



Ruud 's Kookboek

Vietnamese recepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Bun cha.....	3
Eierkoffie.....	4
Nuoc Cham saus.....	5
Phô met kip.....	6
Salade van gefrituurde rijstnoedels.....	7
Vietnamese gehaktballetjes.....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Bun cha.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: KookTijdschrift.nl

Ingrediënten

Voor de bun cha:

1 bs basilicum, Thaise
1 bs koriander
250 g mesclun of
groene sla
1 bs munt
80 g pinda's
300 g taugé
700 g vermicelli, rijst-
2 wortels

Voor de saus:

2 el azijn, rijst-
2 tn knoflook
1 peper, rode
4 el saus, vis-
2 el suiker

Voor de gehaktballen van de bun cha:

20 g bieslook
750 g gehakt, varkens-
1½ el saus, vis-
1½ el saus, soja-
1 ui

Bereiding.

Bun cha is een Noord-Vietnamese gerecht dat bestaat uit geroosterd vlees, rijstvermicelli en vooral veel verse kruiden.

Hak de rode peper en knoflook fijn.
Verwarm de vissaus, de suiker en de rijstazijn totdat de suiker is opgelost.
Voeg vervolgens de knoflook en de peper toe.
Snipper de ui.
Snijd de bieslook ragfijn.
Kneed vervolgens het varkensvleesgehakt samen met het uitje, de bieslook, de vissaus en de sojasaus totdat het een homogene massa is.
Maak hier balletjes van.
Braad de balletjes 30-40 min. af in een oven van 180°C.
Kook de vermicelli volgens beschrijving op de verpakking.
Giet de vermicelli af en spoel die af onder een koude kraan.
Rasp de wortel en pluk de blaadjes van de verse kruiden.
Snijd de sla in reepjes en hak de pinda's.
Serveer nu alles door alle componenten te verdelen over de kommetjes.
Verdeel de saus over de kommen en meng het goed door voordat je het opeet.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30-40 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

Eierkoffie.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: Vietnamese
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen,
PRKoffie.nl, Zwarte
Roes

Ingrediënten

2 eidooiers
2 kp koffie, sterke
3 el melk,
gecondenseerde (blikje)
1 tl suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 130
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Zet de koffie.
Klop de eidooiers in 3-4 min. romig en lichtgeel.
Voeg de suiker en vanillesuiker toe en klop het nog even door.
Roer de gecondenseerde melk en 1 tl van de koffie erdoor.
Schenk de koffie in 2 koppen en voeg het schuimige eiermengsel toe als topping.

Tip:

Vervang de gecondenseerde melk in deze eierkoffie door volle koffiemelk en voeg 2 tl suiker toe.

Nuoc Cham saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tip Culinair

Ingrediënten

2 el citroensap
2-3 tn knoflook, grof
gehakt
1 peper, Spaanse, grof
gehakt
8 el saus, vis-,
Vietnamese
1 snf suiker
(1-2 el water)

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.

De saus heeft een perfecte balans van zuur, zout en zoet door het limoensap, de vissaus en de suiker.

Meng de limoensap, vissaus en kristalsuiker en blijf roeren tot de suiker grotendeels is opgelost.

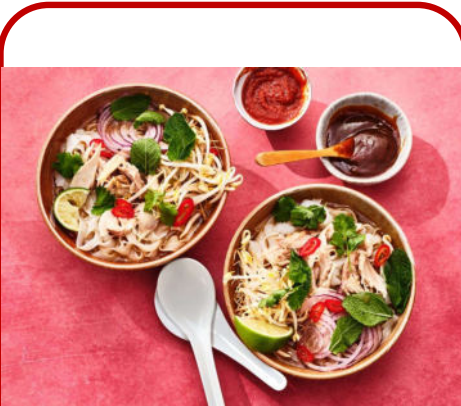
Hak de knoflook superfijn en snijd ook de rode peper in fijne blokjes.

Voeg de knoflook, de peper en het water toe.

Tip:

Ook heel lekker over gebakken zalm en wat Japanse rijst.

Phô met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Marley Spoon

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
50 g gember, verse
2 kaneelstokjes
3 kardemompeulen
2 kippenpoten
30 g koriander
2 tl korianderzaad
3 kruidnagels
1 limoen
10 g munt
225 g noedels, rijst-
(5mm)
2 el olie, arachide-
1 peper, rode
2 el saus, hoisin-
2 el saus, vis-
1 el sriracha
3 st steranijs
250 g taugé
2 uien, middelgrote
2 uien, rode
500 ml water
- zout

Bereiding.

Snijd de middelgrote uien met schil in kwarten en de gember in lange plakken.

Verhit de olie in een soeppan met dikke bodem op een hoog vuur.

Bak de ui en de gember goed aan tot ze bruin worden.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het korianderzaad, de kaneelstokjes, de kardemom, de steranijs en de kruidnagel 3 min. op een middelhoog vuur.

Doe de specerijen met de kippenpoten, $\frac{2}{3}$ van de koriander, de bouillon en het water bij de ui en gember in de soeppan.

Laat het met de deksel schuin op de pan 2 uur zachtjes koken (verwijder evt. schuim met een schuimspaan).

Zeef de bouillon boven een pan en houd het warm op een laag vuur.

Laat de kippenpoten afkoelen op een bord.

Voeg de vissaus toe aan de bouillon en breng het evt. op smaak met zout.

Bereid ondertussen de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de rode peper schoon en snijd die in ringetjes.

Snijd de rode uien in flinterdunne ringen.

Pluk het vlees van de kip.

Pluk de blaadjes van de munt en van de rest van de koriander.

Snijd de limoen in parten.

Verdeel de noedels en kip over kommen en schenk de hete bouillon erover.

Garneer de kommen met de rode peper, $\frac{1}{2}$ van de ui, munt, koriander en $\frac{1}{2}$ van de taugé.

Serveer de rest van de taugé en ui, de sriracha, hoisinsaus en limoen er apart bij.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 2 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 8 g

Natrium: 1720 mg

Vet: 21 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van gefrituurde rijstnoedels.



Menugang: Tussengerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

300 g garnalen, rauwe, gepeld, ontdooid
1 bs koriander, grof gehakt
1 limoen, sap van
2 el maïzena
150 g mihoen
2 el olie, sesambloem-
500 ml olie, zonnebloem-
100 g paksoi, in dunne reepjes
1 el saus, soja-
1 mp suiker, bruine
100 g taugé, geblancheerd
4 uitjes, lente-/bos-, in dunne ringetjes
100 g wortelreepjes
- zout

Bereiding.

Klop de sojasaus, de suiker, het limoensap en de sesamololie door elkaar tot een dressing en houd die apart.

Dep de garnalen goed droog met keukenpapier en bestrooi ze licht met zout.

Schep ze door de maïzena en schud de overtollige maïzena eraf.

Verhit de zonnebloemolie in een hoge pan of wok en test of de olie heet genoeg is door een stukje mihoen erin te leggen (als de mihoen direct uitzet en komt bovendrijven, is de olie goed).

Trek de mihoen een beetje uit elkaar en leg steeds een stuk in de hete olie.

Frituur de mihoen 10-15 sec., tot de noedels wit en opgezet komen bovendrijven.

Frituur dan de volgende portie mihoen.

Laat de mihoen uitlekken op keukenpapier.

Frituur de garnalen 3 min. in dezelfde olie.

Schep ze met een schuimschaaf uit de pan en laat ook die uitlekken op keukenpapier.

Trek de gefrituurde mihoen een beetje uit elkaar.

Meng de groenten met de koriander en de dressing.

Leg de mihoen op borden met de groenten erbovenop en verdeel de garnalen erover.

Serveer direct.

Tips:

- I.p.v. 1 mp bruine suiker kunt u ook 1 mp honing gebruiken.
- I.p.v. 150 g mihoen kunt u ook 150 g rijstmie gebruiken.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 390

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 42 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 4 g

Groente: 100 g

Zout: 0,5 g

Vietnamese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

Voor de balletjes:

1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ bs koriander, fijn-
gehakt
1 tl limoenrasp
3 el olie, zonnebloem-
½ peper, rode, fijn-
gehakt
2 el pinda's, fijngehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes

Voor de dip:

2 el azijn, rijst-, Japanse
1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el limoensap
½ peper, rode, fijn-
gehakt
1 el saus, vis-, Thaise
1 el suiker

Bereiding.

Kneed het gehakt met het ei, de vissaus, de suiker, de bosuitjes, de knoflook, de limoenrasp en de rode peper.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de dip.

Roer tot de suiker is opgelost.

Leg de balletjes op een bord en bestrooi ze met de koriander en pinda's.

Serveer de balletjes als hapje met de dipsaus.

Bereidingstijd: 25 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.



v2.1

Aforting	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 (= 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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24