



Ryud 's Kookboek

Chinese recepten / v2.6

Inhoudsopgave.

Baba's - lente-uienkoeken.	3
Babi pangangsaus.....	4
Bladspinazie met rundvlees en uitjes.	5
Chinees geroosterde buikspek (airfryer).	6
Chinees spareribmarinade V.	7
Chinees spareribmarinade VI.....	8
Chinees spareribs met chilisaus.....	9
Chinees speklapjes (airfryer).	10
Chinees stoombroodjes met gehakt.	11
Chinees zoete broodjes.....	12
Foe yong hai XV.....	13
Fortune cookies.	14
Gefrituurde reuzengarnalen.....	15
Gemberthee.....	16
Gestoomde vis met bosui en gember.	17
Haaienvinnen dumplings.	18
Hete ketjapsaus I.	19
Mihoen met kip en asperges.	20
Panda express orange chicken.....	21
Paprika met pittige paneer.	22
Pikante pruimensaus.	23
Szechuan kip.	24
Tjaptjoi.	25
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.	26
Zoete wontons I.	27
Zoetzure vis uit Zhejiang.	28
Gebruikte afkortingen.	29

Baba's - lente-uienkoeken.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 2
Sterren: ***
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

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

Bereiding.

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 sesamololie 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.

Babi pangangsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-06, Danny Lee

Ingrediënten

25 g ananasschijven, op sap
200 ml azijn, natuur-
½ stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezouten
1 tl chilivlokken
½ citroen
15 g gember, verse
½ bl knoflook
2 el maïzena
½ sinaasappel
200 g suiker, kristal-
80 g tomatenpuree
2 uien, middelgrote
1,1 l water
1 el zout

Bereiding.

Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm. Pel de knoflook en snijd de uien in kwarten. Boen de citroen en sinaasappel schoon en halveer ze.

Kneus de gember en snijd hem in plakken. Doe de bleekselderij, de chilipoeder, de knoflook, de ui, de citroen (inclusief schil), de sinaasappel (inclusief schil), de ananas en de gember in de blender.

Mix het geheel tot een grove puree (stukjes ter grootte van een rijstkorrel).

Verhit de boter in een hapjespan en fruit de puree 5 min. op laag vuur.

Voeg 1 l water (per 4 personen) toe en breng het aan de kook.

Doe de tomatenpuree, de azijn, de suiker en het zout erbij en breng het op een middelhoog vuur opnieuw aan de kook.

Kook het tot ongeveer de helft in (ca. 30 min.). Zet het vuur uit.

Meng ondertussen de maïzena met de rest van het water.

Voeg het toe aan de ingekookte saus en meng de saus tot deze dik is.

Voeg evt. meer maïzena toe als de saus te dun is.

Laat de saus afkoelen en schenk de saus in gesteriliseerde potten.

Tips:

Je kunt in plaats van ananas op sap ook verse ananas gebruiken.

Je kunt in plaats van chilivlokken ook 10 gedroogde rawitpepers gebruiken.

Heerlijk om bijv. kip in te roerbakken of te serveren bij een loempia.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 320

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 64 g

w/v suikers: 56 g

Natrium: 520 mg

Vet: 6 g

w/v onverzadigd: - g


w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: - g

Bladspinazie met rundvlees en uitjes.

Ruud 's Kookboek

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Chinees geroosterde buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Dedagelijksekost.nl

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

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

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.


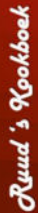
Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Chinese spareribmarinade V.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten


1/2 dl cognac
3 schf gemberwortel
1 tn knoflook
1 1/2 dl sojasaus
1 tl suiker
1/2 tl vijfkruidenpoeder

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

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, gember en andere ingrediënten goed door elkaar.

Chinese spareribmarinade VI.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

1/2 dl cognac
3 schf gemberwortel
2 el honing
1 tn knoflook
2 el saus, hoisin-
1 1/2 dl saus, soja-
1 tl suiker
1/2 tl vijfkruidenpoeder

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

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, de gember en de andere ingrediënten goed door elkaar.
Laat de spareribs min. 4 uur marineren.

Chinese spareribs met chilisaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voorlichtingsbureau Vlees

Ingrediënten

3 bouillonblokjes, runder-
1 el honing, vloeibare
2 tn knoflook
1-1½ dl saus, chili-, sweet
2 el saus, soja-
1 el sherry, droge
1 kg spareribs
2 el suiker, basterd-, donkere
1 tl vijfkruidenpoeder
½ tl zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Breng 1½ liter water met de bouillonblokjes aan de kook en laat de spareribs 30 min. op een heel laag vuur koken.

Neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken.

Pel intussen de teentjes knoflook.

Roer de sojasaus met de sherry, het zout, de suiker, het vijfkruidenpoeder en de honing door elkaar en pers de knoflook erboven uit.

Dep de spareribs droog, leg ze in een ruime schaal en bestrijk ze met de marinade.

Laat het vlees afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.

Dep de spareribs droog.

Rooster ze ± 10 min. op het rooster boven de gloeiende barbecue aan beide kanten mooi bruin.

Serveer de spareribs met de chilisaus.

Tip:

Lekker met een Oosterse salade van wortel, sperziebonen en taugé.

Vorb. tijd: 30 min.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1783

Energie kcal: 425

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

IJzer: 3 mg

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chinese speklapjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Saskia van Weert-Berghout

Ingrediënten

5 el hoisinsaus
2 el honing
2 tn knoflook, geraspt
2 el kookwijn,
(Shaoxing of sherry)
5 el sojasaus
4 speklapjes,
biologische
2 el suiker, bruine
½ tl vijfkruidenpoeder,
1 tl voedingskleurstof,
rode

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten behalve het spek in een grote bak.

Leg de speklapjes in de marinade en zet het geheel in de koelkast.

Laat een uur of drie marineren, langer is ook goed.

Keer het spek geregeld om zodat allebei de kanten goed in de marinade liggen.

Haal de speklapjes uit de marinade en dep ze goed droog met keukenpapier.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak het vlees 15 min.

Keer het spek halverwege om.

Serveer direct, en vergeet niet wat heet water en afwasmiddel in de bak van de Airfryer te doen, dat scheelt straks bij het schoonmaken..

Chinese stoombroodjes met gehakt.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voorlichtingsbureau
Vlees

Ingrediënten

½ el citroensap
200 g gehakt, varkens-
¼ tl gemberpoeder
1 el ketjap manis, zoete
1 tn knoflook, fijngehakt
2 tl olie
1 snf peper
1 el selderij, verse,
fijngehakt
½ tl suiker
½ ui, fijngesnipperd
¼ pk witbroodmix
1 snf zout

Vorb. tijd: 40 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1043
Energie kcal: 248
Eiwit: 13 g
IJzer: 1 mg
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de witbroodmix met suiker volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking tot een deeg en laat dit rijzen.

Verhit ondertussen de olie in een wok en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 3 min.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Schep de selderij, ketjap, citroensap, zout en peper door de vulling en laat deze afkoelen.

Rol 4 balletjes van het gerezen deeg en druk deze plat.

Leg wat vulling midden op het deeg en vouw het deeg om de vulling heen tot een dichte bal.

Maak op deze wijze ook de andere gevulde deegballen.

Leg de deegballen op bakpapier en laat deze afgedekt met een theedoek ca. 30 min. rijzen.

Leg de deegballen met bakpapier in een stoompan en laat de broodjes in ca. 25 min. gaar stomen.

Tip:

Lekker met chilisaus.

Chinese zoete broodjes.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Stuks: 12-14
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

275 g bloem
1 ei, losgeklopt
1 zk gist, gedroogde
½ dl melk
- olie en melk, om te
bestrijken
25 g reuzel of vet,
plantaardig
50 g suiker
½ dl water, warm
1 mp zout

Voor de vulling:

100 g bonenpasta, zoete
1 el reuzel of boter
25 g suiker
25 g walnoten, gehakte

Bereiding.

Giet de melk in een steelpan en breng haar aan de kook.

Voeg suiker, zout en reuzel of vet toe en laat het smelten.

Neem de pan van het vuur en laat het tot lauw afkoelen.

Doe het warme water in een kommetje en strooi er de gist en een paar korrels suiker in. Roer even, laat het 5 min. staan en meng het door de melk.

Doe het over in een beslagkom, voeg 225 g bloem en het losgeklopte ei toe en klop met een garde tot een luchtig deeg is verkregen.

Strooi de rest van de bloem op het werkvlak, doe het deeg daarop over en kneed het met de handen tot het zacht en soepel is en niet meer plakt.

Doe het over in een schaal, dek die af en laat het deeg op een warme plaats minstens 1 uur rijzen; het moet in volume zijn verdubbeld.

Vermeng in een wok de ingrediënten voor de vulling en verwarm dit door en door.

Laat daarna afkoelen.

Kneed het deeg nog even door, verdeel het in 12-14 gelijke stukjes, draai die tot balletjes en maak daarvan ronde plakjes met een doorsnee van ± 10 cm.

Druk met de achterkant van een mes of een eetstokje tweemaal in het deegplakje, zodat een kruis ontstaat en precies het midden wordt aangegeven.

Snijd op de lijnen een stuk in, maar laat 5 cm in het midden heel.

Verdeel de vulling daarover.

Vouw reepjes deeg in de vorm van een rozet naar elkaar toe en knijp ze met de vingers dicht.

Vet een stuk aluminiumfolie met een paar druppels olie in.

Doe de broodjes over op een bakblik, bestrijk ze met wat melk en dek ze af met folie.


Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak de broodjes 20-25 min. bij een temperatuur van 190°C of gasovenstand 5.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Foe yong hai XV.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 eieren
150 g garnalen
1 tl maïzena
1 tl olie, sesam-
1 snf peper
100 g taugé,
geblancheerde
1 el water
½ tl zout

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

Bereiding.

Klop de eieren los met zout, peper, sesamolie, water en maïzena.

Roer er daarna de taugé en de garnalen door. Maak in een grote koekenpan wat olie heet en doe het mengsel hierin.

Draai het vuur laag en bak totdat het ei begint te stollen.

Vouw de omelet dicht en bak hem nog even door.

Tip:

Serveer met foe yong hai-saus en witte rijst.

Fortune cookies.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Chinese
Stuks: 40
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

125 g bloem
2 eiwitten
2 el maïzena
1¼ dl olie
90 g suiker
½ tl zout

2 bakplaten (met bak-
papier
- wensbriefjes, op-
gevouwen

Bereiding.

De Chinese gelukskoekjes, die in Amerika vaak als zoete afsluiting van het diner worden geserveerd, zijn waarschijnlijk geïnspireerd door de maankoeken. Maankoeken worden gebakken ter ere van het Chinese Maanfeest, dat aan het begin van het herfstseizoen wordt gevierd. Heel vroeger, tijdens de Ming-dynastie, werden in deze koeken berichten meegesmokkeld. Tegenwoordig bevatten de Fortune Cookies gelukwensen.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Zeef de bloem, het zout en de maïzena en meng dit met de suiker.
Voeg de olie en de eiwitten toe en roer alles glad.
Verdun het beslag door er 1-2 el water door te roeren.
Leg op het bakpapier met grote tussenruimte 3 lepeltjes beslag en strijk ze tot een cirkel van 10 cm doorsnede uit.
Bak de koekjes in het midden van de oven in 10 min. lichtbruin.
Let op dat ze niet te donker worden.
Neem elk koekje met een spatel van de bakplaat en hang het met een opgevouwen wensbriefje erin over de rand van een pan, zodat het koekje dubbelvouwt.
Laat het koekje zo afkoelen.

Tip:

Serveer de koekjes met een glas sinaasappelthee.

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

Gefrituurde reuzengarnalen.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tl bakmeel,
zelfrijzend-
3 el bloem
1 ei
500 g gamba's
1 st gember, fijnggehakt
- olie, frituur-, hete
- peper-zout mengsel
6 el water
½ tl zout

Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).

Klop het ei op.

Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.

Voeg het ei toe aan het beslag.

Klop het beslag ½ min. op.

Doop iedere gamba in het beslag.

Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).

Dep ze droog.

Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

15

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gemberthee.



Menugang: Drank
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

35 g gember
½ peper, Spaanse,
gedroogde
- suiker
5 dl water

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

Bereiding.

Breng het water aan de kook.
Snijd de gember in dunne reepjes.
Verwijder de zadjes uit de Spaanse peper.
Snijd de peper in dunne reepjes.
Giet het kokende water in een theepot.
Voeg de gember, suiker naar smaak en de
Spaanse peper toe aan het kokende water.
Laat de thee 5 min. trekken.

Gestoomde vis met bosui en gember.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Boodschappen, Dun Yong, SPAR

Ingrediënten

1 el citroensap
1 gember, verse, geschild, in ragfijne reepjes (± 2 cm)
2 tn knoflook, in plakjes
5 el olie, zonnebloem-
1 paksoi, grof gesneden
- peper, versgemalen
5 el saus, soja-
2 el sesamzaad
6 uitjes, lente-of bos-, in ragfijne reepjes
600 g witvisfilets, in 4 stukken
- zout

Bereiding.

Neem een bord dat in een grote pan met deksel past en vet het in met olie.
Leg de vis erop en bestrooi die met zout en versgemalen peper.
Verdeel de reepjes gember en bosui over de vis.
Zet een kommetje water omgekeerd in een pan met een laagje water erop.
Breng het aan de kook.
Zet het bord met de vis op de omgekeerde kom en zet de deksel op de pan.
Stoom de vis zo op een lage stand tegen de kook aan in 10-15 min. gaar.
Verhit intussen 2 el zonnebloemolie in een wok of koekenpan en bak hierin de knoflook tot deze begint te geuren.
Voeg de paksoi toe en roerbak het geheel op een hoge stand in een paar min. beetgaar.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.
Verhit de rest van de zonnebloemolie met de sojasaus en het citroensap in een (steel)pannetje.
Schep de paksoi in het midden van 4 voorverwarmde borden en bestrooi ze met de sesam.
Giet het stoomvocht voorzichtig van het bord en leg de visfilets op de paksoi.
Giet over elke filet 2 eetlepels warme sojasaus en bestrooi ze met sesamzaad.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: 100 g
Zout: 2,4 g

Haaienvinnen dumplings.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Stuks: ca. 45
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g garnalen,
ongekookte, gepelde,
fijngesneden
100 g haaienvinnen
(diepvries)
25 g koriander,
fijngesneden
50 g paddenstoelen,
Chinese, gedroogde
1 el saus, soja-,
Chinese, lichte
1 el suiker
25 g ui, lente-
100 g vetspek
200 g vlees, varkens-,
mager
45 wontonvelletjes,
ronde (diepvries)
50 g wortel, winter-
1 el suiker
1 tl zout

Bereiding.

Laat de wontonvelletjes ontdooien.
Week de paddenstoelen ± 30 min. in warm water.
Snijd de paddenstoelen, het vlees, het spek, de winterwortel en de lente-ui in kleine blokjes.
Meng die voor de vulling met de haaienvinnen, de garnalen, de koriander, de sojasaus, de suiker en het zout.
Verdeel de vulling over het deeg, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanenkam.

18

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

Hete ketjapsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinees-
Indische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Chinees-Indisch
kookboek

Ingrediënten

1 el azijn (of
citroensap)
3 el ketjap benteng
manis
2 tn knoflook, uit de
knijper
2 el sambal oelek (of
sambal oelek met
trassi)
- suiker
- zout

Bereiding.

Roer de sambal fijn met de knoflook.
Voeg de ketjap en azijn toe met zoveel water
toe aan de sambal tot de saus de gewenste
dikte heeft.
Proef de saus.
Roer er naar smaak wat suiker en zout door.

Tip:

Lekker bij rijst(tafel)gerechten.

19

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

Mihoen met kip en asperges.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereid de mihoen zoals op de verpakking is aangegeven.

Laat de mihoen in een zeef uitlekken.

Snijd de asperges in schuine stukjes met een lengte van 4 cm.

Snijd de gemberwortel in (vlies)dunne plakjes en vervolgens in uiterst smalle reepjes (draadjes).

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

Laat de asperges er 3 min., onder voortdurend omscheppen, in bakken.

Strooi er de gemberwortel over en voeg daarna het kippenvlees er in gedeelten aan toe.

Laat alles 5 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.

Strooi de bosuitjes erover en schep alles nog enkele malen om.

Voeg de sojasaus en de rijstwijn toe.

Strooi er zout, peper en de suiker over.

Laat alles hierna nog 2 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.

Spreid de mihoen er over uit en schep hierna alles nog zolang door elkaar tot de mihoen door en door warm is geworden.

Verdeel het gerecht over voor-verwarmde borden.

Strooi er tenslotte de Chinese bieslook over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Panda express orange chicken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Tastyweb,nl

Ingrediënten

1 kp bloem
- chili's, gedroogd
1 ei
1 el gember, geraspt
900 g kipfilet
1 tl knoflook, gehakt
- olie
½ tl olie, sesam-
- peper, wit
3 uitjes, lente-
0,6 dl water
1 el wijn, rijst-
1½ tl zout

t.b.v. saus:

2 el bouillon, kippen-
1 el sojasaus, lichte
2 tl sinasappelpel
½ dl sinasappelsap,
vers
½ tl suiker

Bereiding.

Snij de kipfilet in dobbelsteentjes.
Plaats de stukjes kip in een schaal.
Roer het ei, zout, water, peper en olie goed door.
Roer er wat bloem door.
Doe dit mengsel bij de kip, zodat de stukjes allemaal bedekt zijn.

Meng alle sausingrediënten goed door elkaar.

Frituur de stukjes kip in hete olie.
Laat de stukjes kip uitlekken op wat keukenpapier.

Doe wat olie in een hete wok.
Voeg de gember toe.
Voeg de knoflook toe.
Roerbak enkele seconden.
Voeg de chili's toe.
Voeg de lente-ui toe.
Voeg daarna de rijstwijn toe.
Voeg de saus toe.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg dan de kip toe.
Verwarm tot het geheel goed heet is.

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

Paprika met pittige paneer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinees-Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodiesMagazine.nl

Ingrediënten

20 ml azijn, rijst-
½ tl baking soda
60 g bloem
3 cm gemberwortel,
fijngeraspt
5 tn knoflook, fijngehakt
75 g maïzena
1 tl olie, sesam-
250 ml olie,
zonnebloem- (+ extra)
500 g paneer, in blokjes
(4x4 cm)
2 paprika's, rode, in
blokjes
1 tl peper, zwarte,
versgemalen
1 peper, rawit-, groene,
fijngehakt
15 ml saus, chili-,
Indiase
2 el saus, sojas-,
donkere
2 tl suiker
30 ml tomatenketchup
1 ui, grote, in blokjes
6 uitjes, lente-,
fijngehakt
2 tl zout

Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Verhit de zonnebloemolie in een (frituur)pan tot 140°C.
Meng 40 g van de maïzena, de bloem, ½ tl zout, ½ tl versgemalen zwarte peper, de baking soda en 1 tl sesamololie in een ruime kom.
Voeg geleidelijk 100-125 ml water toe en klop dit tot een stevig beslag.
Wentel de paneerblokjes door het beslag.
Laat ze even uitlekken zodat er geen overtollig beslag in de hete olie terechtkomt.
Frituur de paneerblokjes in porties in 6-8 min. rondom goudbruin.
Schep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op een hoog vuur.
Fruit de knoflook, de gember en de rawitpeper 1 min.
Voeg de ui, de paprika en de lente-uitjes (bewaar wat van het groen ter garnering) toe en bak al omscheppend 2 min. mee.
Voeg dan de sojasaus, de tomatenketchup, de chilisaus, de rijstazijn, het resterende zout, de gemalen zwarte peper en de suiker toe en roer het goed door.
Meng in een kommetje de resterende maïzena met 100 ml water tot een papje.
Voeg dit toe aan de wok en roer het goed door.
Voeg ook de gefrituurde paneerblokjes toe en meng alles goed door elkaar.
Serveer het gerecht meteen en geef er evt. cocktailprikkers bij.

Tip:

Vervang de Indiase chilisaus evt. door sriracha-saus.

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

Pikante pruimensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Hoeveelheid: 3,75 dl
Sterren: ***
Bron: Anne Wilson,
Chinees koken

Ingrediënten

85 ml azijn
1 mp kruiden, Chinese,
gemengde
2 el maïzena
400 g pruimen (uit blik)

Bereidingstijd: 10 min.
Kooktijd: 5 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.

Ontpit de pruimen.
Pureer de pruimen met het sap in de
keukenmachine.
Doe de inhoud over in een steelpan.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Kook de saus al roerend tot hij indikt.

Tips:

- Voeg eens wat chilisaus toe.
- Voeg eens wat gemberpoeder of kaneel toe.
- Lekker bij loempia's of garnalentoast.

Szechuan kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

15 chili's, gedroogd
2 cm gemberwortel
300 g kipfilet
3 tn knoflook
1 el olie
2 el saus, soja-
5 uitjes, lente-

t.b.v. marinade:

3 el azijn, donkere
1 el Chinese wijn òf sherry
½ tl olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saus, soja-
2 el suiker
1 el water
- zout

Bereiding.

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 1 cm.
Rasp de gemberwortel.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Meng de marinade-ingredienten.
Voeg de kip toe.
Laat het mengsel al omscheppend marineren.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de knoflook, gember en lente-ui toe.
Roerbak het mengsel gedurende 1 minuut.
Voeg de chili's toe.
Roerbak gedurende 1 minuut.
Voeg de kip toe.
Roerbak tot dat de kip gaar is.
Voeg de sojasaus toe.
Meng het gerecht goed.

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

Tjaptjoi.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Algemeen
Dagblad Magazine

Ingrediënten

½ tl 5-spicepoeder
1 bouillonblokje,
kippen-
1 tl gember, geschild en
geraspt
300 g kipfilet, in dunne
plakjes
3 tn knoflook, geraspt
½ komkommer,
geschild, door de lengte
en in halve maantjes
gesneden
1 tl maïzena, opgelost in
2 tl water
3 el olie, arachide-
1 paprika, rode, in
reepjes
- peper
100 g shiitake of andere
paddenstoelen, in
plakjes
200 g taugé
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout
(evt. ½ tl ve-tsin)

Bereiding.

Verhit de olie in een wokpan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de kipfilet toe en wok deze gaar.
Voeg de gember en de 5-spicepoeder toe.
Voeg de paprika en de wortel toe en als deze gaar zijn, de andere groenten.
Doe het bouillonblokje en een klein kopje water toe.
Laat het even pruttelen en bind de saus m.b.v. de maïzena.
Breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de tjaptjoi in 4 gelijke porties.

Tip:

Serveer de tjaptjoi met rijst.

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

Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-
gemaakt
2 tl bonen, zwarte
1 el gemberwortel
1 el olie
1 el sojasaus
½ tl suiker
1 uitje, lente-, in stukjes
van 5 cm
1 el wijn, rijst- of droge
sherry
- zout

Bereiding.

Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over.

Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

Bereidingstijd: 20 min.

Stoomtijd: 15-20 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

Zoete wontons I.



Menugang: Bijgerecht, snack
Keuken: Chinese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, Johan Drenth

Ingrediënten

225 g bonenpasta, rode, zoete
- honing, dunne
1 el maïzena
- olie, om te frituren
4 el water, koud
15 wontonvelletjes (diepvries)

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

Bereiding.

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien. Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.

Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.

Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.

Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.

Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.

Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar binnen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.

Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.

Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.

Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.

Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.

Zoetzure vis uit Zhejiang.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

225 g ananasblokjes, uitgelekt (blikje)
4 el azijn, wijn-, rode
2 el maïzena
200 ml olie, zonnebloem-
1 paprika, gele, in blokjes
350 g rijst
4 el suiker, bruine
450 g tilapiafilets, in stukken
1 ui, lente-/bos-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit intussen de zonnebloemolie en bak hierin de visblokjes in ca. 3 min. krokant. Laat de vis uitlekken op keukenpapier. Roer de maïzena glad met 4 el water. Meng de suiker met de azijn in een ander kommetje. Verhit een wok of hapjespan en voeg 1 el van de olie uit de pan toe. Voeg het azijnmengsel toe en schep vervolgens de vis erdoor. Voeg dan de paprika en de ananasblokjes toe en roerbak het ca. 2 min. Voeg de maïzena toe en roer het geheel tot de saus wat dikker is geworden. Serveer de vis met de rijst, bestrooid met ringetjes bosui.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 635
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 94 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 30 g
Zout: 0,2 g

Gebruikte afkortingen.



v2.0

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.0

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
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)



Compressed by  PDF24