



**Allerhande
Recepten**

Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-Chinese recepten

(Johan)

Inhoudsopgave.

- 1. Amandelgelei met sinaasappel en lychees**
- 2. Biefstuk met cashewnoten in oestersaus**
- 3. Bosuikoekjes met dipsaus**
- 4. Broccoli en peultjes met hoisinsaus**
- 5. Citroenkip**
- 6. Eendenborstfilet met gember**
- 7. Forel met varkensvlees**
- 8. Gebakken rijst met gehakt en groenten**
- 9. Gefrituurde wontons**
- 10. Gegrild Mongolisch lamvlees**
- 11. Gekarameliseerde walnoten**
- 12. Gemarineerde zoetzure tah tsai**
- 13. Gestoomde broodjes met vlees**
- 14. Gestoomde zalm met prei en zwarte boontjes**
- 15. IJsbergsla met oestersaus**
- 16. Kippensoep met aspergepunten en waterkers**
- 17. Kroepoek met garnalen**
- 18. Paddestoelensoep met mihoen**
- 19. Parelballetjes**
- 20. Pekingeend**
- 21. Pekingsoep**
- 22. Roerei met grote garnalen**
- 23. Roergebakken garnalen met mango**
- 24. Roergebakken mihoen met tofu en prei**
- 25. Roergebakken paksoi**
- 26. Roergebakken tofu met paprika en broccoli**
- 27. Toffeepappels**
- 28. Tofu met paddestoelen**
- 29. Vijfkruiden-karbonades**
- 30. Witte kip met zoute sjalotjes**
- 31. Wontonsoep**

Amandelgelei met sinaasappel en lychees

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 blaadjes gelatine wit

6 eetlepels suiker

250 ml melk

1 1/2 theelepel amandelaroma essence

3 sinaasappels

1 blik lychees (565 g), uitgelekt

Bereiding

In kom met koud water gelatine 5 minuten weken. In steelpan 250 ml water met suiker aan de kook brengen en suiker al roerend oplossen. Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerend in suikerwater oplossen. Melk en amandelessence erdoor roeren. Mengsel in schaal schenken en in koelkast in 2-3 uur laten opstijven. Sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden. Gelei in blokjes snijden en met sinaasappelpartjes en lychees over vier schaaltes verdelen.

bereiden 15 min

voorbereiden 15 min

wachten 180 min

Bevat Energie 225 kcal

Eiwit 6 g- Vet 1 g- Koolhydraten 48 g (per eenpersoonsportie)

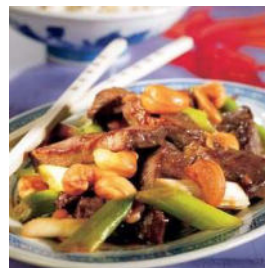
Biefstuk met cashewnoten in oestersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH China		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 el sojasaus
- 4 el sesamolie (flesje 250 ml)
- 2 el droge sherry
- 2 tl maizena
- 400 g biefstuk, in plakjes
- 3 el zonnebloemolie
- 4 cm verse gemberwortel, geraspt
- 3 el oestersaus (flesje 250 ml)
- 2 zakjes bosui (a 3 stuks), in schuine stukjes van 3 cm
- 1/2 zak ongezouten cashewnoten, (a 150 g)



Materialen

wok

Bereiding

Roer in een kom de sojasaus, sesamolie, sherry en maizena door elkaar. Schep het vlees erdoor en laat het ca. 20 min. marineren. Verhit een wok op hoog vuur, schenk de olie erin en verwarm het totdat de olie gaat walmen. Neem het vlees uit de marinade en laat het even uitlekken. Bewaar de marinade. Roerbak het vlees 4-5 min op hoog vuur en laat de plakjes uitlekken in een vergiet. Schenk de olie in een hittebestendige kom (de olie wordt niet meer gebruikt). Roerbak de gember ca. 1 min. op matig vuur in de wok. Voeg de marinade en de oestersaus toe en breng aan de kook. Schep het vlees, de bosui en de cashewnoten erdoor en verwarm al omscheppend nog 1-2 min. Lekker met witte rijst en geroerbakte paksoi.

bereiden 15 min, voorbereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 395 kcal- Eiwit 30 g- Vet 24 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Bosuikoekjes met dipsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

275 g bloem
8 eetlepels sojasaus, licht
3 theelepels sesamolie
2 eetlepels citroensap
2 theelepels suiker
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
6 bosuitjes, in ringetjes
50 g boter, hard, in blokjes
2 eetlepels olie



Materialen
deegroller

Bereiding

Vorbereiden

Bloem in kom doen en geleidelijk 125 ml kokend water erdoor roeren. Mengsel tot soepel en zacht deeg kneden. Als deeg te droog is nog 1-2 eetlepels water toevoegen. Afdgedekt 30 minuten laten rusten. In kommetje sojasaus mengen met 1 theelepel sesamolie, citroensap, suiker, knoflook en rode peper. Eenderde van bosuitjes door dipsaus mengen. Dipsaus minstens 15 minuten laten staan.

Bereiden

Werkvlak invetten met rest van sesamolie. Van deeg lange rol vormen. Rol in 6 gelijke stukken snijden. Stukken deeg tot platte, ronde koeken van ca. 20 cm doorsnee uitrollen. Rest van bosuitjes en blokjes boter over midden van deeggrondjes verdelen. Bestrooien met wat zout. Randen van deeg over uitjes naar binnen vouwen. Goed dichtvouwen en tot ballen rollen. Eén deegbal weer uitrollen tot ronde koek van 1/2 cm dik. In koekenpan beetje van olie verhitten en hierin koek 3 minuten per kant bakken. Rest van deegballen op zelfde manier uitrollen en tot koeken bakken. Koeken in punten snijden en serveren met dipsaus.

Tip

Ook lekker als snack.

bereiden 35 min, vorbereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 470 kcal- Eiwit 11 g- Vet 19 g- Koolhydraten 64 g (per eenpersoonsportie)

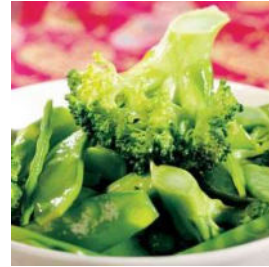
Broccoli en peultjes met hoisinsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g broccoli, in roosjes
200 g peultjes, afgehaald
2 eetlepels arachideolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels hoisinsaus
2 eetlepels droge sherry



Materialen

wok

Bereiding

Broccoli en peultjes in pan met ruim kokend water 3 minuten koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In wok olie verhitten en knoflook 30 seconden bakken. Broccoli en peultjes erdoor scheppen en 1 minuut roerbakken. Hoisinsaus en sherry toevoegen en alles nog ca. 3 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 15 min

Bevat Energie 90 kcal- Eiwit 4 g- Vet 5 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

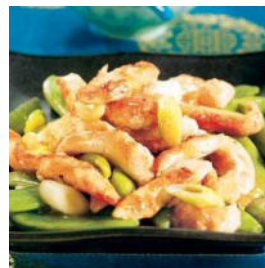
Citroenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 citroen
- 450 g kipfilet, in dunne reepjes
- 1 ei,
- 1 el maizena
- 4 el olie
- 100 ml kippenbouillon (van tablet)
- 1 el sojasaus, licht
- 1 1/2 el droge sherry
- 1/2 tl chilipoeder
- 1 bosuitje, in schuine ringetjes



Materialen

wok

Bereiding

Citroen schoonboenen, schil fijn raspen en citroen uitpersen. Ei splitsen en eiwit loskloppen. In kom kip met losgeklopte eiwit, 1/2 eetlepel maizena, helft van citroenrasp en zout en peper naar smaak door elkaar scheppen en 10 minuten laten staan. In wok olie verhitten en kip 5 minuten roerbakken. In vergiet laten uitlekken. In pan bouillon met 3 el citroensap, rest van citroenrasp, sojasaus, sherry en chilipoeder aan de kook brengen. Op laag vuur 3 min. zachtjes laten koken. Rest van ma'zena losroeren met 1 el water en al roerend aan saus toevoegen. Blijven roeren tot saus licht gebonden is. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes en kip erdoor scheppen en alles op hoog vuur 2 minuten verwarmen. Lekker met witte rijst en roergebakken sugarsnaps.

Suggesties bij dit gerecht

bereiden 35 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 28 g- Vet 10 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Eendenborstfilet met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g eendenborstfilet
1 ei
2 el sojasaus, licht
2 el droge sherry
1 el maizena
1 blikje bamboescheuten (227 g)
50 g verse gemberwortel
4 el olie
1 tl suiker
100 ml gevogeltefond
100 g spinazie, panklaar



Materialen

wok

Bereiding

Eendenborstfilet met vel in dunne plakjes snijden. Ei splitsen en in een kom het eiwit loskloppen met 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel sherry, maizena en peper naar smaak. Plakjes eendenborstfilet erdoor scheppen en 5 minuten laten staan. In zeef bamboescheuten laten uitlekken. Gemberwortel schillen en grof raspen. In wok olie verhitten en plakjes eend op hoog vuur 2 minuten roerbakken. Op bord scheppen. In wok gember 1 minuut bakken. Bamboescheuten, suiker, 1 el sojasaus, 1 el sherry en fond toevoegen. Aan de kook brengen. Plakjes eend en spinazie erdoor scheppen en nog 1 minuut laten pruttelen tot spinazie is geslonken. Serveren met rijst.

Suggesties bij dit gerecht

bereiden 20 min

Bevat Energie 500 kcal- Eiwit 25 g- Vet 39 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Forel met varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 forellen
- 50 g spekblokjes
- 150 g half-om-halfgehakt
- 2 eetlepels oestersaus
- 2 eetlepels lichte sojasaus
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels droge sherry
- 1 bosuitje, in stukjes van 4 cm
- 4 cm gemberwortel, geschild



Materialen

keukenmachine, lage ovenschaal (25 x 30 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 C. Vissen afspoelen onder koud stromend water en droogdeppen met keukenpapier. Vissen met een scherp mes aan beide zijden elke 2 cm kruislings inkerven. In keukenmachine spekblokjes fijnhakken. Gehakt toevoegen en machine kort laten draaien. In kommetje oestersaus, sojasaus, olie, sherry en peper naar smaak mengen en 3 eetlepels door gehaktmengsel scheppen. Buikholt van forellen vullen met gehakt en forellen in ovenschaal leggen. Bosui en gember in luciferdunne reepjes snijden en over vis strooien. Rest van sausje erover schenken. In midden van oven forel in 25-30 minuten gaar laten worden. Als bovenkant te donker wordt, afdekken met aluminiumfolie. Serveren met roergebakken mihoen en roergebakken Chinese kool.

bereiden 55 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 27 g- Vet 21 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

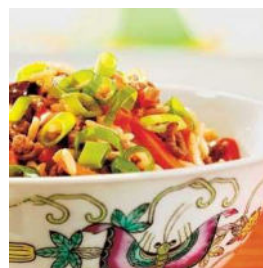
Gebakken rijst met gehakt en groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH China		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rijst
3 eetlepels arachideolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
200 g rulgehakt
2 eetlepels lichte sojasaus
1 winterpeen, in dunne reepjes
250 g kastanjechampignons, in plakjes
1 eetlepel sesamolie
2 bosuitjes, in ringetjes



Materialen

wok

Bereiding

Vorbereiden

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing op verpakking en laten afkoelen.

Bereiden

In wok olie verhitten en knoflook en gember 30 sec. bakken. Gehakt toevoegen en in 2 min. rul bakken. Sojasaus, wortel en champignons door gehakt scheppen en alles nog 3 min. roerbakken. Rijst in gedeelten erdoor scheppen en geheel al omscheppend in 3-4 min. doorwarmen. Sesamolie erdoor scheppen. Op smaak brengen met sojasaus, zout en peper. Bosuitjes erover strooien.

bereiden 15 min, vorbereiden 25 min

Bevat Energie 500 kcal- Eiwit 18 g- Vet 19 g- Koolhydraten 64 g (per eenpersoonsportie)

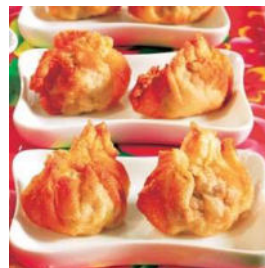
Gefrituurde wontons

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g half-om-halfgehakt
1 bosuitje, in ringetjes
50 g shii-takes, fijngehakt
1 teentje knoflook, uitgeperst
2 cm verse gemberwortel, geraspt
1/2 eetlepel droge sherry
4 1/2 eetlepel sojasaus, licht
1/2 eetlepel sesamolie
5 vellen filodeeg (diepvries), ontdooid
1 eetlepel azijn
frituurolie



Materialen

frituurpan, keukenpapier, schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Vorbereiden

In kom gehakt, bosui, shii-takes, knoflook, gember, sherry, 1/2 eetlepel sojasaus, sesamolie en zout en peper naar smaak mengen. filodeegvellen openvouwen en als stapel in 9 vierkanten snijden. Op elk vierkantje 1 volle theelepel gehaktmengsel scheppen, randjes van vierkantjes met water bestrijken en vierkantjes diagonaal geplooid dichtvouwen. Op een met bloem bestoven schaal leggen en afdekken met schone theedoek. In schaal rest van sojasaus met azijn door elkaar roeren.

Bereiden

Frituurolie verhitten tot 190 C. Bloem van wontons vegen. In frituurolie wontons met 5 tegelijk in 1-2 minuten mooi bruin frituren. In vergiet bekleed met keukenpapier laten uitlekken. Sojadipsausje erbij serveren.

bereiden 25 min, voorbereiden 60 min

Bevat Energie 40 kcal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gegrild Mongolisch lamvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Grill	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels droge sherry
- 1 1/2 eetlepel sojasaus, licht
- 3 cm verse gemberwortel, fijngehakt
- 1 theelepel bruine basterdsuiker
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 600 g lamsboutlapjes Ó la minute
- 1 eetlepel olie
- 2 uien, in ringen



Bereiding

Voorbereiden

In kom sherry, sojasaus, gember, suiker en knoflook mengen. Lamsvlees in repen van 4 cm snijden en door marinade scheppen. Minimaal 30 min. laten marineren.

Bereiden

Ovengrill voorverwarmen. Repen vlees uit marinade nemen, droogdeppen met keukenpapier en op bakplaat leggen. Bakplaat 10 cm onder hete grill schuiven en vlees in 6 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren. In koekenpan olie verhitten en uiringen al om scheppend bakken. Vlees op vier borden scheppen en bestrooien met zout en peper. Uiringen erover verdelen.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 30 g- Vet 19 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Gekarameliseerde walnoten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g walnoten, gepeld

100 g suiker

frituurolie

Materialen

frituurpan



Bereiding

Vorbereiden

In pan water aan de kook brengen en hierin walnoten 10 minuten zachtjes laten koken. Noten laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Noten over schaal verdelen. Suiker erover strooien en walnoten er goed door wentelen. Noten minimaal 2 uur laten staan.

Bereiden

In frituurpan olie verwarmen tot 180 °C. Walnoten in 4-5 porties ca. 2 minuten frituren tot ze goudbruin zijn. Noten op keukenpapier laten uitlekken. Warm of koud serveren. Noten maximaal 2 weken in afgesloten pot bewaren.

Nabereiden

Lekker als snack of garnering.

bereiden 10 min, vorbereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 480 kcal- Eiwit 8 g- Vet 40 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

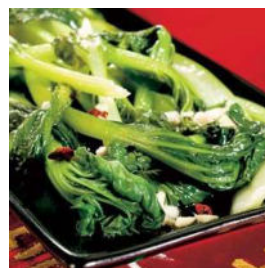
Gemarineerde zoetzure tah tsai

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 tah tsai of paksoi, in repen van 4 cm
- 3 eetlepels arachideolie
- 1/2 eetlepel sesamolie
- 1 gedroogd chilipepertje, fijngehakt
- 1 theelepeltje vierseizoenenpeper, gekneusd
- 3 eetlepels suiker
- 100 ml rijstazijn
- 2 cm verse gemberwortel, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt



Bereiding

Repen tah tsai in pan leggen en kokend water erop schenken. Groente na 30 seconden afgieten en overdoen in schaal. In koekenpan arachideolie en sesamolie verhitten en chilipeper en vierseizoenenpeper 30 seconden bakken. Olie over groente schenken. Suiker, azijn, gember en knoflook erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout. Minimaal 2 uur op kamertemperatuur laten staan. Voor serveren marinade afgieten.

bereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 65 kcal- Eiwit 1 g- Vet 4 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Gestoomde broodjes met vlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 pak mix voor witbrood (a 500 g)

2 eetlepels arachideolie

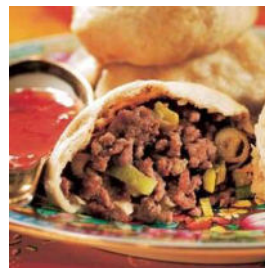
200 g half-om-halfgehakt

1 teentje knoflook, uitgeperst

2 eetlepels hoisinsaus

2 eetlepels droge sherry

2 bosuitjes, in ringetjes



Materialen

bakpapier, stoommandje, wok met stoomrekje en bolle deksel

Bereiding

Vorbereiden

Mix voor witbrood met 150 ml handwarm water en 1 eetlepel olie tot soepel deeg kneden. Deeg 10 minuten afgedekt laten rijzen. Deeg in 8 gelijke balletjes verdelen en vervolgens nog 30 minuten afgedekt laten rijzen. In koekenpan rest van olie verhitten en gehakt rul bakken. Knoflook, hoisinsaus en sherry erdoor roeren en geheel nog 1 minuut bakken. Pan van vuur nemen en bosuitjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden

Stoomrekje in wok zetten en wok vullen met water tot 2 cm onder rooster. Water aan de kook brengen. Deegballetjes op een werkvlak tot platte cirkels duwen. In midden van elke cirkel 1 eetlepel gehaktmengsel scheppen. Randen van deeg dichtvouwen en broodjes bovenop dichtdraaien. Bodem van stoommandje bekleden met bakpapier. Broodjes met naden naar beneden erin leggen. Mandje op rekje in wok zetten en afdekken met bolle deksel van wok. Of stoommandje van stoompan invetten met wat olie en broodjes erin zetten. Broodjes in 15 minuten gaarstomen.

Tip

De gestoomde broodjes zijn ook heel lekker als snack.

bereiden 25 min, voorbereiden 30 min, wachten 20 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 9 g- Vet 8 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Gestoomde zalm met prei en zwarte boontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1/2 dunne prei
- 2 eetlepels gezouten zwarte boontjes
- 2 cm verse gemberwortel, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 zalmhaasjes a 250 g
- 1 eetlepel droge sherry
- 2 eetlepels sojasaus, licht



Materialen

wok met stoomrekje en bolle deksel

Bereiding

Prei schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. In zeef boontjes onder stromend water afspoelen. Boontjes droogdeppen met keukenpapier en grof hakken. In kom preiringetjes mengen met boontjes, gember, knoflook en peper naar smaak. Zalmhaasjes in lengte halveren en naast elkaar op bord leggen. Preimengsel erover verdelen. Goed aandrukken. Sherry en sojasaus erover sprenkelen. Stoomrekje in wok zetten en wok vullen met water tot 2 cm onder rekje. Water aan de kook brengen. Bord met zalm op rekje zetten en afdekken met deksel. Zalmfilets in 6-8 minuten net gaar stomen. Serveren met roergebakken groenten en rijst.

bereiden 20 min

Energie 295 kcal- Eiwit 22 g- Vet 20 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Ijsbergsla met oestersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 krop ijsbergsla
- 1 zakje stoneleeks (8 stuks)
- 2 eetlepels sesamololie of roerbakolie
- zwarte peper, versgemalen
- 2-3 eetlepels oestersaus



Bereiding

Krop ijsbergsla halveren en helften in repen van 4 cm breed snijden. Stoneleeks in stukken van 5 cm snijden. In wok olie verhitten. Stoneleeks 1 minuut roerbakken. Sla in gedeelten toevoegen en op hoog vuur al omscheppend in 4-5 minuten laten slinken, de sla moet wel helder groen blijven. Op smaak brengen met peper. Overdoen in warme schaal en oestersaus erover scheppen. Lekker bij visgerechten.

bereiden 15 min

Bevat Energie 70 kcal- Eiwit 2 g- Vet 5 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Kippensoep met aspergepunten en waterkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 200 g kipfilet
- 1 eiwit
- 1/2 eetlepel sesamolie
- 100 g groene aspergetips
- 1 liter kippenbouillon (van tabletten)
- 1 eetlepel droge sherry
- 2 eetlepels sojasaus, licht
- 3 bosuitjes, in stukjes van 1 cm
- 75 g waterkers, zonder steeltjes



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Kipfilet in stukken snijden en in keukenmachine pureren. Eiwit, sesamolie, 1 theelepel zout en peper naar smaak erdoor mengen. Kipmengsel 5 minuten laten staan. Aspergepunten halveren. In pan bouillon aan de kook brengen en sherry, sojasaus en 1 theelepel zout erdoor roeren. Asperges en bosuitjes toevoegen en in 3-5 minuten gaarkoken. Kipmengsel toevoegen. Met garde stevig door bouillon roeren tot kipmengsel in stukken uiteen valt. Soep op zacht vuur nog 2-3 minuten laten pruttelen en op smaak brengen met sojasaus en peper. Waterkers erdoor roeren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 105 kcal- Eiwit 15 g- Vet 3 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

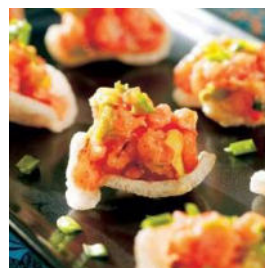
Kroepoek met garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

- 125 g roze garnalen
- 1 ei, losgeklopt
- 1 tl maizena
- 1 el droge sherry
- 1/2 el sojasaus, licht
- 2 el roerbakolie
- 2 bosuitjes, in dunne ringetjes
- 1 cm verse gemberwortel, geraspt
- 20 stukjes kroepoek
- 1/3 zakje verse bieslook (a 20 g), in stukjes van 1 cm



Materialen

wok

Bereiding

Garnalen fijnhakken en in kom mengen met 2 eetlepels eiwit (rest wordt niet gebruikt), maizena, sherry, sojasaus en zout en peper naar smaak. In wok olie verhitten en bosuitjes en gember 2 minuten roerbakken. Garnalenmengsel erdoor scheppen en al omscheppend 2 minuten bakken, vocht laten verdampen. Op elk stuk kroepoek een lepel van het garnalenmengsel scheppen. Op schaal leggen en bieslook erover strooien.

bereiden 20 min

Bevat Energie 25 kcal- Eiwit 1 g- Vet 1 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Paddestoelensoep met mihoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel olie
- 3 cm verse gemberwortel, geschild en in plakjes
- 1 teentje knoflook, gepeld en gekneusd
- 5 zwarte peperkorrels, gekneusd
- 1 liter groentebouillon (van tablet)
- 200 g shii-takes, in dunne plakjes
- 125 g mihoen
- 1/2 theelepel vijf kruidenpoeder, Chinees
- 2 eetlepels sojasaus, licht
- 1 eetlepel droge sherry
- 1 1/2 eetlepel sesamololie
- 1/4 zakje verse bieslook (a 20 g), fijngeknipt



Bereiding

In pan olie verhitten. Gember, knoflook en peperkorrels zachtjes fruiten. Bouillon toevoegen en aan de kook brengen. Bouillon 10 minuten laten trekken en boven soeppan zeven. Shii-takes, mihoen en vijfkruidenpoeder toevoegen en soep 10 minuten zachtjes laten koken. Sojasaus en sherry door soep roeren. Soep in kommen scheppen en sesamololie erover sprenkelen. Garneren met bieslook.

bereiden 25 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 5 g- Vet 9 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Parelballetjes

Menugang	Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH China		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 100 g sushirijst
- 1/2 bleekselderij
- 200 g half-om-halfgehakt
- 1 cm verse gemberwortel, geraspt
- 1/2 el maizena
- 1 el droge sherry
- 2-4 Chinese kool bladeren
- 4 el sojasaus, licht
- 1 el zoete chilisaus
- 1 el sesamololie



Materialen

wok met stoomrekje en bolle deksel, 2 stapelbare bamboe stoommandjes

Bereiding

Rijst in pan met kokend water 2 minuten koken en in zeef laten uitlekken. Bleekselderij met dunschiller schillen en in piepkleine blokjes snijden. In kom gehakt mengen met bleekselderij, gember, maizena, sherry en 1 tl zout en goed doorkneden. Van gehakt 12 balletjes van 2-3 cm doorsnee vormen. Rijst in diep bord uitspreiden en gehaktballetjes door rijst wentelen, zodat ze rondom bedekt zijn met rijstkorrels. Goed aandrukken. Koolbladeren in stoommandjes leggen en in elk mandje 6 gehaktballetjes leggen. Mandjes op elkaar stapelen. Stoomrekje in wok zetten en wok vullen met water tot 2 cm onder rooster. Water aan de kook brengen. Mandjes op rekje zetten en afdekken met bolle deksel van wok. Parelballetjes in 15-18 minuten gaarstomen. In schaaltje sojasaus, chilisaus en sesamololie door elkaar roeren. Parelballetjes in stoommandje serveren. Dipsausje erbij zetten.

bereiden 30 min

Bevat Energie 70 kcal- Eiwit 4 g- Vet 4 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Pekingees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem
4 eetlepels sojasaus, licht
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels vloeibare honing
2 eetlepels droge sherry
600 g eendenborstfilet
2 theelepels sesamololie
2 eetlepels olie
1 prei, in dunne reepjes van 4 cm lang
1 komkommer, in reepjes van 4 cm lang
hoisinsaus



Materialen

aluminiumfolie, keukenpapier, ovenschaal

Bereiding

Vorbereiden

Bloem in kom doen. Al roerend 125 ml heet water in dun straaltje door bloem mengen en tot glad en soepel deeg kneden. Als deeg erg plakkerig is nog extra bloem toevoegen. Deeg afgedekt 30 minuten laten rusten. In kom sojasaus, citroensap, honing en sherry tot marinade roeren. Eendenborstfilets met velkant naar boven erin leggen en 30 minuten laten marinieren.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 C. Deeg tot lange rol van ca. 40 cm rollen en in 16 gelijke stukken snijden. Stukken deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot ronde lapjes van ca. 6 cm doorsnee. Bovenkanten bestrijken met sesamololie. Telkens 2 deeggrondjes met oliezijde op elkaar leggen, zodat er 8 dubbele deeggrondjes zijn. In koekenpan olie verhitten. Eendenborstfilets uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. Op velkant ca. 2 minuten bakken, keren en nog ca. 1 minuut bakken. Eendenborstfilets met velkant naar boven in ovenschaal leggen. Marinade erover schenken en bestrooien met peper. In oven filets in nog 12-15 minuten vanbinnen roosÚ laten worden. Intussen dubbele pannenkoekjes samen uitrollen tot dunne cirkel van ca. 15 cm doorsnee. Een of twee ruime koekenpannen droog verhitten en in elke pan een dubbele pannenkoek 1-2 minuten per kant bakken tot deeg droog is en lichtbruine vlekken heeft. Pannenkoeken van elkaar trekken als ze nog warm zijn. Op bord onder aluminiumfolie warm houden. Preireepjes in kom leggen. Kokend water erop schenken en 1 minuut laten staan. Prei afgieten. Eendenborstfilets in repen snijden, vel eraf snijden. Overdoen in schaal en serveren met pannenkoekjes, prei, komkommer en hoisinsaus.

Tip

Eetwijze: Pannenkoekje op bord leggen en wat hoisinsaus erover verdelen. Reepjes eend, prei en komkommer erop leggen, pannenkoek oprollen en uit de hand eten.

bereiden 40 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Pekingees

Bevat Energie 835 kcal- Eiwit 39 g- Vet 51 g- Koolhydraten 55 g (per eenpersoonsportie)

Pekingsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH China		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels lichte sojasaus
- 1 eetlepel droge sherry
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 theelepel suiker
- 200 g varkensvleesreepjes, ongekruid
- 1 1/4 liter kippenbouillon (van tabletten)
- 250 g shii-takes, in reepjes
- 125 g tahoe, in blokjes
- 2 eieren, losgeklopt
- 6 eetlepels rijstazijn
- witte peper
- 1/4 zakje verse bieslook (a 20 g), gesnipperd



Bereiding

Vorbereiden

In kom 2 el sojasaus mengen met sherry, 1/2 el sesamolie en suiker. Varkensreepjes erdoor mengen en minimaal 20 min. laten marinieren.

Bereiden

In pan bouillon met shii-takes aan de kook brengen en 4-5 min. zachtjes laten doorkoken. Vlees met marinade en tahoe toevoegen en soep nog ca. 3 min. zachtjes koken. Pan van vuur nemen en losgeklopt ei in dun straaltje in hete soep schenken. Soep langzaam doorroeren, zodat ei in vlokjes stolt. Azijn, rest van sojasaus en sesamolie door soep roeren. Op smaak brengen met zout en flink veel witte peper. Garneren met bieslook.

bereiden 15 min, voorbereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 21 g- Vet 10 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Roerei met grote garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zak tijgergarnalen, rauw en gepeld (zak 500 g, diepvries), ontdooid

4 el zonnebloemolie

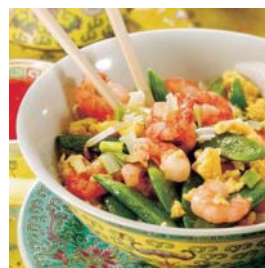
125 g sugar snaps, schoongemaakt

125 g tauge

6 eieren

1/2 el sesamololie (flesje 250 ml)

3 bosuitjes (zakje 3 stuks), in kleine stukjes



Materialen

keukenpapier, wok

Bereiding

Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit in een wok de helft van de olie. Roerbak de sugar snaps 4-5 min. op hoog vuur. Bak de taugÚ ca. 2 min. mee. Schep de sugar snaps en de tauge op een bord. Roerbak de garnalen in de wok totdat ze roze worden. Schep ze in een vergiet en laat ze uitlekken. Schenk de olie in een hittebestendige kom (de olie wordt niet meer gebruikt). Veeg de wok met keukenpapier schoon. Klop in een kom de eieren met sesamololie los, voeg peper en zout naar smaak toe. Verhit in de wok de rest van de olie. Schenk het eimengsel erin en schep de bosui erdoorheen. Laat de eieren op matig vuur al roerend net stollen. Schep de garnalen, sugar snaps en taugÚ erdoor en verwarm het roerei nog heel even. Serveer direct. Lekker met witte rijst en zoete chilisaus.

bereiden 20 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 24 g- Vet 16 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Roergebakken garnalen met mango

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g tijgergarnalen, rauw gepeld (diepvries), ontdooid
1 eiwit
2 eetlepels sesamolie
vierseizoenenpeper, versgemalen
1 mango
100 ml arachideolie
3 cm verse gemberwortel, geraspt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels droge sherry
1/2 zakje verse bieslook (a 20 g), in stukjes van 1 cm
2 eetlepels verse koriander blaadjes



Materialen

keukenpapier, wok

Bereiding

Garnalen droogdeppen met keukenpapier. In kom eiwit loskloppen met 1 eetlepel sesamolie, 1 theelepel zout en peper naar smaak. Garnalen erdoor scheppen en 10 minuten laten staan. Met dunschiller mango schillen. Vruchtvlees in plakken van pit snijden en plakken in stukken van 3-4 cm snijden. In wok arachideolie verhitten. Garnalen erdoor scheppen en al omscheppend in 2 minuten gaar laten worden. Met schuimspaan garnalen op bord scheppen. Olie in hittebestendige kom schenken en laten afkoelen (wordt niet meer gebruikt). In wok 1 eetlepel sesamolie verhitten en gember en knoflook roerbakken tot ze gaan geuren. Garnalen met sherry en mango erdoor scheppen en alles 1-2 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook en koriander erover strooien. Lekker met rijst of mihoen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 22 g- Vet 17 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Roergebakken mihoen met tofu en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 250 g mihoen
- 3 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 2 bakken roerbaktofu pittig gekruid (a 180 g)
- 4 cm verse gemberwortel, fijngehakt
- 150 g shii-takes, in dunne plakjes
- 1 prei, in dunne ringen
- 125 g tauge
- 2 eetlepels lichte sojasaus
- 1 eetlepel droge sherry
- 1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt
- 1 eetlepel sesamololie

Materialen

wok

Bereiding

Mihoen in stukken breken en in kom doen. Overgieten met kokend water en 15 seconden laten wellen. In vergiet afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. In wok olie verhitten en tofu ca. 5 minuten roerbakken. Knoflook, gember en shii-takes toevoegen en 2 minuten meebakken. Mihoen, prei, tauge, sojasaus en sherry erdoor scheppen en alles al omscheppend nog 5 minuten bakken. Koriander erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in een schaal en besprenkelen met sesamololie.

bereiden 20 min

Bevat Energie 620 kcal- Eiwit 24 g- Vet 31 g- Koolhydraten 61 g (per eenpersoonsportie)



Roergebakken paksoi

Menugang Bijgerecht
Keuken Chinees
Bron AH China

Soort Vegetarisch
Type Roerbakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g paksoi
1 el olie
2 teentjes knoflook, uitgeperst
2 cm verse gemberwortel, fijngehakt
100 ml groentebouillon (van tablet)
1 tl maizena
1/2 el sesamolie



Materialen
wok

Bereiding

Paksoi wassen. Bladeren in repen snijden en stelen in plakjes van 2 cm. Groen en stelen apart houden. In wok olie verhitten. Knoflook, gember en paksoistelen 5 minuten roerbakken. Paksoigroen toevoegen en 3 minuten roerbakken. Bouillon toevoegen en aan de kook brengen. Ma'zena losroeren met 1 el water en door paksoi scheppen. Blijven roeren tot vocht licht gebonden is. Sesamolie erover druppelen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 65 kcal- Eiwit 2 g- Vet 4 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

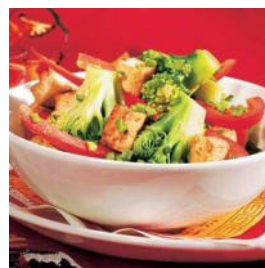
Roergebakken tofu met paprika en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 300 g broccoliroosjes
- 1 rode peper
- 3 el olie
- 325 g tofu naturel, in blokjes
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 2 rode paprika's, in reepjes
- 1 el droge sherry
- 2 el lichte sojasaus
- 150 ml groentebouillon (van tablet)
- 1 el sesamololie
- 1/2 el maizena
- 1/4 zakje verse bieslook (a 20 g), fijngesneden



Materialen
wok

Bereiding

In pan met ruim kokend water broccoliroosjes 2-3 min. koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Peper halveren en zaadjes eruit schrapen. In wok olie verhitten tot hij walmt. Tofu met peper mooi bruinbakken. Tofu uit wok op keukenpapier scheppen en laten uitlekken. Peper weggooien. Olie in hittebestendige kom schenken (wordt niet meer gebruikt). In wok knoflook, paprika en broccoli 3-4 min. roerbakken. Sherry, sojasaus, bouillon en sesamololie erdoor roeren en aan de kook brengen. Maizena losroeren met 1 el water en al roerend aan gerecht toevoegen. Nog even verwarmen tot saus gaat binden. Tofu erdoor scheppen en verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Garneren met bieslook. Lekker met mie.

bereiden 25 min

Bevat Energie 215 kcal- Eiwit 13 g- Vet 13 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Toffeeappels

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Frituren	Slank	Nee
Bron	AH China		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

3 frisure appels, stevige (bijv. Granny Smith)

100 g zelfrijzend bakmeel

1 ei

175 g suiker

2 el sesamzaad (zakje 100 g), geroosterd
ijsklontjes



Materialen

frituurpan, satestokjes

Bereiding

Verhit de olie in de frituurpan tot 180 °C. Schil ondertussen de appels, verwijder de klokhuizen en snijd elke appel in 8 partjes. Doe het bakmeel in een kom met het ei, voeg 125 ml water toe en roer met een garde tot een glad beslag. Doop de partjes appel in het beslag en frituur ze allemaal tegelijk in 2-3 min. goudbruin. Laat de appels uitlekken op keukenpapier. Prik aan elk satestokje een appelpartje. Zet een kom met water en ijsklontjes klaar. Laat in een wok de suiker al roerend smelten, let op dat de gesmolten suiker niet verbrandt. Neem de pan van het vuur. Haal de appelpartjes snel een voor een door de gesmolten suiker en dompel ze daarna in een kom met ijswater, zodat de suikerstroop hard wordt. Haal de appelpartjes uit het water, leg ze op een rooster en bestrooi ze met sesamzaad.

bereiden 35 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 5 g- Vet 13 g- Koolhydraten 63 g (per eenpersoonsportie)

Tofu met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

375 g tofu naturel
100 ml roerbakolie
2 cm verse gemberwortel, geraspt
2 bosuitjes, in schuine ringetjes
1 winterwortel, in dunne schuine plakjes
100 g peultjes, gehalveerd
100 g shii-takes, in plakjes
100 ml kruidenbouillon (van poeder)
2 el droge sherry
2 el sojasaus, licht
2 tl maizena

Materialen

keukenpapier, wok

Bereiding

Tofu in plakjes snijden en op keukenpapier laten uitlekken. In wok olie verhitten en plakjes tofu (in gedeelten) in 5-7 minuten knapperig bruinbakken, halverwege keren. Plakjes tofu op bord leggen. Wok verwarmen en gember en bosuitjes roerbakken tot ze gaan geuren. Wortel, peultjes en shii-takes toevoegen en 2 minuten roerbakken. Tofu erdoor scheppen en bouillon, sherry en sojasaus erbij schenken. Gerecht nog 2-3 minuten zachtjes laten pruttelen. Maizena losroeren met 1 el water en al roerend aan tofu toevoegen. Blijven roeren tot vocht licht gebonden is. Op smaak brengen met peper.

Tip

Lekker met rijst of Chinese eiermie.

bereiden 30 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 13 g- Vet 16 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)



Vijfkruiden-karbonades

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 eetlepels hoisinsaus
- 2 theelepels vijf kruidenpoeder, Chinees
- 3 eetlepels lichte sojasaus
- 2 eetlepels droge sherry
- 2 eetlepels suiker
- 4 schouderkarbonades



Bereiding

Vorbereiden

In schaal hoisinsaus, vijfkruidenpoeder, sojasaus, sherry en suiker mengen. Karbonades inwrijven met marinade en erin leggen. Minimaal 2 uur laten marineren; af en toe keren.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 C. Karbonades op rooster in midden van oven leggen. Lekbak gevuld met laagje water eronder schuiven. Vlees in 30-40 min. gaar oosteren, ondertussen karbonades tweemaal keren en regelmatig bestrijken met marinade. Voor het serveren bestrooien met zout en peper.

bereiden 40 min, voorbereiden 5 min, wachten 120 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 26 g- Vet 17 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

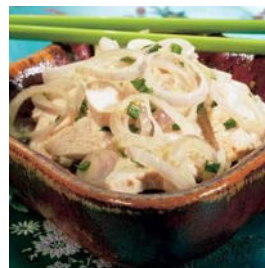
Witte kip met zoute sjalotjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g sjalotjes, in dunne ringetjes
5 cm verse gemberwortel, geraspt
2 eetlepels olie
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel droge sherry
500 g kipfilet
1 liter kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt



Bereiding

Voorbereiden

In kom sjalotjes, gember, olie, sesamolie, sherry, 2 theelepels zout en 1 theelepel peper door elkaar scheppen en 12 uur laten staan.

Bereiden

Kipfilet inwrijven met zout. In pan bouillon aan de kook brengen. Kipfilet erin leggen en in 15-20 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Kip in bouillon laten afkoelen tot lauwwarm. Kip in plakjes snijden en overdoen in schaal. Bieslook door sjalotmengsel scheppen en over kip scheppen.

bereiden 20 min, voorbereiden 15 min, wachten 720 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 31 g- Vet 10 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Wontonsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AH China			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 175 g kipfilet, in stukjes
- 125 g tijgergarnalen, rauw en gepeld (zak 500 g, diepvries), ontdooid
- 1 bosui (zakje 3 stuks), in ringetjes
- 1 tl droge sherry
- 2 tl sojasaus
- 1 tl sesamololie (flesje 250 ml)
- 1/2 pak filodeeg (a 10 vellen, diepvries), ontdooid
- 1 1/2 liter kippenbouillon (van tabletten)
- 100 g eiermie
- 1/2 zak panklare spinazie, (a 300 g)
- 1 el oestersaus (flesje 250 ml)
- 1 el gembersiroop (flesje 250 ml)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Hak in de keukenmachine de kip, garnalen en bosui fijn. Meng de sherry, sojasaus, sesamololie en peper en zout naar smaak erdoor. Vouw de filodeegvellen open, stapel ze op en snij er 9 vierkanten uit. Schep op elk van de 45 vierkantjes 1 volle tl kipmengsel. Bestrijk de randen van de vierkantjes met water, vouw ze diagonaal dicht, en vouw de punten tot envelopjes naar binnen. Leg de wontons op een met bloem bestoven schaal. Breng een pan ruim water aan de kook en kook de wontons met 15 tegelijk 3 min. Laat ze in een vergiet uitlekken. Breng in een soeppan de bouillon aan de kook. Kook hierin de mie 4 min. Schep de wontons, spinazie, oestersaus en gembersiroop erdoor. Verwarm de soep nog heel even en breng op smaak met peper en zout. Schep de soep in 4 ruime kommen en serveer met eetstokjes.

bereiden 25 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 23 g- Vet 6 g- Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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