie door het azijnmengsel.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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



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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

15

