



*Ruud 's Kookboek*



**Wok- en wadjang  
recepten 1**



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
Aardbeien uit de wok met citroenijs. ....	6
Aardbeiendessert.....	7
Asperge-cashew-wok. ....	8
Aziatische rundvleeschotel.....	9
Baba's - lente-uienkoeken. ....	10
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus. ....	11
Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst. ....	12
Babi pangang saus.....	13
Bami met kalkoenreepjes. ....	14
Bami met kip en garnalen. ....	15
Bami goreng gamba. ....	16
Bloemkoolcurry met rijst. ....	17
Chinese groenten uit de wok. ....	18
Eiwitrijk wokgerecht.....	19
Five Spice garnalen met citroenrijst. ....	20
Fruit uit de wok. ....	21
Gebakken mosselen met uitjes. ....	22
Geflambeerde ananas. ....	23
Geglaceerde worteltjes.....	24
Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer). ....	25
Gehakt met bamboescheuten en paprika. ....	26
Gekruide bananenchips. ....	27
Gemarineerde zalm met wokgroenten. ....	28
Geroerbakte aubergine met sesamzaad.....	29
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas. ....	30
Gewokte knoflookrijst met ketjapkip.....	31
Groentepakketje met blauwaderkaas. ....	32
Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie. ....	33
Indische andijvie. ....	34
Indonesische roerbakschotel.....	35
Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella. ....	36
Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.....	37
Makreel in ketjapsaus.....	38
Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette. ....	40
Mexicaanse spruitjes met biefstuk.....	41
Nasi goreng met kip en champignons. ....	42
Oesterzwammen in ketjapsaus. ....	43
Oosterse fusilli met groenten. ....	44
Oosterse stamppot met garnalen.....	45
Paksoi met citroensaus en ketjapvlees. ....	46
Pannenkoeken met roergebakken groenten. ....	47
Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten. ....	48
Pittige pappardelle met oesterzwammen.....	49
Rempah balletjes. ....	50
Roerbak hutspot met pittige spekjes. ....	51
Roerbakschotel met gerookte makreel. ....	52
Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer). ....	53
Roerei met grote garnalen. ....	54
Roergebakken garnalen met peultjes. ....	55
Roergebakken kip met courgette en pesto. ....	56
Roergebakken pangasius met oestersaus.....	57
Roergebakken rosbief met paksoi.....	58
Roergebakken shii-takes met paksoi. ....	59
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel. ....	60
Roergebakken tropisch fruit. ....	61
Sambal badjak spesial. ....	62
Sambal goreng boontjes. ....	63
Seroendeng - geroosterde kokos met pinda's.....	64
Seroendeng II. ....	65
Spinazie uit de wok.....	66
Spinaziepannenkoeken. ....	67

Tartaar met oosterse wokgroenten.....	68
Tartaartjes met wokgroenten. ....	69
Taugé met komkommer en tahoe. ....	70
Thaise garnalensoep.....	71
Thaise woksotel. ....	73
Tjap tjoy met ei. ....	74
Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes. ....	75
Vega wok creatie. ....	76
Vegetarische roerbaksotel. ....	77
Vegetarische shoarma. ....	78
Vis à la wok. ....	79
Winterfruitpannenkoek.....	80
Winterfruit uit de wok met kaneelstroop. ....	81
Woksotel met garnalen en sambal. ....	82
Zalm met champignons en spinazie. ....	83
Zoetzure groenten. ....	84
Zoetzure roerbak met garnalen en ananas. ....	85
Zomerstampot I.....	86

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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)

## Aardbeien uit de wok met citroenijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Wok & wadjang**  
**recepten**

### Ingrediënten

**500 g aardbeien**  
**50 g boter**  
**4 koekjes, dunne**  
**6 el likeur, aardbeien-**  
**4 tk munt**  
**1 dl room, slag-**  
**3½ el suiker**  
**4 el suiker, poeder-**  
**- suiker, poeder, voor**  
**het bestrooien**  
**4 bl ijs, citroen-**

### Bereiding.

Pureer voor de saus 100 g aardbeien met poedersuiker en 2 el likeur met een staafmixer.

Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 g aardbeien met 2½ el suiker en 4 el likeur 3 min.

Klop de slagroom met 1 el suiker stijf.

Verdeel de gebakken aardbeien over 4 coupes, schenk er de saus over, leg er een koekje op en leg daarop een bolletje ijs.

Garneer het toetje met een toef slagroom, een takje munt en bestrooi met wat poedersuiker.

**Bereidingstijd: 10-20 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Aardbeiendessert.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Wok & wadjangrecepten

### Ingrediënten

200 g aardbeien  
4 plk cake, amandel-  
150 g mascarpone  
± 75 g mie, zeer dunne  
(angle hair)  
± 1 dl olie, zonnebloem-  
2 el suiker, poeder-  
1 el suiker, vanille-

### Bereiding.

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 min. (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los.

Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoe  $\frac{3}{4}$  van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mie-nestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mie-nestjes over.

Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## Asperge-cashew-wok.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Nederlands  
**Asperge Centrum, Carta-Dick**

### Ingrediënten

500 g asperges, groene  
2 tn knoflook, uitgeperst  
100 g noten, cashew-,  
ongezouten  
1½ tl olie, maïs-  
2 uitjes, bos-,  
fijngehakte

### Voor de saus:

1¾ dl bouillon, groente-  
of water  
1 el gemberwortel,  
versgeraspte  
1 el meel, maïs- of  
maïzena  
1 el saus, soja-

### Bereiding.

Meng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maïzena goed door elkaar.  
Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart.  
Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min.  
Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook.  
Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**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



## Aziatische rundvleesschotel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 2009

### Ingrediënten

1 kp boemboe rendang  
vlees (125 g)  
50 g cashewnoten,  
ongezouten  
1 kool, Chinese  
1/2 blk melk, kokos-,  
light (à 400 ml) 2 el olie,  
zonnebloem-  
15 g peterselie, verse  
300 g rijst, pandan-  
450 g runderreepjes,  
naturel  
150 g worteltjes,  
julienne

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 640  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de kool in repen.  
Snijd de peterselie fijn.  
Hak de cashewnoten grof.  
Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking.  
Schep de cashewnoten en peterselie door de rijst.  
Laat de rijst met de deksel op de pan 15 min. staan.  
Verhit intussen de olie in de wok en bak de runderreepjes omscheppend bruin.  
Voeg de kokosmelk en boemboe toe.  
Schep alles goed door elkaar en breng aan de kook.  
Voeg de kool en wortel toe en laat het gerecht ca. 3 min. stoven.  
Verdeel de rijst over 4 borden.  
Schep het rundvlees ernaast.

## Baba's - lente-uienkoeken.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Chinese  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta-Henk,  
Culinair China

### Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-  
- olie, arachide-  
1 tl olie, sesam-  
2 uitjes, lente-  
1½ dl water, koud  
1 tl zout

### Bereiding.

Zeef 250 g bloem in een kom en voeg al roerend het water en het zout toe.  
Kneed dit tot een zacht deeg.  
Rol het deeg uit tot een 3 cm dikke rol.  
Hak de lente-uien fijn.  
Maak een beslag van 50 g bloem, de sesamolie en ca. 4 el arachide-olie.  
Verhit de wok op een hoog vuur, verhit hierin vervolgens 2 el arachide-olie.  
Roerbak de lente-uien tot het geurt, schep ze eruit en zet ze apart.  
Snijd plakjes van 3 cm van het deeg en rol die uit tot rondjes met een doorsnee van ca. 15 cm.  
Snijd ze aan de onderkant tot het midden in.  
Schep op de rechter bovenhoek wat lente-ui en wat beslag.  
Vouw de rechteronderkant naar boven.  
Vouw de omgeslagen kant nu naar links en vouw de onderkant daar overheen.  
Rol het deeg 2x zo groot uit.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de lente-uienkoeken aan beide kanten goudbruin.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.



Menugang: Na-, voor-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: John & Maggie  
Ancona, MijnRecepten-  
boek.nl

### Ingrediënten

1 dl bouillon, runder-  
500 g fricandea  
1 dl ketjap manis  
4 lomboks, groene  
3 el olie  
1 tl olie, sesam-  
1 mp peper, vers-  
gemalen  
200 g prei  
5 uitjes, bos-  
1 mp zout

### Bereiding.

Maak de lomboks schoon en snijd deze in dunne ringetjes.

Maak de prei en bosuitjes schoon en snijd deze in ringen.

Snijd het varkensvlees in lange repen.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees licht aan.

Voeg de prei, de uitjes en de lomboks toe.

Schep het geheel goed door en laat het even bakken.

Blus het geheel af met de bouillon en de ketjap.

Laat alles gaar sudderen en giet er een beetje sesamolie over.

Breng alles op smaak met versgemalen peper en wat zout.

Bereidingstijd: 45 min.

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

## Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** C1000 2007-3

### Ingrediënten

350 g atjar tjampoer, uitgelekt  
1 pt Conimex Roerbaksaus Babi Pangang Hot  
400 kg hamlappen, in blokjes  
1½ el ketjap manis  
4 el olie, roerbak-, Oosterse  
- peper, versgemalen  
350 g rijst, zilvervlies- (Lassie)  
100 g taugé  
1 bs ui, bos-, in dunne ringetjes  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1345  
**Energie kcal:** 320  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** 17 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst in water met zout gaar.  
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.  
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.  
Bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 min. gaar.  
Verhit de rest van de olie in een wok.  
Roerbak de bosui met de taugé 3 min. op een hoog vuur.  
Schep de rijst en de ketjap door de taugé.  
Roerbak alles nog 2 min.  
Schep de babi pangang-saus bij het vlees.  
Warm het vlees goed door.  
Verdeel de atjar over een schaal.  
Verdeel het vlees met de saus over de atjar  
Serveer het vlees met de roergebakken rijst.

### Tip:

Lekker met roergebakken paksoi.

## Babi pangang saus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 4 (3 dl)  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Carta-Waldi

### Ingrediënten

2 dl bouillon (evt. tablet)  
1 tl djahé (gemberpoeder)  
1 el ketjap manis (Conimex)  
2 tn knoflook  
1 el olie, arachide-  
1 tl sambal oelek  
1 el sherry, droge of wijn, rijst-, Chinese  
2 el suiker, Javaanse of suiker, basterd-, bruine  
4 el tomatenpuree  
1 ui

### Bereiding.

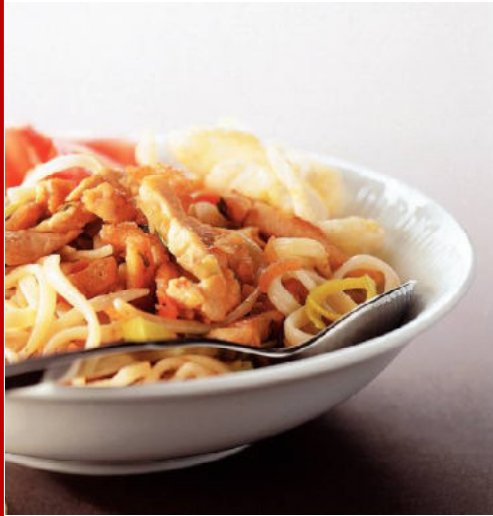
Hak de ui en knoflook ragfijn.  
Verhit de olie in een wadjan of wok.  
Fruit de ui en de knoflook er gedurende 2 min. in.  
Voeg vervolgens bouillon, djahé, sambal oelek, tomatenpuree, sherry of rijstwijn en suiker toe. Blijf zolang roeren tot er een egaal mengsel is verkregen.  
Laat de saus 3 min. op een laag afgestelde warmtebron zachtjes pruttelen.  
Roer de ketjap manis erdoor en voeg eventueel 1 à 2 el kokend water toe.

### Tip:

Deze Indonesische babi pangang-saus is natuurlijk bedoeld voor babi pangang. De saus past overigens ook heel goed bij geroosterde vis en gevogelte. De saus kan ingevroren worden.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bami met kalkoenreepjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Oosterse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Johan

### Ingrediënten

350 g atjar tjampoer  
2 eieren, middelgroot  
1 pkt groenten, bami-  
(500 g)  
300 g kalkoenfilet-  
reepjes  
300 g mie-nestjes  
1 zk Mix voor bami  
goreng  
4 el olie, zonnebloem-  
- zout

### Bereiding.

Week de bamikruiden ca. 2 min. in 1 dl warm water.  
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verhit 3 el olie in een wok.  
Bak de kalkoenfiletreepjes ca. 4 min. bakken.  
Voeg de ui, kool en prei uit het groentepakket toe en bak ca. 5 min. mee.  
Maak de rode peper uit het pakket schoon en snijd in ringetjes.  
Voeg de taugé uit het pakket en bamikruiden bij het groentemengsel en houd het geheel warm.  
Giet de mie af en laat uitlekken.  
Klop de eieren los met zout, peper en de peperringetjes.  
Bak in een koekenpan met olie, een omelet en snijd in reepjes.  
Schep de mie door het groentemengsel warm goed door.  
Snijd de tomaat uit het pakket in plakjes.  
Serveer de bami met de omelet, tomaat en atjar.

### Tip:

Lekker met kroepoek.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 535  
**Eiwit:** 31 g  
**Koolhydraten:** 67 g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Bami met kip en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slink  
Bron: Hans Belterman

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
100-150 g garnalen,  
Noorse, gepelde  
2 el ketjap manis  
400 g kippenborstfilets  
2 tn knoflook  
150 g kool, witte,  
Chinese- of spits-  
1 el korianderblaadjes,  
verse  
225-250 g mie  
3 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
150 g paksoibladeren  
1 prei, middelgrote  
2 tl sambal oelek  
1 ui, grote  
- zout

### Bereiding.

*De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.*

Snipper de ui grof.  
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.  
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.  
Snijd de kool in smalle reepjes.  
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes  
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.  
Snipper de bleekselderijstengels grof.  
Snijd de korianderblaadjes fijn.  
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.  
Voeg zout aan het kookwater toe.  
Laat de mie op een zeef uitlekken.  
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min.  
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.  
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.  
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.  
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.  
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.  
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.  
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.  
Strooi er de koriander over.

### Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

Bereidingstijd: - min.	Natrium: - mg
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	

## Bami goreng gamba.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** 24Kitchen, Carta, Danny Jansen

### Ingrediënten

4 eieren  
250 g gamba's  
3 cm gember, verse  
1 tn knoflook  
1 tl kurkuma  
3 cm laos  
250 g mie, eier-  
- olie, sesam-  
- olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode  
1 peper, rode  
200 g spinazie, jonge  
1 ui, rode  
2 uien, bos-  
- zout  
  
- rasp

### Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Maak de gamba's schoon.  
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.  
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 centimeter.  
Schil en rasp de gember.  
Pel en hak de knoflook.  
Pel en snipper de ui.  
Hak de peper fijn.  
Schil en snijd de laos in stukken.  
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.  
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.  
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.  
Brenge de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamololie.  
Bak de eieren.  
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

### Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.  
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.  
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Bloemkoolcurry met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel-/Stank  
Bron: Simpele-recepten.nl

### Ingrediënten

1 bloemkool  
150 ml bouillon  
2 el garam masala  
1 tl gemberrasp  
1 tn knoflook  
1 snf kurkuma  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g rijst  
250 ml room  
(- sap, limoen-)  
400 g tomatenblokjes  
(blik)  
1 ui, rode  
- zout

### Bereiding.

*Deze vegetarische bloemkool curry is romig en kruidig. Hoe langer je deze curry van te voren maakt, hoe lekkerder de curry zal smaken.*

Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Verhit een scheut olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook kort samen met de gember.  
Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg die toe aan 't ui-knoflook mengsel met de garam masala en de kurkuma.  
Bak de bloemkool kort mee op een middelhoog vuur.  
Voeg de tomatenblokjes toe samen met de bouillon en de room.  
Roer het goed door en laat het op een laag vuur 15 min., met een deksel op de wok, zachtjes koken.  
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Proef de curry en voeg naar smaak peper en zout toe en evt. wat limoensap.  
Scheep de rijst samen met de curry op.

### Tip:

Lekker met 'n pita, limoen en evt. een dot yoghurt.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Chinese groenten uit de wok.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Chinese**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: KookJij.nl**

### Ingrediënten

250 ml bouillon, vlees-  
100 g garnalen,  
gekookte gepelde  
400 g hamlappen, in  
blokjes  
2 tn knoflook, geperst  
4 el olie, olijf-, wok- of  
Arachide-  
750 g paksoi, in repen  
- peper  
100 g taugé  
2 uien, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verhit 2 el olijfolie in de wok en fruit de gesnipperde uien zacht en glazig.  
Scheep de ui uit de wok.  
Verhit weer 2 el olijfolie in de wok en roerbak het met peper en zout bestrooide vlees bijna gaar.  
Voeg paksoi, knoflook en bouillon toe.  
Breng de bouillon aan de kook en laat de paksoi in enkele min. beetgaar worden.  
Roer de gefruite uisnippers, de sesamolie, taugé en garnalen erdoor.  
Verwarm alles even door.  
Verdeel over de borden.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Eiwitrijk wokgerecht.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** -

### Ingrediënten

1 broccoli  
- champignons  
1 sch ketjap  
200 g kipfilet, in stukjes  
1 tn knoflook  
200 g noedels, mie of rijst  
- saus, chili-  
- sesamzaadjes  
2 uien

### Bereiding.

Snijd de broccoli in stukjes.

Kook de broccoli en de noedels gaar.

Snijd de knoflook en de ui en verhit dit in de wokpan.

Voeg vervolgens de gesneden champignons en kipfilet toe en bak het bruin.

Breng het op smaak met wat ketjap en chilisaus.

Giet de broccoli en de noedels af en doe ze bij de rest in de wokpan.

Voeg evt. nog wat ketjap en chilisaus toe.

Garneer het geheel met wat sesamzaadjes..

**Bereidingstijd:** - min.

**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

## Five Spice garnalen met citroenrijst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

1 citroen  
1½ el Conimex Wok Marinade  
6 el Conimex Woksaus  
Chinese Five Spice  
250 g garnalen, grote, rauwe, gepelde  
300 g groenten, wok-, Chinese  
- olie, wok-  
150 g rijst, basmati

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Giet de rijst af in een vergiet, spoel het af met koud water en laat het goed uitlekken.  
Was de citroen.  
Rasp de citroenschil en pers de helft van de citroen uit.  
Meng het citroensap met de wok marinade, 1 el olie en de garnalen.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de groenten 3 min.  
Voeg de garnalen toe en roerbak ze 4 min. mee.  
Voeg 5 el van de woksaus toe en roerbak nog 1 min.  
Verhit een andere wok of hapjespan.  
Voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met de geraspte citroenschil 1 min.  
Voeg de rest van de woksaus toe en wok nog 1 min.  
Verdeel de rijst over 2 borden en schep het garnalen-groentemengsel ernaast.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3452  
**Energie kcal:** 822  
**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



## Fruit uit de wok.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

150 g aardbeien,  
gehalveerd  
½ ananas, in halve  
plakken  
40 g boter  
2 el honing  
1 mango, in partjes  
1 snf nootmuskaat  
1 peer, in partjes  
2 sharon(fruit), in  
partjes  
1¼ dl slagroom

### Bereiding.

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren.  
Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 min. zachtjes onder regelmatig omscheppen, zonder ze echt te laten kleuren.  
Schep er vlak voor het serveren de aardbeien door en strooi er de nootmuskaat over.  
Verdeel het fruit over de borden.  
Klop de slagroom tot yoghurt dikte en serveer die bij het fruit.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Gebakken mosselen met uitjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Hans Belterman

### Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-gesneden  
25 g boter  
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
500-600 g mosselen, gekookte  
1½ el olie, (zonnebloem-)  
- peper, witte, versgemalen  
2 el peterselie, fijngehakte  
2 uien, middelgroot, grof gesnipperd  
- zout, (zee-)

### Bereiding.

*Het is een vrij klassiek gerecht dat zich bij uitstek leent om in de wok te worden bereid. Laat de reeds gekookte mosselen nooit te lang bakken want dan is de kans groot dat ze taai zullen worden.*

Maak de mosselen zo droog mogelijk (gebruik er (veel) keukenpapier voor).  
Verhit de olie en de boter in de wok.  
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.  
Laat alles even door de pan "walsen".  
Laat de uien in het mengsel zolang fruiten tot ze glazig zijn.  
Roer knoflook erdoor en voeg na 1 min. de mosselen in gedeelten toe.  
Bak de mosselen, voortdurend omscheppend, niet veel langer dan 3 min.  
Strooi er wat zout, peper en de peterselie over.  
Scheep alles dan nog enkele malen om.  
Verdeel de mosselen over voorverwarmde borden.  
Bestrooi de mosselen met bieslook.

### Tip:

- Serveer er een salade van rode bietjes, appel en prei of bosuitjes bij.
- Zet een mand met knapperig stokbrood, een schaal met boterballetjes en voor de liefhebbers een potje met Zaanse mosterd op tafel.
- In plaats van stokbrood kunt u er ook heel goed knapperige patates frites bij geven. De boter kan worden vervangen door mayonaise waaraan u evt. wat mosterd hebt toegevoegd.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Geflambeerde ananas.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 ananas  
3 el boter  
3 el kokos, geraspte  
½ tl kruidnagelpoeder  
4 el rum  
3 el suiker, basterd,  
lichte

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 230  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 26 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Rooster de kokos in een droge wok lichtbruin en laat hem op een bord afkoelen.  
Halveer de ananas in de lengte en snijd elke helft in 4 parten.  
Snijd het vruchtvlees van de schil los, snijd de harde kern weg en snijd de ananasperten in plakken van ± 1 cm dik.  
Verhit de boter in de wok, roer de suiker erdoor en laat die oplossen.  
Scheep de plakken ananas in de wok en roerbak ze op matig vuur ± 5 min.  
Bestrooi ze met het kruidnagelpoeder en scheep de ananas nogmaals om.  
Schenk de rum in de wok en warm die 10 sec. mee, zodat de alcohol net begint te verdampen.  
Steek de alcohol damp aan en strooi er, als de vlammen zijn gedoofd, de kokos over.

### Tip:

Serveer de ananas met vanilleroomijs.

## Geglaceerde worteltjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande

---

### Ingrediënten

4 el boter, room-,  
ongezouten  
2 el citroensap  
30 g peterselie, verse  
2 el suiker, kristal-  
200 ml water  
600 g worteltjes

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 8 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

**Snijd de peterselie fijn.**  
**Was de worteltjes en laat uitlekken.**  
**Laat de wok op hoog vuur warm worden.**  
**Verhit de boter en roerbak de worteltjes ca. 3 min.**  
**Draai vuur laag.**  
**Voeg het citroensap en water toe.**  
**Stoof de worteltjes in ca. 5 min. beetgaar, schep regelmatig om.**  
**Strooi de suiker over de worteltjes.**  
**Draai het vuur weer hoog en schep voortdurend om.**  
**Laat het kookvocht inkoken tot het stroperig wordt en bijna verdampt is.**  
**Schep de worteltjes in een schaal om en breng op smaak met peper en eventueel zout.**  
**Strooi de gehakte peterselie erover.**

## Gegratineerde vis met gewokte groenten (airfryer).



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: Christa van der Linde**

### Ingrediënten

- aubergine
- courgette
- kaas, geraspte
- ketjap
- kruiden, vis-
- mozzarella
- olie
- peen
- pesto
- ui
- vis, wit

### Bereiding.

**Snijd de groenten klein.**  
**Wok de groenten in een wokpan.**  
**Voeg als laatste een scheutje ketjap toe.**  
**Smeer de vis in met wat olie, pesto, viskruiden, mozzarella en geraspte kaas.**  
**Alles in de Airfryer (7 min. - 200°C).**

### Tip.

**Serveer de vis met wat witte rijst.**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gehakt met bamboescheuten en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Chinese  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta

### Ingrediënten

4 el azijn, rijst-, donkere  
200 g bamboescheuten  
500 g gehakt, varkens-  
6 el olie, plantaardige  
2 paprika's, rode  
2 paprika's, gele  
5 peperblaadjes, wilde-  
4 el saus, oester-  
2 el saus, vis-  
10 shii-takes, gedroogde  
1 bs uitjes, lente-  
50 g wolkenoren,  
gedroogde

### Bereiding.

Was de paprika's, dep ze droog en verwijder de zaadlijst en zaden.  
Week de shiitakes en wolkenoren en laat ze uitlekken.  
Snijd de paprika, de paddenstoelen en de bamboescheuten in dunne repen.  
Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen, was ze en dep ze droog.  
Snijd het peperblad in reepjes.  
Verhit de helft van de olie in de wok en schroei het varkensgehakt op hoog vuur dicht.  
Bak het rul en blus het af met de rijstazijn en de vissaus.  
Neem het uit de pan en zet het apart.  
Bak de paprika's, de paddenstoelen en de bamboescheuten in de rest van olie.  
Voeg het gebakken vlees weer toe, giet de oestersaus erbij en bak het geheel 2 min.  
Meng tot slot de ringetjes lente-ui en de reepjes peperblad erdoor.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Gekruide bananenchips.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 12  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 bananen, grote  
onrijpe, gepelde (500 g)

### Voor het kruiden:

4 tl paprikapoeder  
2 tl chilipoeder  
4 tl kurkuma (koenjit)  
4 tl komijn (djinten)  
1 snf zout

### Om te frituren:

1 l olie, maïs-

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de bananen in schuine plakjes van 3 mm dik.

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloemstrooier. Zorg dat de plakjes niet breken.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties ± ½ min.

Laat ze in een draadzeef uitlekken en bak ze nog eens, maar kort, krokant en goudbruin als chips.

Laat ze weer in de zeef uitlekken en leg ze daarna op keukenpapier.

Serveer ze warm of koud.

## Gemarineerde zalm met wokgroenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Smaak:**  
**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

- broccoli  
1 el gember, versgeraspte  
1 kool, Chinese  
½ limoen  
½ limoen, sap van  
500 g noedels of mie  
1 el olie, olijfolie, olijfolie  
½ paprika, rode  
2 el saus, soja-  
- sesamzaadjes  
1 el siroop, agave-  
1 hv taugé  
2 stngl ui, lente-  
1 ui, rode  
2 st zalm, gemarineerde

### Bereiding.

Kook de noedels of mie volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer ze kort. Snijd de Chinese kool en rode ui in stukjes, de lente-ui in ringetjes en de paprika in reepjes. Doe een scheut olijfolie in een wokpan. Wok de rode ui en paprika circa 5 min. Voeg de broccoli, Chinese kool, lente-ui en taugé toe en wok alles nog een paar minuten. Rooster vervolgens de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin. Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak de zalm in circa 4 min. gaar. Voeg dan de noedels of mie bij de groenten. Mix alle overige ingrediënten (niet de limoen) door elkaar in een kommetje. Roer de dressing door de noedels en schep alles goed door elkaar. Leg de zalm boven op de noedels of mie. Snijd de halve limoen in partjes en leg deze bij de zalm en wokgroenten. Strooi tot slot de geroosterde sesamzaadjes over de zalm.

### Tip:

Vervang de zalm eens door kip.

**Vorbereidingstijd:** 15 min.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Geroerbakte aubergine met sesamzaad.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Chinese take-away Veggie, Mezza<sup>ad</sup>

### Ingrediënten

2 aubergines, grote, in stukjes  
1 el azijn, rijst-  
1 el gemberwortel, verse  
2 tn knoflook  
1 tl maizena  
2 el olie  
1 tl olie, sesam-  
1 peper, chili-, rode  
½ el saus, soja-, donkere  
1 el saus, soja-, lichte  
½ el suiker  
2 uitjes, lente-  
4 el water  
1 el wijn, rijst-, Chinese  
2 el zaad, sesam-

### Bereiding.

Hak de knoflook grof.  
Rasp de gemberwortel.  
Halveer de lente-uitjes en snijd ze in de lengte in dunne reepjes.  
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en snijd hem in dunne ringetjes.  
Verhit een droge pan met antiaanbaklaag op een middelhoog vuur en rooster het sesamzaad tot het lichtbruin is en het aroma vrijkomt.  
Scheep het sesamzaad in een kommetje en zet apart.  
Meng in een kom de lichte met de donkere sojasaus, de rijstazijn, de rijstwijn, de suiker en de maizena en zet apart.  
Verhit een wok op een middelhoog vuur.  
Voeg de olie, de knoflook, de gember en de lente-ui toe en bak het geheel ca. 30 sec., tot de aroma's vrijkomen.  
Voeg de chilipeper toe en bak het geheel nog 30 sec.  
Voeg de aubergine toe en bak het geheel nog 1 min.  
Schenk het water erbij, zet het vuur lager en laat het 10 min. zachtjes koken.  
Zet dan het vuur hoger, voeg het sojamengsel toe en roer het geheel goed.  
Laat het op een middelhoog vuur zachtjes pruttelen, tot het vocht voor de helft is ingekookt.  
Scheep het gerecht op een bord, besprenkel het met de sesamololie en bestrooi het met het geroosterde sesamzaad.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**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

## Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

4 sch ananas  
200 g garnalen (Deep Blue)  
1 el olie, zonnebloem-  
150 g rijst, Pandan-  
1 el roerbakmix,  
Oriëntaalse (Silvo)  
1½ dl saus, Thaise  
(Conimex)  
100 g sperziebonen,  
gebroken, diepvries

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.  
Snijd de ananas in stukjes.  
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.  
Verhit de olie in de wok.  
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.  
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.  
Roerbak nog ± 4 min.  
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Gewokte knoflookrijst met ketjapkip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Rijst en noedels

### Ingrediënten

1½ tl Conimex Kerrie Djawa  
1 zk Conimex Kruidenmix voor Nasi  
6 el ketjap manis  
400 g kipfilet  
5 tn knoflook  
- olie, wok-  
3 paprika's (3 kleuren)  
400 g rijst, witte  
300 g taugé

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Giet de rijst af in een vergiet, spoel af met koud water en laat goed uitlekken.  
Pel intussen de knoflook en snijd hem in dunne plakjes.  
Snijd de kipfilet in reepjes en meng met 3 el olie, 5 el ketjap en de kerrie.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de gekruide kipreepjes op een matig hoog vuur ca. 8 min.  
Haal de kipreepjes uit de wok en houd ze warm.  
Zet de wok terug op het vuur, voeg een scheutje olie toe en wok de knoflook 2 min.  
Voeg de rijst en kruidenmix toe en wok ca. 3 min.  
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de paprika ca. 5 min.  
Bak taugé 1 min. mee.  
Voeg 1 el ketjap toe.  
Schep de rijst, kip en paprika met taugé ernaast.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3310  
**Energie kcal:** 788  
**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

## Groentepakketje met blauwaderkaas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 2002-06, Carta-Dick

### Ingrediënten

100 g Danish blue  
1 bk oesterzwammen  
2 el olie  
- peper  
1 strk selderij, bleek-  
2 uien, rode, grote  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 120  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 4 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 5 cm.  
Pel de uien en snijd elke ui in 6 parten.  
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in repen.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak al omscheppend de bleekselderij en de uien ca. 2 min.  
Schep de oesterzwammen erdoor.  
Roerbak het geheel nog 2 min. op een hoog vuur.  
Breng het geheel op smaak met peper.  
Laat de groenten iets afkoelen.  
Scheur of knip 6 stukken aluminiumfolie van ca. 30x30 cm.  
Schep de groenten in het midden van de aluminiumfolie.  
Snijd de kaas in blokjes en verdeel die over de groenten.  
Vouw de folie rond de groenten omhoog en vouw ze dicht tot pakketjes.  
Leg de pakketjes op de barbecue en verwarm ze ca. 5 min.



## Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Vrouw

### Ingrediënten

700 g aardappelen, vastkokende, geschild  
600 g andijvie, gesneden  
500 g hamlappen  
1 dl room, kook-, light  
1 el mosterd  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.  
Bestrooi de hamlappen met peper en zout.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan.  
Braad de hamlappen bruin en gaar in de olie.  
Schep de hamlappen uit de pan.  
Blus het braadvocht af met 1 dl water.  
Laat het braadvocht ca.2 min. koken.  
Voeg de room en de mosterd toe aan het braadvocht.  
Roer het braadvocht tot een gladde saus.  
Voeg de hamlappen toe aan de saus.  
Laat de hamlappen op een laag vuur ca.5 min. sudderen.  
Voeg evt. nog een scheutje water toe als de saus te dik wordt.  
Verhit 2 el olie in een wok.  
Bak de ui glazig in de wok.  
Voeg in delen de andijvie toe.  
Schep de andijvie om tot alle andijvie is geslonken.  
Breng de andijvie op smaak met peper.  
Serveer de aardappelen en andijvie met de hamlappen in mosterdsaus.

### Tip:

Vervang het water door wat witte wijn.

Bereidingstijd: 30 min.  
Kooktijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 447  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 36 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 17 g  
Onverzadigd vet: 4 g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: 10 g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Indische andijvie.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 kg andijvie  
½ bouillontablet, vlees,  
verkruid  
5 el ketjap manis  
2 tn knoflook,  
gesnipperd  
2 el olie, olijf-  
2 pepers, rode, Spaanse  
500 g speklappen,  
doorregen  
2 uien, grote

### Bereiding.

Was de andijvie en snijd ze in reepjes.  
Snijd de speklappen in blokjes.  
Pel de uien en snipper ze.  
Ontdoe de pepers van pitjes en zaadlijsten en  
snijd ze in kleine reepjes.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak het vlees hierin snel rondom bruin.  
Bak de ui, Spaanse peper en knoflook plm. 2  
min. mee.  
Roer de ketjap en bouillontablet erdoor.  
Voeg de kleingesneden andijvie toe en bak even  
mee.  
Breng op smaak met peper, zout en evt. wat  
sambal.

### Tip:

Lekker met rijst of aardappelpuree.

**Bereidingstijd:** 20-30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Indonesische roerbakschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 el ketjap manis  
1 pk mix voor tjaptjoi (Conimex)  
2 el olie, wok-  
1 strk paksoi, in reepjes gesneden  
250 g runderreepjes  
250 g sperziebonen, gesneden, kant-en-klaar  
2 uitjes, bos-, in dunne ringen gesneden  
5 dl water

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 462  
**Eiwit:** 22 g  
**Koolhydraten:** 77 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de sperziebonen in water met zout in ca. 5 min. beetgaar.  
Verhit een scheutje wokolie in een wok op een hoog vuur.  
Roerbak de runderreepjes ca. 2 min. in de olie. Haal het vlees uit de wok.  
Doe een 2e scheutje wokolie in de pan.  
Roerbak de groenten ca. 2 min. in de olie.  
Voeg de mix toe aan de groenten.  
Voeg het water toe aan de groenten.  
Laat de groenten nog 5 min. doorkoken op een middelmatig vuur.  
Voeg het vlees toe aan de groenten.  
Breng het geheel op smaak met ketjap manis.

### Tip:

Serveer de roerbakschotel met rijst.

## Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zomerslank recepten

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
½ bol mozzarella, in reepjes  
2 el olie, olijf-  
- peper  
200 g roerbakgroenten, Italiaanse  
150 g rundvleesreepjes  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.  
Roerbak de biefreepjes kort om en om.  
Scheep de reepjes uit de pan.  
Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.  
Voeg de knoflook toe en bak 1 min. mee.  
Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 min.  
Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.  
Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.  
Zet de ovenschaal 1-2 min. onder de hete grill.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Deen**

### Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes  
5 cm gember, verse, geschild, geraspt  
400 g kippendijfilets, in reepjes  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 limoenen, in partjes  
300 g mie, eier-  
75 ml oestersaus  
3 el olie, zonnebloem-  
1 strk paksoi, in repen  
1 paprika, gele, in reepjes, zonder zaadjes  
1 paprika, rode, in reepjes, zonder zaadjes

### Bereiding.

Kook de eiermie.  
Giet af en houd apart.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de knoflook en gember circa 2 min.  
Voeg de kip toe en roerbak nog 2-3 min.  
Meng de broccoli en paprika erdoor en bak 5 min.  
Schep de paksoi, mie en oestersaus erdoor en roerbak 2-3 min.  
Serveer met de partjes limoen.

### Tip:

Vervang voor een vegetarisch recept de kip door tofureepjes en neem sojasaus in plaats van oestersaus.

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: 25 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 595  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 67 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 8 g  
Groente: 230 g  
Zout: 2,6 g

## Makreel in ketjapsaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: -

### Ingrediënten

3-4 el maïzena  
2-3 makrelen, verse (ca. 900 g, schoongemaakt)  
- peper, zwarte, vers-gemalen  
3 el sap, limoen- of citroen-  
- zout  
1½ dl olie, zonnebloem-

### Voor de saus:

1 el allesbinder  
35 g gemberwortel, verse, geschild, in stukjes gehakt  
1½ dl ketjap manis  
2 tn knoflook, grof gesnipperd  
- 1 el koriander, verse, fijngesneden  
1½ el olie, zonnebloem-  
1 peper, Spaanse, rode, kleine, vruchtvlies in reepjes  
1 el sap, limoen- of citroen-  
2 el suiker, palm- of basterd, donker bruine  
2 uien, grof gesnipperd  
4 uitjes, bos-, in uiterst smalle ringetjes  
- zout

### Bereiding.

*Het recept betreft een eenvoudige versie van de in Indonesische restaurants veel geserveerde Ikan Bali. U heeft er beslist dagverse makreel voor nodig. U kunt het gerecht overigens ook met schelvis bereiden.*

Snij de vis in moten met een dikte van ca. 3 cm.

Spoel de moten onder stromend koud water. Maak ze vervolgens droog met keukenpapier en wrijf ze in met limoen- of citroensap.

Laat de vis tenminste 10 min. liggen.

Maak hierna de saus door eerst met behulp van de keukenmachine een fijne massa van de uien, de knoflook, de Spaanse peper en de gemberwortel te maken.

Verhit de olie in een wok en laat alles even door de pan "walsen".

Voeg de uienmassa toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen 3 min. fruiten.

Schenk er 2½ dl water bij en roer alles goed door.

Laat het mengsel daarna 7-8 min. zachtjes koken.

Voeg vervolgens de ketjap, het limoen- of citroensap en de suiker toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Strooi de allesbinder erover en roer alles krachtig door.

Voeg eventueel nog wat zout naar smaak toe.

Schenk de saus door een zeef in een ander pannetje en houd alles warm.

Maak de vis opnieuw droog met keukenpapier.

Wrijf de moten in met wat zout en peper.

Wentel ze daarna door de maïzena.

Schud de overtollige maïzena er af.

Verhit in een wok 1½ dl olie en laat de olie (voorzichtig) door de pan "walsen".

Bak de moten er bij gedeelten aan weerszijden goudbruin en gaar in.

Breng intussen de ketjapsaus opnieuw aan de kook.

Leg de moten gebakken vis op een voorverwarmde schaal.

Schenk er de helft van de saus over.

Bestrooi het gerecht met koriander en de bosuitjes.

Geef de rest van de saus er apart in een sauskom bij.

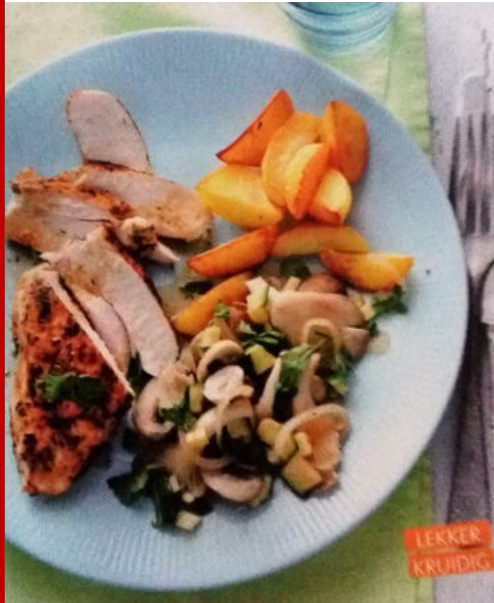
### Tip:

Geef er drooggekookte rijst en komkommersalade of atjar, uit een potje bij.

**Bereidingstijd: - min.**  
**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**

---

## Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

2 zk aardappelpartjes (à 450 g)  
200 g champignons, kastanje-  
1 courgette, in blokjes  
2 kipfilets (à 150 g)  
1 pk Maggi Mals en Kruidig, mediterrane kruiden  
5 el olie, olijf-  
- peper  
2 el peterselie, blad-, grof gehakt  
1 ui, in halve ringen  
- zout

### Bereiding.

Bereid de kipfilets met de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik 2 vellen bakpapier).  
Verhit in een hapjespan 3 el olijfolie.  
Bak de aardappelpartjes in 10 min. goudbruin en gaar.  
Schep ze regelmatig om.  
Verhit de rest van de olie in een wok.  
Roerbak de paddenstoelen met de ui en de courgette in 5 min. beetgaar.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Verdeel de kipfilets over 4 borden.  
Schep er de groente bij en bestrooi met de peterselie.  
Serveer het gerecht met de aardappelpartjes.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1667**  
**Energie kcal: 397**  
**Eiwit: 25 g**  
**Koolhydraten: 46 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 11 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Mexicaanse spruitjes met biefstuk.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: DeKaMarkt

### Ingrediënten

250 g biefstukpuntjes  
125 g crème fraîche  
100 g kaas,  
Parmezaanse  
2 el kruiden, picadillo-  
1 limoen  
300 g maïs  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
10 g peterselie  
350 g spruitjes, kleine  
12 tacoschelpen  
- zout

### Bereiding.

Snijd de spruitjes in kwarten.  
Laat de maïs uitlekken.  
Rasp de Parmezaanse kaas.  
Rasp de schil van de limoen, pers de helft van de vrucht uit en snijd de rest in 4 partjes.  
Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de biefstukpuntjes in 3 min. rondom bruin en rosé van binnen.  
Breng de biefstuk op smaak met versgemalen peper en zout.  
Scheep de biefstuk op een bord en laat het onder aluminiumfolie 5 min. rusten.  
Bereid intussen de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de rest van de olijfolie in de wok en roerbak de spruiten en picadillokruiden 5 min.  
Voeg de maïs, kaas, limoenrasp en -sap toe en roerbak 1 min.  
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de biefstukpuntjes in reepjes en verdeel ze samen met de Mexicaanse spruitjes over de tacoschelpen.  
Garneer het gerecht met de peterselie.  
Serveer het gerecht met de crème fraîche en de limoenpartjes.

### Tip:

Lekker met jalapeñopeper.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2341

Energie kcal: 560

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 35 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 30 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: 2 g

## Nasi goreng met kip en champignons.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Hans Belterman

### Ingrediënten

100 g bacon of ontbijtspek, dunne plakken  
350 g champignons  
300 g kippenborstfilets, in kleine blokjes (ca. 1 cm)  
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
1 tl olie, sesam-  
3 el olie, zonnebloem- of arachide-  
- peper, witte, versgemalen  
300 g rijst, droogkokende  
2 tl sambal oelek  
1 tl sojasaus, Chinese, lichte  
1 ui, grote, gesnipperd  
6 uitjes, bos-, in smalle ringetjes  
- zout

### Bereiding.

*Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.*

Snijd de champignons eerst in plakjes en vervolgens in reepjes.  
Snijd de bacon of ontbijtspek in dunne reepjes.  
Kook de rijst, zoals op de verpakking is aangegeven.  
Voeg zout aan het kookwater toe.  
Laat de rijst grotendeels afkoelen.  
Verhit de zonnebloemolie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min.  
Roer daarna knoflook en sambal oelek erdoor.  
Voeg na 1 min. het kippenvlees, champignons en bacon of ontbijtspek toe.  
Laat alles onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.  
Strooi de bosuitjes en wat peper erover.  
Spreid de rijst er over uit.  
Scheep alles zolang om tot de rijst door en door warm is geworden.  
Sprengel sojasaus en sesamololie erover en scheep alles nogmaals goed om.  
Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Oesterzwammen in ketjapsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** FoodAndFriends.nl,  
Maureen Tan, Mezzo

### Ingrediënten

2 tk bladselderij, fijn-  
gesneden  
3 cm gemberwortel,  
julienne gesneden  
2 el ketjap manis  
3 tn knoflook, in fijne  
plakjes  
3 cm laos, gekneusd  
5 lomboks, rode, in fijne  
ringen  
1 el oestersaus  
750 g oesterzwammen  
(of gemengde padden-  
stoelen), in repen  
- olie, om in te bakken  
½ tl peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 salamblaadjes,  
gekneusd  
3 sjalotten, in fijne plak-  
jes  
½ tl suiker, palm-, fijn-  
gesneden  
1 tomaat, in partjes  
1 ui, lente-, in fijne  
ringen  
1 tl zout

### Bereiding.

*Deze roergebakken oesterzwammen zijn snel klaar en heel smaakvol. De vlezige oesterzwammen bevatten niet veel vocht en slinken dus niet veel. Met wat warme rijst is het een lekkere, snelle en voedzame maaltijd na een drukke dag.*

Verhit wat olie in een wok op een middelhoog vuur.

Fruit er de sjalotten, de knoflook, de lomboks, de gemberwortel, de laos en de salamblaadjes ca. 5 min. in.

Voeg de oesterzwammen toe en roerbak ze op een hoog vuur 1 min. mee.

Doe de tomaat erbij en bak het geheel nog 1 min.

Voeg het zout, de peper, de palmsuiker, de oestersaus en de ketjap manis toe en meng alles goed.

Zet het vuur uit, strooi de lente-ui en de bladselderij erover en schep het nog een keer goed om.

Bereidingstijd: 25 min.

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

## Oosterse fusilli met groenten.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Tournedos.nl**

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
2 eieren  
150 g fusilli  
100 g hamblokjes  
1 tn knoflook  
3 el olie, roerbak-  
100 g peultjes  
2 tl sambal badjak  
2 el sojasaus  
1 1/2 dl tomatensap  
1 ui, rode  
4 worteltjes, bos-

### Bereiding.

Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Klop de eieren los met 1 el water, zout en peper.

Verhit 1 el olie in een koekenpan.

Laat het ei over de bodem uitvloeien en bak de omelet tot de bovenkant droog is.

Maak intussen de groenten schoon.

Snijdt de ui, bleekselderij en worteltjes in stukjes en halveer de peultjes.

Rol de omelet op en snijd hem in reepjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak alle groenten 2-4 min.

Pers de knoflook erboven uit.

En roer de sambal, de sojasaus, het tomatensap en de hamblokjes erdoor.

Laat het geheel ±4 min. zachtjes sudderen.

Giet de fusilli af, schep ze door de groenten en warm het gerecht al omscheppend goed door.

Verdeel de omeletreepjes erover.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Oosterse stampot met garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

750 g aardappelen, zoete  
400 g garnalen, wok-  
3 cm gember  
1 kg groentemix, Oosterse (Chinese kool, paksoi & taugé)  
100 ml melk, warme  
2 el olie  
1 ui, bos-  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in ± 20 min. gaar in gezouten water. Schil intussen de gember en snijd hem in dunne reepjes.

Snijd de bosui in schuine ringetjes.

Roerbak de gesneden gember en Oosterse groentemix in 1 el olie, volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en schep de warme melk en groentemix erdoor.

Verhit 1 el olie op een hoog vuur en roerbak de garnalen volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Garneer de Oosterse stampot met de bosui en serveer de garnalen er apart bij.

## Paksoi met citroensaus en ketjapvlees.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Conimex**

### Ingrediënten

1 citroen  
3 el ketjap manis  
250 g mie, eier-  
1 pk mix voor  
Chinese Zoetzuur  
(Conimex)  
- olie, wok-  
2 strk paksoi  
1/2 peper, rode  
400 g vleesreepjes

### Bereiding.

Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 1 el olie glad.  
Voeg vleesreepjes toe.  
Kook mie volgens aanwijzing op verpakking.  
Maak de paksoi schoon en snijd ze in brede repen.  
Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.  
Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper in dunne ringetjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de peperringetjes 1 min.  
Wok de paksoi 1 min. mee.  
Voeg 350 ml water en de sausmix (uit het pakje) toe.  
Laat een paar min. pruttelen.  
Voeg naar smaak citroensap toe.  
Bestrooi met citroenrasp.  
Verhit een koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak de vleesreepjes ca. 1 min.  
Voeg de ketjap toe en warm goed door.  
Schep de mie, het vlees en de paksoi op 4 borden.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2696  
Energie kcal: 642  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: -g  
Zout: - g



## Pannenkoeken met roergebakken groenten.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

250 g champignons,  
kastanje-  
2 el olie, olijf-  
4 pannenkoeken  
- peper  
1 kp Philadelphia,  
bieslook light  
1 zk roerbakgroenten,  
Mexicaans  
150 g chilisaus, sweet  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Maak de ui schoon.  
Snijd de ui in ringen.  
Maak de champignons schoon.  
Snijd de champignons in vieren.  
Verhit de olie.  
Fruit de ui op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.  
Voeg de wokgroenten toe.  
Voeg de champignons toe.  
Roerbak het geheel op een hoog vuur beetgaar.  
Breng de roerbak op smaak met peper en zout.  
Verwarm de pannenkoeken.  
Bestrijk de pannenkoeken met de Philadelphia.  
Verdeel de groenten over de pannenkoeken.  
Serveer de pannenkoeken met chilisaus naar smaak.

**Vorbereidingstijd: - min.**  
**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1470**  
**Energie kcal: 350**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 26 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 22 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-  
500 g boerenkool  
50 boter  
200 g garnalen, wok-  
1 cm gember  
1 tl honing  
100 ml melk  
100 g noten, pecan-  
1 paprika  
1 peper, rode  
1 el sambal  
300 g taugé  
3 el tomatenpuree  
1 ui, gepeld

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water.

Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot.

Rasp de gember.

Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje.

Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur.

Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur.

Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor.

Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Pittige pappardelle met oesterzwammen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Managé

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
300 g oesterzwammen,  
in reepjes van 1½ cm  
3 el olie, olijf-  
350 g pappardelle  
75 g Pecorino Romano,  
geraspt  
1 peper, rode  
20 g peterselie, platte,  
fijngesneden  
4 saucijzen, kalfs-

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**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.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het vlees fijn.

Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn. Verhit de olie in een wok en bak het vlees op een hoog vuur in 5 min. bruin en gaar (schemelmatig om).

Voeg de rode peper, de oesterzwammen en de knoflook toe en bak het 3 min. mee.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet de pasta af en schemel het door het saucijzenmengsel.

Roer de peterselie en de kaas erdoor en serveer het gerecht direct.



Pecorino Romano

## Rempah balletjes.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

½ tl djahé  
½ tl djinten  
1 ei  
250 g gehakt, hoh  
1½ tl kerrie Djawa  
1 el ketjap manis  
1½ tl ketoembar  
½ tl knoflookpoeder  
50 g kokos  
- olie, arachide- of  
zonnebloem-  
4 el paneermeel  
1 tl sambal oelek  
½ tl serehpoeder  
1 sjalotje, fijngehakt  
1 snf zout

### Bereiding.

Verhit een ruime hoeveelheid olie in een wadjan, wok of frituurpan.  
Meng de overige ingrediënten in een kom.  
Maak er 12 balletjes van.  
Bak deze in de hete olie goudbruin.  
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.

### Tip:

Serveer de rempah-balletjes met kant-en-klare roedjak sambalsaus, pangang sambalsaus, ketjap sambalsaus of hot sambalsaus.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**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

## Roerbak hutspot met pittige spekjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vlees.nl

### Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete  
6 el ketjap  
2 tn knoflook  
1-2 el olie, zonnebloem-  
1 tl sambal  
250 g speklappen  
2 uien, grote  
2 wortels, grote

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3251  
**Energie kcal:** 774  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 61 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 47 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.  
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.  
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.  
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren  
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.  
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.  
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.  
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.  
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.  
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.  
Schep het vlees uit de pan.  
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.  
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

### Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

## Roerbakschotel met gerookte makreel.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Deen**

### Ingrediënten

1 citroen, rasp en sap van  
2 tl kerriepoeder  
300 g makreelfilets, gerookte, in stukken  
4 el olie, wok- of arachide-  
2 el peterselie, platte, gehakt  
250 g rijst, basmati-  
800 g wokgroenten, oosterse

### Bereiding.

Kook de rijst.  
Giet af en houd apart.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan en roerbak hierin de wokgroenten met de kerrie en citroenrasp 5-6 min.  
Schep de rijst en makreel erdoor en roerbak nog 2-3 min.  
Bestrooi met de peterselie en besprenkel met citroensap.

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 420  
Eiwit: 13 g  
Koolhydraten: 55 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 8 g  
Groente: 160 g  
Zout: 0,2 g

## Roerbakschotel van aardappelen en groenten (airfryer).



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Airfryer-Receptenboekje**

---

### Ingrediënten

**400 g aardappelen, kriel-**  
**1 stgl bleekselderij**  
**½ courgette**  
**1 el olie, olijf-**  
**1 paprika, gele**  
**1 paprika, rode**  
**- peper**  
**- piment**  
**1 ui, rode**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

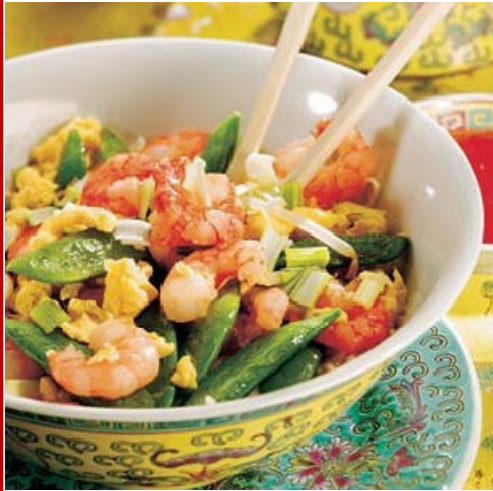
---

### Bereiding.

Doe de krielaardappels in een kom. Voeg er één eetlepel olie aan toe. Meng dit goed door elkaar. Bak de aardappels in de airfryer 10 min. op **190°C** tot ze mooi bruin beginnen te worden. Snijd, terwijl de aardappels bakken, de groenten in blokjes van ongeveer één cm. Voeg, als de aardappels klaar zijn, er alle gesneden groenten bij. Bak met een paar keer schudden de roerbakschotel af in 4 min. op **190°C**. Strooi er wat zout en peper over.



## Roerei met grote garnalen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Chinese**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

6 eieren  
500 g garnalen, tijger-,  
rauw en gepeld  
½ el olie, sesam-  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
125 g sugar snaps,  
schoongemaakt  
125 g taugé  
3 uitjes, bos-, in kleine  
stukjes  
- zout  
  
- keukenpapier  
- wok

### Bereiding.

Dep de garnalen droog met keukenpapier.  
Verhit in een wok 2 el zonnebloemolie.  
Roerbak de sugar snaps 4-5 min. op een hoog  
vuur.  
Bak de taugé ca. 2 min. mee.  
Schep de sugar snaps en de taugé 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 de sesamolie  
los, voeg versgemalen peper en zout naar  
smaak toe.  
Verhit in de wok 2 el zonnebloemolie.  
Schenk het eimengsel erin en schep de bosui  
erdoorheen.  
Laat de eieren op een matig vuur, al roerend,  
net stollen.  
Schep de garnalen, de sugar snaps en de taugé  
erdoor en verwarm het roerei nog heel even.  
Serveer direct.

### Tip:

Lekker met witte rijst en zoete chilisaus.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 250**  
**Eiwit: 24 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 16 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



## Roergebakken garnalen met peultjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

½ citroen  
250 g garnalen  
4 el olie, arachide-  
- peper  
100 g peultjes  
1 el saus, soja-, lichte  
2 el wijn, witte  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

Blancheer de peultjes 1 min. in kokend water met een snuffje zout, giet ze af en zet ze weg. Pers de ½ van een citroen uit en bewaar het sap.

Verhit de wok, doe de olie erin en roerbak de garnalen 30 sec.

Voeg de peultjes, de wijn, het citroensap, de sojasaus, het zout en de peper toe en laat het goed omscheppend in 5 min. heet worden.

### Tip:

Garneer het gerecht met peterselie en dien het heet op met rijst.

## Roergebakken kip met courgette en pesto.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Knorr**

### Ingrediënten

125 g champignons  
1 courgette  
125 ml crème fraîche  
250 g kipfilet  
175 g macaroni  
1 el pesto

### Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes, de courgette in kleine blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip lichtbruin. Voeg de courgette en de champignons toe. Roerbak het geheel 2 min. Laat alles in circa 5 min. gaar worden. Schep de crème fraîche, de pesto en de afgegoten pasta door het kipmengsel. Breng evt. op smaak met zout en/of peper.

### Tips:

- Bak eerst 50 g magere spekreepjes. Haal de spekreepjes uit de wok. Bak de kip in het achtergebleven spekvet. Voeg de kipreepjes als laatste toe.
- Voeg naast de courgette eens gesnipperde ui, knoflook en paprika toe.

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Roergebakken pangasius met oestersaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** WCRF.nl

### Ingrediënten

2 el koriander, verse, grof gehakt  
½ limoen of citroen, uitgeperst  
30 g noten, cashew-, ongezoeten  
2 el olie, roerbak-  
250 g pangasiusfilet  
75 g peultjes of sperziebonen, gehalveerd  
1½ el saus, oester-  
1 ui, rode, in dunne partjes  
100 g wortel, winter-, in dunne plakjes

### Bereiding.

Kook de peultjes in een pan met ruim kokend water in 2-3 min. beetgaar.

Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.

Snijd de pangasiusfilets in repen van 3 cm breed.

Verhit de roerbakolie in een wok en roerbak de ui en wortel 2-3 min.

Schep de repen vis en de peultjes erdoor en roerbak alles nog 2-3 min.

Meng het limoensap en de oestersaus erdoor en warm het gerecht nog even zachtjes door.

Schep tot slot de cashewnoten en koriander erdoor.

### Tip:

Lekker met eiermie of pandanrijst.

Dit roerbakgerecht is ook lekker met andere stevige witvissoorten als tilapia, meerval en kabeljauw.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 335

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Roergebakken rosbeef met paksoi.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

½ zk koriander, verse (à 15 g)  
125 g mie, eier-, Chinese  
3 el olie  
2 strk paksoi, Shanghai, in reepjes  
280 g rosbeeflapjes à la minute, in stukjes  
½ fl saus, wok-, gember-limoen (à 175 ml)  
100 g shii-takes, in plakjes  
4 sjalotten, in partjes

### Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Roerbak intussen in een wok de sjalot, shiitakes en paksoi in de helft van olie, 2-3 min., op hoog vuur. Schep de groenten uit de wok en verhit rest van olie erin. Bak de rosbeef, al omscheppend, in 3-4 min. rosé. Voeg de groenten en de wok-saus toe en verwarm het geheel nog 1 min. Verdeel de mie en het rosbeef-groentemengsel over twee borden en garneer met korianderblaadjes.

### Wijntip:

Beamonte Navarra Rosado

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 730  
**Eiwit:** 50 g  
**Koolhydraten:** 77 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Roergebakken shii-takes met paksoi.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

250 g eiermie, Chinese  
1 tl honing  
4 el olie, zonnebloem-  
500 g paksoi  
4 el sesamzadjes,  
geroosterde  
300 g shii-takes  
3 el sojasaus (zout)  
3 uitjes, bos-

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 390**  
**Eiwit: 13 g**  
**Koolhydraten: 49 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 16 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bereid de Mie volgens gebruiksaanwijzing.  
Veeg de shii-takes schoon en halveer ze.  
Snijd de paksoi in repen en was ze.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.  
Verhit de olie in een wok.  
Roerbak de shii-takes ca. 2 min.  
Voeg de paksoi toe en bak ca. 3 min. mee.  
Schenk de honing en sojasaus erbij en nog 1 min. verwarmen.  
Bestrooi met bosuitjes en sesamzaad.  
Serveren met mie.

### Tip:

Lekker met empeng of cassave kroepoek.

## Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MCT Kookboek

### Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-  
1 prei, in smalle ringen  
3 el saus, soja- (= ketjap)  
2 el sesamzaad  
1 sinaasappel  
1 tl suiker, basterd-,  
bruine  
- tabasco  
2 tongfilets  
- zout

### Bereiding.

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.  
Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.  
Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.  
Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.  
Bestrooi ze met een beetje zout.  
Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.  
Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.  
Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.  
Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.  
Bestrooi het met sesamzaad.

### Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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



## Roergebakken tropisch fruit.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman,  
KookGek.be

### Ingrediënten

150 g ananasschijven  
(met schil),  
dungesneden  
- bananenbladeren  
1 el boter  
2 el kokos, geraspte  
2 el limoensap  
150 g papaja, verse, in  
blokjes  
1 sinaasappel, het sap  
van

### Bereiding.

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 min. lichtbruin en schep de kokos op een bord. Snijd de ananasschijven in vieren; laat de schil eraan.  
Verhit de boter in een wok en bak de ananas en de papaja op hoog vuur 2 min.  
Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 min.  
Schep het roergebakken fruit op de bordjes bedekt met bananenblad en garneer met de kokos.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Sambal badjak spesial.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** KookGek.be

### Ingrediënten

2 el citroensap  
12 kemirienoten  
3 tn knoflook  
2 el kokos, gedroogde  
1 tl laos  
2 el olie, arachide-  
15 pepers, Spaanse,  
rode  
3 uien, grote (± 400 g)  
2 tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

Was de pepers en verwijder de uiteinden. Halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten. Snijd of hak de pepers in stukjes. Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn. Pof de noten boven een gasvlam, onder een hete grill of in een hete oven aan alle kanten bruin en stamp de warme noten fijn. Besprenkel de kokos met 1 el kokend water en schep dit enkele malen om. Verhit de olie in een wok en fruit de pepers, de ui en de knoflook hierin tot de ui zacht is geworden. Laat de massa afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn. Voeg hierna alle overige ingrediënten toe.

## Sambal goreng boontjes.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
**Bron:** KookGek.be

### Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-  
1 tn knoflook, uitgeperst  
1 tl laos  
1 laurierblad  
2 dl melk, kokos, dunne  
1 tl sambal oelek  
1 spr sereh (citroen-  
gras)  
1 tl suiker, basterd-,  
bruine  
1 ui, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukjes van 4 cm.  
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zien.  
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw om.  
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder voortdurend omscheppen 2 min.  
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe.  
Scheep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij.  
Laat alles 8-10 min. zachtjes koken.  
Voeg daarna naar smaak zout toe.  
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

## Seroendeng - geroosterde kokos met pinda's.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Kon. Marine

### Ingrediënten

2 tl asem of citroensap  
2 tl goela djawa  
2 tn knoflook  
200 g kokos, geraspte  
1½ el olie  
100 g pinda's, gebakken  
2 salamblaadjes  
1 tl trassi  
5 uien, rode

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

*Seroendeng is een onmisbaar klein, droog gerecht je dat bij geen enkele rijsttafel mag ontbreken. Er kan gedroogde, gemalen kokos voor worden gebruikt. De pinda's kunnen het beste ongezouten zijn.*

Wrijf de trassi, goela djawa, uien en de knoflook fijn in de oelekan.  
Meng er de geraspte kokos door.  
Verhit de olie in de wok en roerbak hierin het kokosmengsel gedurende ca. 2 min.  
Scheep er de salamblaadjes en asem door.  
Roerbak het mengsel tot het gelijkmatig bruin is en al het vocht verdampt is.  
Scheep het mengsel in een kom.  
Rooster in de nog vette wadjan de pinda's onder voortdurend omscheppen goudbruin.  
Meng de geroosterde pinda's door het kokosmengsel, verwijder de salamblaadjes en laat de seroendeng afkoelen.  
Seroendeng is enkele weken houdbaar, mits bewaard in een goed gesloten pot.

## Seroendeng II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

2 bld daoen salam  
2 bld djeroek poeroet  
½ tl djinten  
1½ el ketoembar  
2 tn knoflook  
500 g kokos, geraspte  
½ tl laos, gemalen  
250 g pinda's, gezouten  
1 sprt sereh (of wat poeder)  
2 el suiker  
½ tl trassie  
1 ui, grote  
½ tkp water, asem-  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de ui en de knoflook fijn en meng ze met de andere kruiden door de kokos.

Meng er het asemwater met suiker en zout door.

Doe wat olie in een grote pan of wok en laat onder voortdurend omscheppen de kokos met de toevoegingen op laag vuur lichtbruin worden.

Voeg de pinda's toe en bak ze een paar min. mee.

Als de seroendeng nog klef blijft terwijl ze lichtbruin is, kan ze in de oven op de laagste stand worden verwarmd (vochtverlies), afgedekt met geperforeerd aluminiumfolie.

Laat de seroendeng goed afkoelen en bewaar hem in goed afgesloten potjes.

## Spinazie uit de wok.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Toprecept.nl

### Ingrediënten

100 g champignons,  
kastanje-, in plakjes  
1 tn knoflook, uit de  
knijper  
2 el olie  
1/2 paprika, rode, in  
blokjes van 1/2 cm  
500 g spinazie, verse  
3 tomaatjes,  
zongedroogde, in kleine  
stukjes  
1 ui, rode, gesnipperde

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

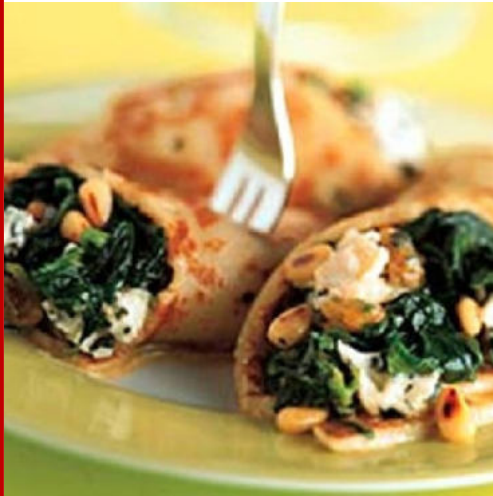
Was de spinazie.  
Slinger de spinazie droog.  
Verhit de olie in een wok.  
Doe de knoflook, ui, paprika, tomaten en  
champignons in de wok.  
Roerbak het geheel ca. 2 min.  
Voeg in één keer de spinazie bij het mengsel.  
Roerbak het geheel tot de spinazie gaat slinken.  
Bij het roerbakken komt veel vocht vrij.  
Schuif de spinazie naar één kant van de wok.  
Scheep het teveel aan vocht uit de wok.  
Serveer de spinazie direct.

### Tip:

Lekker met een gepofte aardappel met zure  
room en kruidensaus.



## Spinaziepannenkoeken.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: Wereld**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

**150 g Castello**  
**1 tn knoflook**  
**2 el olie, olijf-**  
**8 pannenkoeken, kant-**  
**en-klare, koelvers**  
**- peper**  
**1 zk pijnboompitten (65**  
**g)**  
**50 g rozijnen**  
**600 g spinazie, panklare**  
**spinazie**  
**- zout**

### Bereiding.

Verwarm de pannenkoeken volgens de gebruiksaanwijzing.  
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.  
Pel en snipper de knoflook  
Verhit de olie in een wok.  
Bak de knoflook ca. ½ min.  
Voeg de spinazie toe en roerbak ca. 3 min.  
Verkruimel de kaas boven de spinazie.  
Voeg de pijnboompitten en de rozijnen toe.  
Meng het geheel goed door elkaar.  
Breng het geheel op smaak met zout en peper.  
Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en rol deze op.

### Tip:

Lekker met frisse salade.

### Wijntip:

Serveer er een lichte, frisse, fruitige witte wijn bij.

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 605**

**Eiwit: 18 g**

**Koolhydraten: 45 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 40 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Tartaar met oosterse wokgroenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

250 g groente, wok-, oosterse  
1 el ketjap manis  
2 tl olie, kokos-  
1 snf peper  
1 tl sambal oelek  
200 g tartaar  
1 kp water

### Bereiding.

*Zin in een maaltijd met een Aziatische twist? Zet je wokpan maar klaar en stort je op dit gerecht met een heleboel groenten in combinatie met tartaar. Eenvoudig te bereiden maar vol met vitamines, eiwitten en weinig koolhydraten.*

Verhit 1 tl kokosolie in een wokpan op hoog vuur en wok de groente in 5 min. gaar. Voeg de sambal oelek, de ketjap manis en een kopje water toe en laat het geheel nog 1 min. sudderen. Roer goed door om alle ingrediënten door elkaar te mixen. Bestrooi ondertussen de tartaar aan beide kanten met peper. Verhit in een koekenpan 1 tl kokosolie en bak hierin de tartaar voor 5 min. Keer het vlees regelmatig om. Serveer de groente op een bord en leg de tartaart ernaast.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 574  
**Eiwit:** 49 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 34 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Tartaartjes met wokgroenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank recepten

### Ingrediënten

150 g groenten, wok-  
(mix van groenten, zoals  
wortel/peultjes/witte  
kool/paprika)  
1 tn knoflook  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 tl saus, soja-  
2 tartaartjes  
1 ui

### Bereiding.

Bestrooi de tartaar met versgemalen peper.  
Pel de ui en snipper deze.  
Verhit in een wok 1 el olie.  
Pel het teentje knoflook en pers het uit.  
Fruit de fijngesneden ui en de geperste  
knoflook in de eetlepel olijfolie in de wokpan.  
Voeg de gemengde groente toe en wok alles, al  
roerend, 2 min.  
Voeg 1 el sojasaus toe en wok nog 3 min.  
Bak intussen in een andere pan de twee  
tartaartjes in de olie.

## Taugé met komkommer en tahoe.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Koreaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
RobsBudgetMenus.nl

### Ingrediënten

1 el gembersiroop  
2 el ketjap manis  
1 komkommer  
2 el olie, (sesam-)  
- peper, versgemalen  
1½ el sesamzaadjes  
200 g tahoe, (gerookte)  
350 g taugé  
1 ui, lente-, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken.  
Bestrooi de komkommer met zout.  
Vouw de plakken komkommer dubbel.  
Schik de komkommer als een bloem op 2 diepe borden.  
Roerbak in een wok in de olie de taugé ± 1 min.  
Voeg de tahoe, lente-ui, gembersiroop, ketjap, zout en peper toe aan de taugé.  
Warm het geheel nog 1 min. door.  
Scheep het taugé-tahoemengsel in het midden van de komkommerbloem.  
Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekenpan.  
Strooi de sesamzaadjes over het taugé-tahoemengsel.

### Tip:

Serveer gefrituurde mihoen bij de salade.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Thaise garnalensoep.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Thaise**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta, Conimex, Wokrecepten**

### Ingrediënten

1½ l bouillon, kippen- (evt. van tabletten)  
2 eieren, losgeroerd  
400 g garnalen, Noorse, gepelde  
5-6 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden  
600-650 g maïs, gekookte (diepgevroren of uit pot of blik, uitgelekt)  
2½ el olie, zonne- of arachide-  
- peper, zwarte, versgemalen

### Bereiding.

*De Thaise garnalensoep is een voorbeeld uit de kosmopolitische keuken waarin ingrediënten die afkomstig uit alle werelddelen kunnen zijn, samen in een gerecht worden verenigd.*

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

### **Ingrediënten (vervolg)**

2 el saus, vis-, Thaise  
(Nam Pla)  
4 tomaten, ontveld, in  
blokjes  
2 uien, grote, grof  
gesnipperd  
4 uitjes, bo-, in smalle  
ringetjes  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

---



## Thaise wokschotel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zomerslank recepten

### Ingrediënten

50 g bonen, sperzie-  
(evt. diepvries)  
40 g cashewnoten,  
ongezouten  
100 g champignons  
1 el ketjap  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
100 g kool, witte  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 stj peper, rode  
100 g prei  
1 bkj taugé  
- zout

### Bereiding.

Maak de groente schoon en snijd die in stukjes.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Snijd de rode peper overlans door en verwijder de zaadjes.  
Snijd de helft van de peper in zeer kleine reepjes.  
Pel en snipper de ui.  
Maak de sperziebonen schoon, kook ze beetgaar en laat ze uitlekken.  
Snijd de kip in stukjes.  
Verhit de wok op een hoog vuur.  
Voeg de olie toe en roerbak de kip 3 min. in de olie.  
Voeg de champignons en rode peper toe en laat die 1 min. meebakken.  
Voeg alle groenten (m.u.v. de taugé) toe.  
Pers de knoflook uit en voeg die toe.  
Roerbak dit alles 3 min.  
Voeg de taugé, de cashewnoten en de ketjap toe en laat die kort mee warmen.  
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en evt. een beetje zout.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Tjap tjoy met ei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** KookGek.be

### Ingrediënten

150 g cashewnoten  
4 eieren  
2 el ketjap  
2 tn knoflook  
150 g kool, witte  
3 el olie  
1 snf peper  
150 g taugé  
1 ui, grote  
150 g worteltjes  
1 snf zout

### Bereiding.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.  
Was de taugé.  
Hak de kool fijn.  
Klop de eieren los met de peper, het zout en de ketjap.  
Verhit 1 el olie in een wok of braadpan en bak de cashewnoten hierin goudbruin.  
Schep ze uit de pan en zet ze apart.  
Snipper de ui en fruit die in de rest van de olie.  
Knijp de knoflook erboven uit.  
Roerbak de groenten in de olie knapperig gaar.  
Roer er dan de losgeklopte eieren door.  
Blijf roeren tot het ei gaar is.  
Bestrooi de schotel met de cashewnoten.

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht  
Keuken: Thaise  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta-Dick,  
PinToAsianFusion.be

### Ingrediënten

5 citroenbladeren  
(djeroek poeroet)  
1 ei  
500 g kipfilet  
1 el maïzena  
- olie, om te frituren  
1 tl peper, witte,  
versgemalen  
- saus, chili-  
1 el saus, vis-  
6 slabladeren  
100 g sperziebonen  
1 el Thaise Rode Curry-  
pasta  
1 tomaat

### Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en maal deze stukjes in een keukenmachine fijn.  
Voeg dan de rode currypasta, de vissaus, het ei, de witte peper en de maïzena toe en laat de machine nog even draaien.  
Leg de citroenbladeren op elkaar, rol ze op en snijd ze dan in ragfijne reepjes.  
Verwijder de punten van de sperziebonen, was ze en snijd ze dan in 3 mm dunne plakjes.  
Vermeng de citroenbladeren en de sperziebonen met het kimpensel.  
Was de slabladeren en maak ze droog.  
Snijd de tomaat in partjes.  
Zet een groot bord klaar, leg hier een klein bergje van het kimpensel op en druk het plat tot een koekje.  
Maak van het kimpensel ± 16 koekjes.  
Dek het bord af met plasticfolie en zet het een halfuurtje in de koelkast om op te stijven.  
Verhit een flinke laag olie in een wok en frituur de Thaise kipkoekjes hierin met 4 tegelijk in 2 min. bruin en krokant.  
Schep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op wat keukenpapier uitlekken.  
Bedeck een platte schaal met de slabladeren en leg de kipkoekjes hierop.  
Garneer de koekjes met de in partjes gesneden tomaat.  
Geef er een schaalje chilisaus bij.

### Info:

Dit soort heerlijke snacks koop je in Bangkok op straat: Tod Man Kai. Het zijn Thaise gefrituurde kipkoekjes of, als de kinderen dat liever horen: Thaise kipnuggets. Heerlijk als voorgerecht of als hapje bij de borrel met een schaalje chilisaus. Deze koekjes worden ook wel gemaakt van stevige witte visfilet of van grote rauwe garnalen, maar dit is de variant met kip (Kai betekent kip).

Bereidingstijd: - min.  
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

## Vega wok creatie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Stofzuigerzen.nl

### Ingrediënten

1 aubergine  
1 courgette  
- feta, in blokjes  
- koriander  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
3 tomaten, grote  
- tomatenpuree  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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 courgette, de aubergine en de tomaten in kleine blokjes.

Zet een wokpan op het campingpitje en giet hier een scheutje olijfolie in.

Voeg als de olie heet is het groentemengsel toe met een beetje water en de tomatenpuree.

Kruid het geheel met wat versgemalen peper en zout.

Voeg als laatste de koriander (verse koriander is het lekkerst) en de blokjes feta toe.

### Tips:

- Lekker om te eten met rijst of couscous.
- Wil je het wat exotischer hebben? Voeg dan 1 hv olijven in stukjes toe aan het gerecht.

## Vegetarische roerbakschotel.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: De Chef.nl**

### Ingrediënten

(- aardappelmeel)  
**500 g asperges, groene, in stukjes van 3 cm.**  
**3 el basilicum, fijngehakt**  
**1 dl bouillon, kippen-tablet)**  
**4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen**  
**200 g peultjes, schuin gehalveerd**  
**4 el sesamzaad**  
**250 g sjalotjes, in partjes**  
**- worteltjes, in dunne plakjes**  
**- zout**

### Bereiding.

Roerbak de asperges, wortel en sjalot 10 min. in de olie.

Schep de peultjes erdoor.

Bak de peultjes 5 min. mee.

Schenk de bouillon bij de groenten.

Stoof de groenten in 5-10 min. gaar.

(Bind het teveel aan vocht met wat aardappelmeel).

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.

Strooi voor het serveren het sesamzaad en de basilicum over de groenten.

### Tip:

Lekker met mihoen.

**Bereidingstijd: - min.**

**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**

## Vegetarische shoarma.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Astrid Veltman**

### Ingrediënten

**1 bk champignons**  
**- knoflooksaus**  
**- olie, zonnebloem-**  
**1 paprika**  
**4 pitabroodjes**  
**350 g Quornstukjes,**  
**naturel**  
**- shoarmakruiden**  
**1 ui, grote**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Snijd de Quorn in reepjes.**  
**Maak een mengsel van wat olie en de shoarmakruiden.**  
**Voeg hier de Quorn aan toe en laat dit intrekken.**  
**Snipper de ui en snijd de andere groenten klein.**  
**Verhit wat olie in een wok.**  
**Voeg de ui, de paprika, de champignons en als laatste de gemarineerde Quorn toe.**  
**Roerbak het geheel enkele minuten op een middelhoog vuur.**  
**Verwarm intussen de pitabroodjes in een broodrooster en geef ze bij de shoarma.**



## Vis à la wok.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slink  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

350 g aardappelblokjes, panklare  
1 aubergine, in blokjes  
400 g baarsfilet, Victoria-, in grove stukken (ca. 3 cm)  
1 courgette, in blokjes  
- kruiden, Provençaalse  
2 el olie, olijf-  
250 g rucola-mix  
400 g zalmforel, gefileerde, in grove stukken (ca. 3 cm)

### Bereiding.

Kook de aardappelblokjes en laat ze afkoelen.  
Laat in een wok de olijfolie warm worden.  
Bak hierin de stukken vis al omscheppend aan.  
Voeg vervolgens alle groenteblokjes toe en laat ze omscheppend beetgaar worden.  
Voeg de aardappelblokjes toe en schep alles nog even om.  
Strooi er flink wat kruiden over.  
Verdeel de rucola-mix over 4 borden.  
Verdeel, zodra de vis gaar is, het gerecht op de salade.

### Tip:

Serveer met een lichte vissoep en eventueel met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10-20 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Winterfruitpannenkoek.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 appel, grote  
1 el citroensap  
1 el kaneel  
3 mandarijnen  
1 el olie  
4 pannenkoekjes, kant-en-klare  
1 peer  
100 g sinaasappel-marmelade  
1 dl sinaasappelsap  
- suiker, poeder-, om te bestrooien

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 305  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.

Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Verhit de wok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 min.

Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.

Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 min.

Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.

Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.

## Winterfruit uit de wok met kaneelstroop.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slink  
Bron: AllerHande 2000-02

### Ingrediënten

1 appel, zachtzure (bv. Elstar)  
3 el appelsap  
2 el citroensap  
½ tl kaneelpoeder  
1 peer, hand-, stevige  
1 el roomboter  
1 el rozijnen  
1 el suiker, basterd-, bruine  
25 g walnoten  
evt.  
- kaneelwafeltjes  
- room, zure

### Bereiding.

Snijd de walnoten in stukjes.  
Schil de appel en de peer.  
Snijd de appel en de peer in vieren.  
Verwijder het klokhuis uit de appel en de peer.  
Snijd de appel en de peer in schijfjes.  
Besprenkel de appel en de peer met citroensap.  
Verhit de boter in een wok.  
Roerbak de schijfjes fruit ca. 30 sec. op een halfhoog vuur.  
Strooi de suiker over het fruit.  
Laat de suiker al roerend smelten.  
Voeg de appelsap, kaneel en rozijnen toe aan het fruit.  
Laat het geheel ca. 1 min. zachtjes sudderen.  
Haal het fruitmengsel van het vuur.  
Roer de walnoten door het fruitmengsel.  
Serveer het fruit direct bijvoorbeeld met een schepje zure room en kaneelwafeltjes.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Wokschotel met garnalen en sambal.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

370 g garnalen, roerbak, verse (knoflook)  
2 tl gember, gehakte  
800 g groenten, wok-, Japanse (sojabonen en paksoi)  
2 el olie, arachide-  
600 g rijst, basmati-  
1 el sambal badjak

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 460  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**Suikers:** 5 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 3 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2 g

### Bereiding.

Bereid de rijst zoals vermeld op de verpakking. Verhit de helft van de olie in een wok en bak de garnalen 3 min. al omscheppend op hoog vuur. Neem de garnalen uit de pan en houd afgedekt warm.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de rijst met de sambal en gember 4 min. op hoog vuur.

Druk tijdens het wokken met een houten lepel de rijst los.

Voeg de wok-groente toe en bak al omscheppend 3 min. mee.

Voeg de garnalen toe en bak al omscheppend 2 min. mee.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

### Tip:

Voor dit gerecht kun je ook heel goed een restje gekookte rijst gebruiken.  
Lekker met extra sambal.

## Zalm met champignons en spinazie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

### Ingrediënten

200 g champignons  
2 el olie, sesam-  
2 el olie, zonnebloem-  
1 tl sambal oelek  
4 el saus, vis-  
400 g spinazie, blad-,  
verse  
1 el zaad, sesam-  
500 g zalmfilet

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in repen.  
Marineer de vis ca. 10 min. in de vissaus.  
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.  
Verhit de olie en de sesamololie in de wok.  
Bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.  
Schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden.  
Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze voorzichtig (let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt).  
Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

## Zoetzure groenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

2 el ghee  
1 kstr paksoi  
500 g pompoen  
2 el saus, oester-  
2 el saus, soja-  
2 el saus, vis-  
200 g wolkenoren,  
gedroogde

### Bereiding.

Snijd de bladeren van de paksoi in 3 cm grote stukken en snijd de stelen in vieren.  
Was alles en laat uitlekken.  
Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Laat de wolkenoren wellen en uitlekken en snijd ze in stukjes.  
Verhit de ghee in de wok.  
Bak de pompoen, voeg de paksoi en de wolkenoren toe, roer goed en bak het geheel enkele min.  
Breng op smaak met soja-, oester- en vissaus en voeg ca. 200 ml water toe om aanbaksels los te weken.



*Ghee, is een Indiase vorm van geklaarde boter.*

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Smaak:**  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

100 g ananasstukjes  
(blik, op sap)  
400 g garnalen,  
diepvries-, ontdooid  
3 cm gember, verse,  
geschild, geraspt  
2 tn knoflook, geperst  
1 limoen, rasp en sap  
3 el olie, zonnebloem-  
2 paprika's, rode, in  
blokjes  
- peper  
(evt. 1 peper, rode, in  
ringetjes)  
300 g rijst, zilvervlies-  
125 g taugé  
4 uitjes, lente-/bos-, in  
ringen  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst.

Pureer de ananas met 200 ml van het sap uit het blik met een staafmixer tot een fijne puree. Voeg de gember, de limoenrasp en het limoensap toe.

Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de garnalen met de knoflook ca. 2 min.

Voeg de ananaspuree, eventueel rode peper, de paprika en de helft van de taugé toe en roerbak nog 2 min.

Breng het geheel op smaak met zout en peper. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de garnalen erop en garneer het met de rest van de taugé en de bosui.

### Tips:

Vervang de gember eens door een scheutje gembersiroop (maakt het gerecht wat zoeter). Vervang de garnalen eens door kleine blokjes kip.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 495

**Eiwit:** 28 g

**Koolhydraten:** 67 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 12 g

**w/v onverzadigd vet:** - g

**w/v verzadigd vet:** 2 g

**Vezels:** 5 g

**Groente:** - g

**Zout:** 0,7 g



## Zomerstampot I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2007

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen  
2 tl cajunkruiden  
150 g ham, schouder-  
8 el margarine  
100 ml melk, halfvolle  
1 zk wokmix,  
Mexicaanse  
1 zk vleesjus

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in stukken.  
Snijd de ham in reepjes.  
Verhit 1 el margarine in een koekenpan.  
Bak de hamreepjes met de cajunkruiden ca.4 min.  
Verhit 4 el margarine in een wok.  
Roerbak de wokgroenten ca. 5 min.  
Kook intussen de aardappelen gaar.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de rest van de margarine en de melk.  
Scheep de wokgroenten en de hamreepjes door de puree.  
Maak de jus volgens de gebruiksaanwijzing.  
Serveer de stampot met een kuiltje jus.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by

