

Wokboek

# Wokken in 5 stappen

Om te wokken ben je eigenlijk helemaal geen recept nodig. Met deze 5 stappen zet je altijd een lekkere maaltijd op tafel!

## Stap 1

Verwarm de wok met wokolie.

## Stap 2

Voeg vlees toe en wok dit gaar.

Dit kan vlees zijn zoals kipfilet, varkensvlees, rundvlees.

## Stap 3

Voeg groente toe en wok dit kort mee.

Dit kan zijn: paprika, prei, wortel, champignon, courgette, taugé, kool, maïs, broccoli, etc.

Eigenlijk wat je maar lekker vind, of wat je maar in huis kunt vinden...

## Stap 4

Voeg een woksaus toe.

Deze kun je kant en klaar bij de supermarkt vinden.

Maar ketjap of chillisaus kan ook.

## Stap 5

Serveer je gewokte vlees, groente en saus met: rijst of bami of couscous of noodles.

Voor inspiratie zie je op de pagina's hierna heerlijke recepten!

Eet smakelijk!



# Wokschotel met zoetzure saus

## Ingrediënten

- 300 g zilvervliesrijst
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 3 el olijfolie
- 300 g runderreepjes
- 450 g sperziebonen
- 100 ml woksaus zoetzuur

## Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Ui pellen en snipperen.

Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.

In wok olie verhitten.

Runderreepjes in 3 minuten bruin bakken.

Ui en paprika toevoegen en 3 minuten meebakken.

Sperziebonen toevoegen en 6 minuten meebakken.

Woksaus toevoegen en nog 2 minuten doorwarmen.

Wokschotel met rijst serveren.



# Spicy Tomato makreel

## Ingrediënten

- 4 stuks gerookte makreel
- Woksaus Spicy Tomato
- 400 g witte rijst
- 100 g wortel
- 100 g bleekselderij
- 1 Komkommer
- Taugé
- Lente ui

## Bereiding

Rijst klaarmaken volgens bereidingswijze.

Wok goed heet laten worden, olie verhitten en de wortel, komkommer en bleekselderij beetgaar wokken.

Woksaus 'Spicy Tomato', gerookte makreel en taugé toevoegen en nog een halve minuut verder wokken.

Serveer samen met de rijst en garneer met lente ui.



# Perzik Pinda Kip

## Ingrediënten

- 500 g kipfilet, in stukjes
- 3 el olie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd of geperst
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blik perziken op siroop
- 2 kippenbouillontabletten
- 1 a 2 tl sambal oelek
- 4 el ketjap manis
- 3 a 4 el pindakaas

## Bereiding

Roerbak de kip bruin in de hete olie.

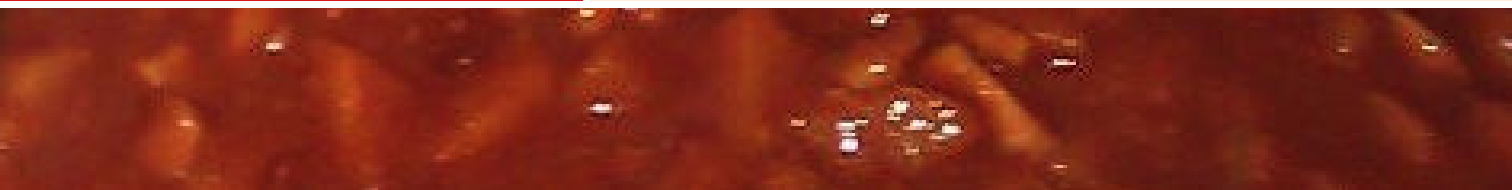
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze op laag vuur mee.

Voeg de tomatenpuree, de siroop van de perziken en de (verkrumelde) kippenbouillon-tabletten toe en breng alles al roerend aan de kook.

Schep de sambal, de ketjap en de pindakaas erdoor en laat alles op een laag vuur sudderen.

Snijd de perziken in stukjes, schep ze door het gerecht en laat het geheel goed verwarmen.

Lekker met marokkaanse couscous (Lassie) en komkommer(salade)



# Ketjap noedels

## Ingrediënten

- 250 gmiehoen
- 3 el zonnebloemolie
- 300 g kalkoenfilet, in reepjes
- 750 g wokgroenten Italiaans
- 1/2 flesje ketjap sesam woksau

## Bereiding

Breek de miehoen in stukken en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de miehoen over 4 kommen of diepe borden.

Verhit ondertussen de olie in een wok en roerbak de kalkoenreepjes 3 minuten.

Voeg de wokgroenten toe en roerbak 4 minuten.

Voeg de woksau toe en warm nog 1 minuut door.

Schep het kalkoen-groentemengsel op de mie en serveer.



# Winterfruit uit de wok

## Ingrediënten

- 50 g walnoten, grof gehakt
- 2 frizure appels (bijv. Elstar),  
geschild en in schijfjes
- 2 stevige handperen,  
geschild en in schijfjes
- 4 el citroensap
- 2 el (bruine)basterdsuiker
- 6 el appelsap
- 1 tl kaneelpoeder
- 2 el rozijnen
- 2 el roomboter

## Bereiding

Besprenkel de schijfjes appel en peer met citroensap.

Verhit de boter in een wok en roerbak het fruit 1 minuut op halfhoog vuur. Strooi de suiker erover en laat al roerend smelten.

Voeg de appelsap, kaneel en rozijnen toe en laat 2 minuten zachtjes meesudderden.

Roer van het vuur af de walnoten erdoor.

Serveer direct, bijvoorbeeld met een schepje zure room en kaneelwafeltjes



# Bami goreng

## Ingrediënten

- 4 el wokolie
- 250 g gerookte spekblokjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 tl sambal oelek
- 250 g winterpeen,  
in dunne halve plakjes
- 1 prei, gewassen en in halve ringen
- 2 zakken noedels wokmix  
(a 2 x 150 g)
- 3 el ketjap manis

## Bereiding

Verhit een wok en schenk de olie erin.

Bak het spek 5 minuten. Neem met een schuimspaan uit de wok.

Voeg de ui, sambal en peen toe en roerbak 3 minuten.

Doe de prei erbij en roerbak 3 minuten mee.

Doe het spek weer in de wok en voeg de noedels toe.

Breng op smaak met de ketjap en roerbak nog 2 min.

Verdeel over 4 kommen.

Lekker met kroepoek en atjar tjampoer.





# Snelle chili

## Ingrediënten

- 400 g chilibonen
- 200 g maïskorrels
- 3 tomaten, in parten
- 1 pak tacoschelpen
- 2 el zonnebloemolie
- 350 grunderreepjes
- 1 potje salsasaus mild
- 1 zak ijsbergsla

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Doe de chilibonen, maïs en tomaten in een schaal en schep om.

Verwarm de tacoschelpen ca. 5 minuten in de oven.

Verhit ondertussen de olie in een wok en roerbak de runderreepjes 3 minuten met peper en zout.

Voeg de salsasaus toe en warm nog 2 minuten door.

Verdeel de warme tacoschelpen over 4 borden.

Verdeel eerst de ijsbergsla over de schelpen en schep dan het vlees met de saus erin.

Serveer met de bonensalade.

Lekker met zure room.



# Kipreepjes met rodekool en pinda's

## Ingrediënten

- 300 g witte rijst
- 3 el zonnebloemolie
- 300 g kipfiletreepjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 rodekool, in reepjes
- 1 limoen, gehalveerd
- 2 el honing
- 100 g katjang pedis  
(pittige pinda's)

## Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok. Roerbak de kipfilet 4 minuten en neem uit de wok.

Fruit de ui in dezelfde wok. Voeg de rodekool toe en bak in 5 minuten al omscheppend knapperig en gaar.

Knijp de limoenhelften uit boven de wok.

Voeg de kip, honing en pinda's toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de rijst over 4 kommen en serveer het rodekoolmengsel erbij.



# Zoetzure kip

## Ingrediënten

- 1 verse ananas
- 2 el olijfolie
- 2 uien, in halve ringen
- 300 g kipfilet, in stukjes
- 2 rode paprika's, in reepjes
- 1 flesje woksaus zoet-zuur
- 250 g noedels

## Bereiding

Snijd de onderkant en kroon van de ananas en snijd de schil eraf. Snijd het vruchtvlees in de lengte in 4 stukken en snijd de harde kern eruit. Snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui 2 minuten.

Voeg de kip toe en roerbak 3 minuten mee.

Voeg de paprika toe en roerbak nog 2 minuten.

Voeg de ananas en woksaus toe en warm 4 minuten door.

Bereid ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de noedels over 4 kommen en schep de zoetzure kip met paprika erop.

Lekker met grof gesneden koriander.



# Gebakken rijst met saté-eieren

## Ingrediënten

- 300 g zilervliesrijst
- zout
- 6 scharreleieren
- 1 bak satésaus
- 2 el zonnebloemolie
- 1 zak nasigroenten à 450 g
- (versgemalen) peper

## Bereiding

Kook de zilervliesrijst volgens de aanwijzingen gaar.  
Kook de eieren net hard. Pel de eieren en halveer ze.

Verwarm de satésaus volgens de aanwijzingen.

Verhit in een wok de olie en bak de nasigroenten al omscheppend knapperig gaar.

Voeg de rijst aan de groenten toe en bak 2-3 minuten mee.  
Voeg peper en zout naar smaak toe

Schep de gebakken rijst in 4 kommen.  
Leg er de eieren op en schep de satésaus erover.



# Zoetzure saus

## Ingrediënten

- 2 uien
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 450 g ananasschijven
- 200 ml tomatenketchup
- blikje tomatenpuree
- 4 el wittewijnazijn of rijstazijn
- gemalen witte peper
- 2 tl maïszetmeel
- 1 tot 4 el suiker
- zonnebloemolie

## Bereiding

Snijd de groenten

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd de paprika fijn.

Bewaar het sap van de ananas en snijd de ananasschijven in kwarten. Snijd de uien fijn.

Roerbak de groenten

Verhit de olie in een koekenpan of hapjespan en roerbak de uien ongeveer 3 minuten.

Voeg de paprika toe en roerbak de groenten enkele minuten, tot de paprika gaat geuren.

Doe de ananas erbij (niet het sap!), roer alles goed door elkaar en haal de pan van het vuur.

Kook de saus

Meng in een andere pan het ananassap, de ketchup, wat tomatenpuree, azijn en de gemalen peper.

Breng het aan de kook, terwijl je af en toe roert.

Meng ondertussen in een glas het maïszetmeel met wat koud water. Giet het zetmeelpapje in de pan, terwijl de saus zachtjes pruttelt. Blijf roeren tot de saus goed gebonden is.

Roer het mengsel van ananas, paprika en uien erdoorheen.

Breng de saus op smaak

Proef de saus en voeg naar smaak wat suiker toe.

Je kunt de smaak variëren met wat extra tomatenpuree of water.

Andere ingrediënten waarmee je kunt experimenteren zijn:

rode pepers voor een hete saus, knoflook, gemberwortel, sojasaus, honing (in plaats van suiker).



# Satésaus

## Ingrediënten

- 6 el pindakaas
- 2 el ketjap manis
- 2 el ketchup
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel suiker
- 2 tl djahé (gemalen gemberwortel)
- 1 tl sambal oelek
- Klein bouillonblokje
- Snufje zout
- Water
- Melk

*Je kunt deze saus ook invriezen. Het makkelijkste is om alle ingrediënten, inclusief de melk bij elkaar te doen, dat goed door te roeren en het daarna in te vriezen. Op het moment dat je de saus wilt gebruiken, voeg je wat melk toe en verhit je de saus*

## Bereiding

Doe de ingrediënten in de pan

Schep de pindakaas in het pannetje en pers hierboven 2 flinke teentjes knoflook uit. Voeg vervolgens de ketjap, ketchup, djahé, sambal, zout en de suiker toe. Je kunt alle ingrediënten gewoon, in willekeurige volgorde, in de pan doen. Verkruimel als laatste het bouillonblokje boven het mengsel.

Voeg de melk toe

Zet het vuur laag aan en giet wat melk door de saus. Roer de melk er goed doorheen en herhaal dit proces tot de saus glad en vloeibaar genoeg is.

Verhit de saus

Blijf door de saus roeren en laat deze langzaam warm worden. Zet het vuur niet te hoog, dan kan de saus snel te dik worden en koekt deze aan.

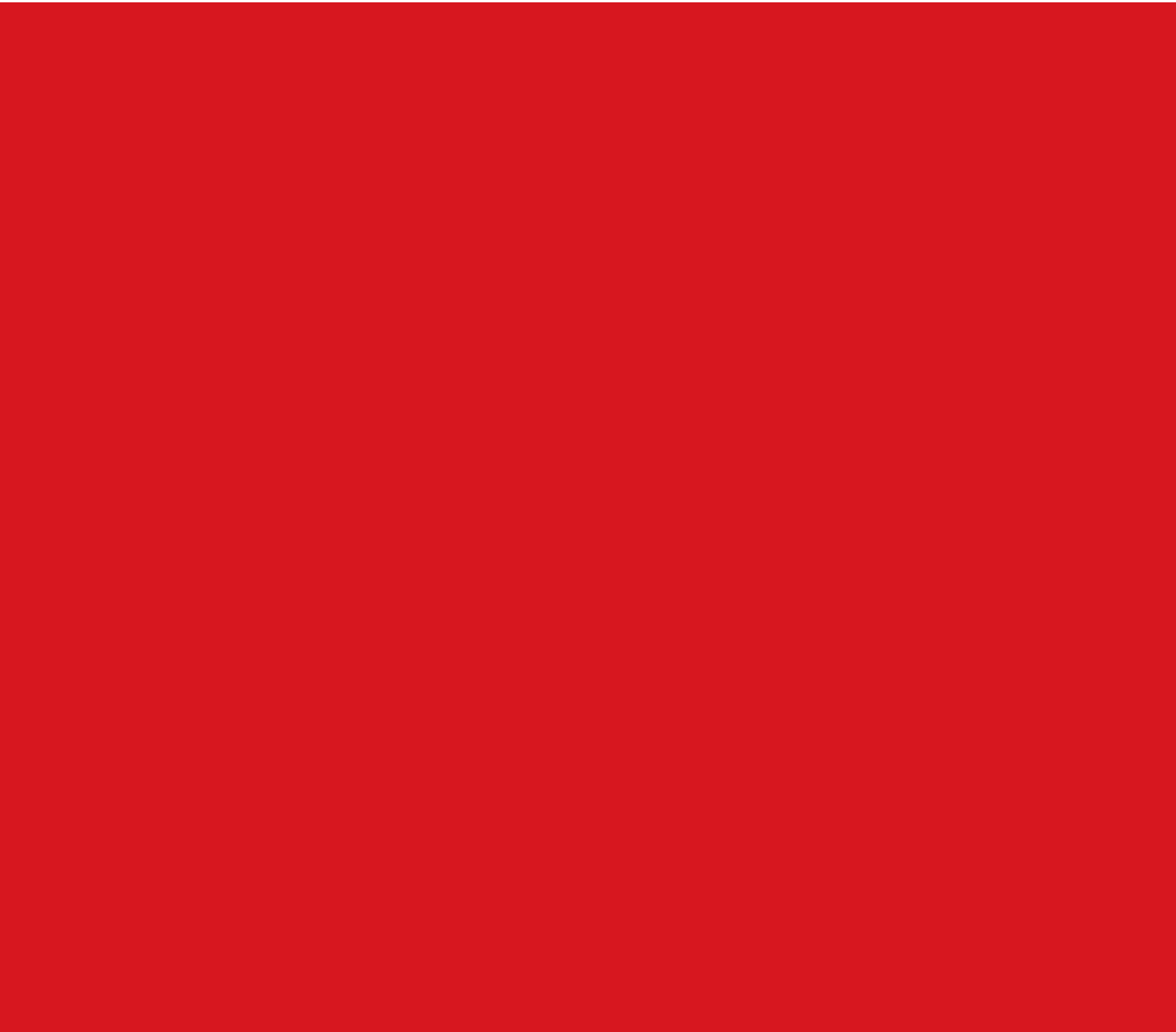
Breng de saus verder op smaak

Zodra de saus enigszins op temperatuur is, proef je of deze al naar je zin is. Als je merkt dat hij niet scherp genoeg is, kun je wat sambal toevoegen. Als je de karakteristieke pindasaussmaak mist, dan kun je op gevoel nog wat van de andere ingrediënten toevoegen. Extra knoflook en pindakaas zijn vaak niet nodig.

Verwarm de saus nog even

Als de smaak van de saus naar je zin is, dan verwarm je de saus nog even goed door, terwijl je continu blijft roeren. Zo kunnen de smaken van de ingrediënten nog goed intrekken. Haal de saus pas van het vuur als je deze ook direct kunt opdienen.







<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

