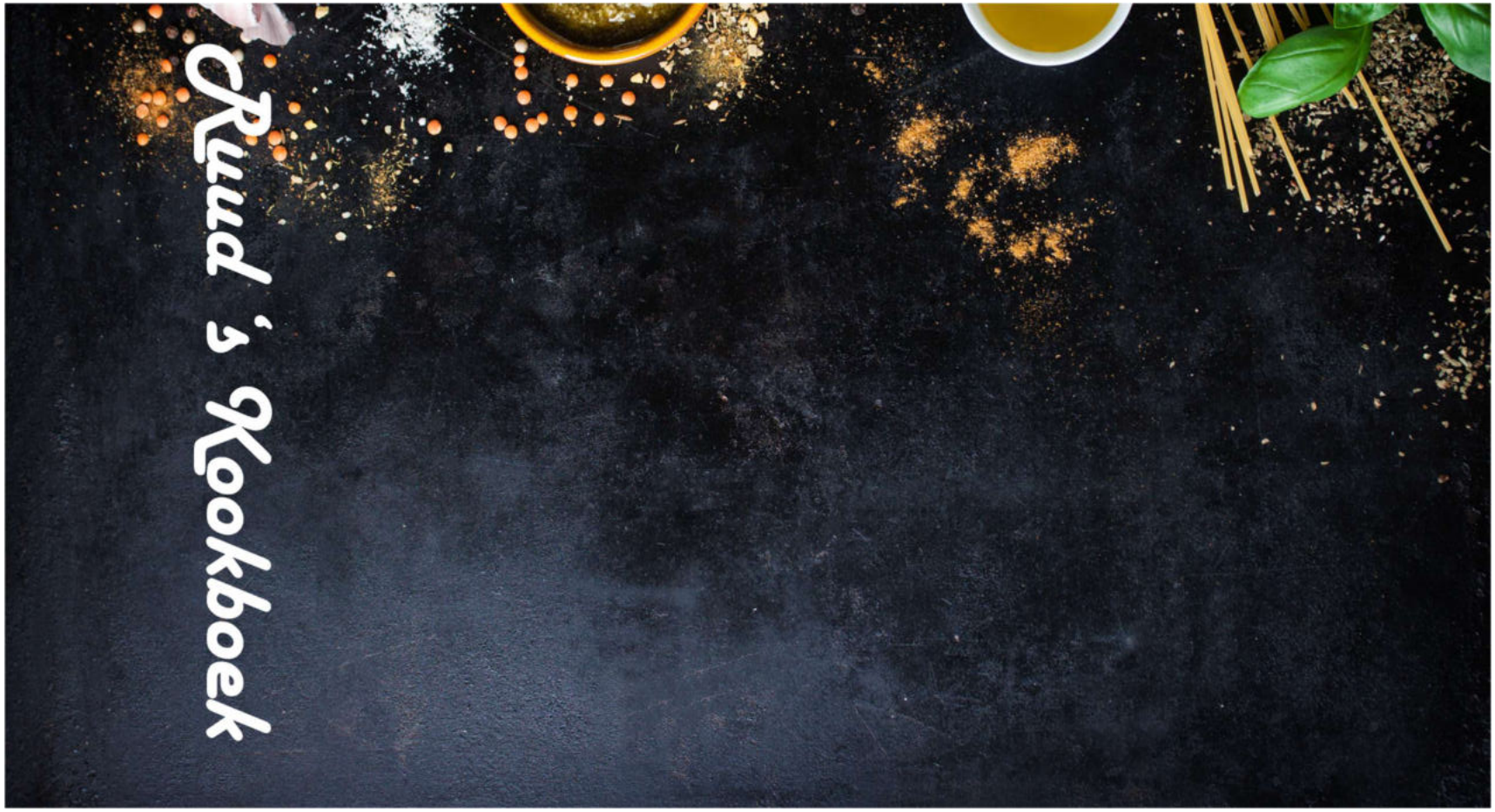


Wok- en wadjangrecepten II v1.8

Inhoudsopgave.

Aardappelroerbak met champignons. 3
Bladspinazie met rundvlees en uitjes. 4
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk....5
Gebakken rijst met ketjap en garnalen. 6
Geroerbakte rode kool met braadworst en krieltjes....7
Kip centrifuge. 8
Kip met kokos. 9
Mihoen met kip en asperges. 10
Pad woon sen - gebakken glasnoedels. 11
Pisto manchego - groenteschotel met ei. 12
Pittige komkommer uit de wok. 13
Roerbak asperges met pinda's. 14
Roergebakken asperges met garnalen. 15
Spruitencurry met kip. 16
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen. 17
Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus....18
Vegetarische zuurkoolstamppot. 19
Wortelcurry met kokos en vissaté. 20
Gebruikte afkortingen (v2.6). 21

Aardappelroerbak met champignons.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

900 g aardappelpartjes
250 g champignons , in plakjes
2 courgettes
100 g feta
- kruiden, aardappel-
- peterselie, verse, om te garneren
2 ui, rode

Bereidingstijd: 20 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.

Hak de ui fijn en fruit die aan in een grote pan.
Voeg de aardappelpartjes toe en bak deze 10 min. op middelhoog vuur.
Snijd de courgette in plakjes en halveer deze.
Voeg deze samen met de champignons toe aan de aardappelen.
Bak deze nog 7 min. mee.
Serveer de aardappelroerbak met wat feta en verse peterselie.

Bladspinazie met rundvlees en uitjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Otje

Ingrediënten

1 el nam phrik
4 el olie, plantaardige
1 el olie, sesam-
100 g rundvlees (liefst entrecôte)
2 el saus, vis-
2 el sesamzaad
1 kg spinazie, blad-, jonge
4 uien, kleine

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.

Maak de bladspinazie schoon, spoel hem grondig af met water en schud hem droog.
Pel de uien en snijd ze overlangs in repen.
Snijd het rundvlees vervolgens in kleine dobbelsteentjes.
Verhit de sesamolie en de plantaardige olie in een wok.
Bak de stukjes rundvlees krokant.
Voeg de uienringen toe en fruit ze goudgeel.
Voeg de spinazie toe, laat hem slinken en meng hem door het geheel.
Breng het gerecht op smaak met de nam phrik en de vissaus en bestrooi het met sesamzaad.

Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Mezza, Wok!

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes (Thaise)
2 el currypasta, rode
2 eendenborsten
- olie, zonnebloem-
100 g peultjes
1 ui, rode, in dunne ringen
½ tl zout

Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder
1 el olie, sesam-
1 tl suiker, basterd-, bruine
1 el vissaus

Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-
100 ml melk, kokos-
1 tl vissaus

Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water.
Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur om het vettige laagje te verwijderen.
Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het bakken).
Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer op het vuur.
Dep de eendenborsten droog met keukenpapier.
Smeer de huid in met het zout.
Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in de wok op een laag vuur en verhoog het vuur langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te trekken.
Schroei de huid van de eendenborst op een middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en goudbruin is.
Draai de eend om en schroei de andere kant 1 min.
Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en afkoelen.
Snijd het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een klein stukje zoute huid op elk plakje zitten.
Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten voor de marinade in de eend.
Zet de eend weg tot het roerbakken.
Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom.
Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een middelhoog vuur.
Voeg de rode currypasta toe.
Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin.
Voeg de rode ui en de peultjes toe.
Roerbak het nog 1 minuut.
Zet het vuur hoog.
Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te roeren.
Giet dan de saus over de eend. En breng het flink aan de kook.
Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit.
Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed door.
Garneer het gerecht met nog wat basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

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

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 sesamolie, 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.

Geroerbakte rode kool met braadworst en krieltjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Coöp, DekaMarkt

Ingrediënten

1 appel, in blokjes
3 el azijn, balsamico-
4 braadworsten
½ kool, rode-, geschaafd
900 g krieltjes, koelvers
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el stroop, appel-
1 ui, rode
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 10 g
Groente: 135 g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin de krieltjes in ca. 15 min. gaar en goudbruin.
Verhit 1 el olijfolie in een andere koekenpan en bak hierin de worsten in ca. 13 min. rondom gaar en goudbruin.
Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en voeg de ui, de rode kool, de appel, de azijn en de appelstroop toe.
Roerbak dit ca. 10 min. op een hoge stand.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de krieltjes met de worst en de geroerbakte kool.

Tip:

Dek het snijvlak van de andere helft van de rodekool af en bewaar die evt. voor een ander recept.

Kip centrifuge.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Knorr

Ingrediënten

4 aardappels, vast-kokende
20 g boter
250 g kipfilet
2 kruidenblokjes, basilicum-tijm (Natur Compagnie)
1 mbl maïs
500 g spinazie
1 tomaat

Bereidingstijd: 15 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 kipfilet in stukjes.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2-3 cm.
Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en roerbak de kip lichtbruin.
Schep de blokjes aardappel door de kip, leg een deksel op de pan en laat de aardappelen in 5-6 min. gaar worden.
Maak de spinazie schoon, laat de maïs uitlekken en snijd de tomaat in blokjes.
Roerbak de aardappelen op een hoog vuur bruin.
Neem de aardappels met de kip uit de pan.
Roerbak de spinazie met de maïs, al omscheppend, in 2-3 min. gaar.
Giet het vrijgekomen vocht af.
Doe de aardappelen met de kip, de stukjes tomaat en de kruidenblokjes bij de spinazie en roerbak alles nog 2 min.
Voeg indien nodig enkele lepels water toe.

Kip met kokos.



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

Ingrediënten:

1 groentepakket (500 g)
450 g kipfilet
2 tn knoflook
1 scht melk, kokos-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen, naar smaak
200 g rijst, basmati-, ongekookt
1 tl sambal
2 el saus, vis-
1 el siroop, gember-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de basmatirijst volgens de gebruiks-aanwijzing op de verpakking gaar.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Bestrooi de kipfiletblokjes met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm 1 el olijfolie in de wok.
Doe de kipfilet in de wok.
Voeg de knoflook toe aan de kipfilet.
Bak de kipfilet goudbruin.
Voeg daarna de vissaus, de gembersiroop en het groentepakket toe.
Roer alles goed door op een hoog vuur.
Voeg tot slot wat kokosmelk toe.

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

Mihoen met kip en asperges.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

650-750 g asperges, geschild
1 el bieslook, Chinese, fijngesneden (platte)
400 g borstfilets, kip-, in smalle reepjes
1 stj gemberwortel, verse, geschild
200 g mihoen
3 el olie, zonnebloem- of arachide-
- peper, witte, vers-gemalen
1 el saus, soja-, Chinese (lichte)
½ tl suiker
4 uitjes, bos-, in smalle ringetjes
2 el wijn, rijst-, Chinese
- zout

Bereiding.

Het gerecht geldt als een voorbeeld van de creativiteit in de Chinese keuken. Een dergelijk gerecht krijg je er namelijk nooit een tweede maal op precies dezelfde wijze bereid voor-gezet. De ene kok gebruikt er namelijk meer asperges en minder gemberwortel of kip voor dan de andere kok dat doet. Soms wordt de kip er vervangen door de filets van stevige zeevis. En dat maakt dat het een geheel ander gerecht is.

Bereid de mihoen zoals op de verpakking is aangegeven.
Laat de mihoen in een zeef uitlekken.
Snijd de asperges in schuine stukjes met een lengte van 4 cm.
Snijd de gemberwortel in (vlies)dunne plakjes en vervolgens in uiterst smalle reepjes (draadjes).
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Laat de asperges er 3 min., onder voortdurend omscheppen, in bakken.
Strooi er de gemberwortel over en voeg daarna het kippenvlees er in gedeelten aan toe.
Laat alles 5 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Strooi de bosuitjes erover en schep alles nog enkele malen om.
Voeg de sojasaus en de rijstwijn toe.
Strooi er zout, peper en de suiker over.
Laat alles hierna nog 2 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Spreid de mihoen er over uit en schep hierna alles nog zolang door elkaar tot de mihoen door en door warm is geworden.
Verdeel het gerecht over voor-verwarmde borden.
Strooi er tenslotte de Chinese bieslook over.

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

Pad woon sen - gebakken glasnoedels.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2023-6

Ingrediënten

50 ml azijn, natuur-
2 eieren
2 kippendijfilets
3 tn knoflook
400 g kool, spits-, gesneden
300 g noedels, glas- (go-Tan)
4 el olie, wok-
150 g peen, julienne
2 tl peper, witte
2 pepers, rawitt-, rood & groen
2 el saus, oester-
2 el saus, soja-
1 el saus, vis-
1 el suiker, kristal-
1 tomaat
1 ui, bos-
150 g uien, gesneden

Bereiding.

Week de noedels in koud water tot gebruik.
Snijd de rawitpepers in ringen en meng die met de azijn.
Snijd de knoflook fijn en de bosui in ringen.
Snijd de tomaat in 8 parten en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de kippendijfilets in reepjes en meng die met de helft van de sojasaus.
Klop de eieren los.
Meng de rest van de sojasaus, de oestersaus, de vissaus en de suiker tot een woksaus.
Verhit de helft van de olie op een hoog vuur in een wok en roerbak de kip 5 min.
Voeg de knoflook, de gesneden uien en witte peper naar smaak toe en roerbak het geheel 4 min.
Schuif de kip en ui naar 1 kant van de wok en voeg aan de andere kant van de wok de rest van de olie toe.
Schenk het ei op de olie en schep het door als het rondom een bubbelrandje heeft.
Schep het ei vervolgens om met de kip en de ui.
Voeg de peen julienne, de spitskool en ⅓ van de woksaus toe en roerbak het geheel 5 min. op een hoog vuur.
Giet ondertussen de noedels af.
Voeg de noedels en de rest van de woksaus toe aan het mengsel in de pan en roerbak het 2-3 min. (tot alles goed is gemengd).
Haal de pan van het vuur en voeg de bosui en de tomaat toe.
Schep het nogmaals goed om en verdeel het gerecht over 4 kommen.
Serveer het gerecht met de ingelegde rawitpepers.

Tip:

Vervang de kip door in plakjes gesneden shiitake of blokjes tofu (vega).

Bereidingstijd: 30 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 600** **Eiwit: 18 g** **Koolhydraten: 80 g** **w/v suikers: 13 g**	**Natrium: - mg** **Vet: 22 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 5 g** **Vezels: 6 g** **Groente: 200 g** **Zout: 3 g**

Pisto manchego - groenteschotel met ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.
Maak de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in kokend water en spoel ze af onder koud water.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook 2 min. zachtjes.
Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak die 5 min. mee.
Roer de tomaten erdoor.
Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes pruttelen.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Maak met een soeplepel 4 holletjes in de groenten.
Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.
Laat de eieren gaar worden met de deksel op de pan.

Tips:

- **Serveer de groenteschotel direct met brood of rijst.**
- **De groenteschotel wordt ook als tapas-hapje geserveerd.**

Pittige komkommer uit de wok.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Coöp

Ingrediënten

2 komkommers
1 el koriander, fijn-gehakt
1 limoen, sap van
2 el olie, rachide-
1 el olie, sesam-
1 peper, rode, fijn-gehakt, zonder zaadjes
5 el saus, soja-
3 el sesamzaad

Bereiding.

Halveer de komkommers in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit.
Snijd elke komkommerhelft in stukken en snijd deze in staafjes.
Verhit de olie en roerbak hierin de komkommer 2-3 min.
Voeg de rode peper toe en bak het nog 1-2 min.
Meng het limoensap en de sojasaus erdoor.
Verhit intussen de sesamolie en rooster hierin het sesamzaad.
Bestrooi de komkommer met sesamzaad en koriander.

Dit recept is lekker bij oosterse gerechten als nasi goreng.

Tips:

- **Vervang in het recept de rode peper eens door rode ui of rode paprika.**
- **Bak eens stukjes lente-/bosui mee met de komkommer.**

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Roerbak asperges met pinda’s.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MakkelijkeRecepten.net

Ingrediënten

300 g asperges, verse
2 el olie, koolzaad-
2 el pinda's, geroosterde
2 tl saus, soja-

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 asperges in lengtes van 4 cm.
Hak de pinda's fijn.
Verhit de olie in een wok op een middelhoog vuur.
Voeg de asperges toe.
Kook deze al roerend ca. 4 min. tot ze knapperig zijn.
Haal de wok van het vuur.
Voeg de sojasaus toe en roer deze door het gerecht.
Besprenkel het gerecht met de verkruimelde pinda's.

Roergebakken asperges met garnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el amandelen, geschaafde
100 g asperges, groene
400 g asperges, witte
6-8 garnalen, Chinese, grote, schoongemaakte, gepelde
1 el olie, olijf-
1 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saké (of droge sherry)
1 el saus, soja-, Japanse
1 ui, lente-
- 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 onderkantjes van de asperges, schil de witte asperges en snijd alle asperges schuin in stukken van 4 cm.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het eveneens in stukken.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de witte asperges en de lente-uitjes hierin 1 min.
Voeg de groene asperges toe en roerbak het geheel nog 4 min.
Voeg de garnalen toe en schep het even om.
Schenk er de sojasaus, de saké en enkele el water bij en laat de asperges op een laag vuur beetgaar worden (het vocht zal dan geheel zijn verdampt).
Breng de asperge-garnalenschotel op smaak met sesamolie, peper en zout en roer er de geschaafde amandelen door.

Tip:

Serveer het gerecht met gekookte rijst.

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-
250 g champignons, kastanje-, in vieren
3 el olie, roerbak-, Oosterse
350 g rijst, pandan-
3 el sojasaus (Conimex)
2 uien, rode, in dunne partjes
400 g varkenshaas
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2245
Energie kcal: 535
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik.
Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag.
Roerbak het vlees al omscheppend ca. 3 min. op een hoog vuur.
Schep het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Verhit de rest van de olie.
Roerbak de ui en de sperziebonen ca. 5 min.
Voeg de champignons toe aan de sperziebonen.
Roerbak de champignons op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.
Schep het vlees door het groentemengsel.
Breng het vleesmengsel op smaak met de sojasaus en peper.
Serveer het vleesmengsel met de rijst.

Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

2 cm gemberwortel
2 tn knoflook
600 g kool, spits-
200 g mie, volkoren of boekweitgraan
3 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
3 el saus, soja-
400 g varkenshaas

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.

Pel de knoflook en snijd deze fijn.
Schil de gemberwortel en rasp deze.
Maak een marinade van de sojasaus, de olie, de knoflook en de gember en wat versgemalen peper.
Snijd het vlees in stukjes en meng het met de marinade.
Laat dit 60 min. staan.
Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak de spitskool en paprika schoon en snijd het in dunne reepjes.
Verhit de wok op een hoog vuur (zonder olie) en bak hierin het vlees met de marinade ca. 2 min.
Voeg de paprika en spitskool toe en bak het nog 5 min. tot de groente beetgaar zijn.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Serveer het wokgerecht met de mie.

Vegetarische zuurkoolstamppot.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Smulweb

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 appels
1 bk champignons, kastanje-, in vieren
150 g kaas, mosterd-, in dobbelsteentjes
- olie, (olijf-)
1 prei, in ringen
175 g quornstukjes, gemarineerde
½ tl tijm
500 g zuurkool

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 prei in ringen en de champignons in plakjes.
Schil de aardappelen.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Snijd de appels (met schil) in kleine blokjes.
Kook de aardappelen gaar.
Kook de zuurkool gedurende 10 min.
Bak de quornstukjes in wat (olijf)olie in de wok goudbruin.
Voeg de preiringen, de kastanjechampignons en de tijm toe en bak dit 4 min. mee.
Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.
Stamp de aardappelen grof en schep ze met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

Wortelcurry met kokos en vissaté.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex Kruidenpasta voor Groene Curry
2 dl Conimex Romige Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemelen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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 (v2.6).



v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl