



Wokrecepten
(Pims-Pages.com)

Ruud 's Kookboek

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor 4 personen

Inhoud

1.	ANANAS MET GARNALEN.....	6
2.	ROERGEBAKKEN GARNALEN MET PEULTJES.....	6
3.	SPAANSE ROERBAKSCHOTEL MET PAPRIKA EN GARNALEN	6
4.	ASPERGES MET GARNALEN UIT DE WOK.....	6
5.	THAISE ROERBAKSCHOTEL MET GARNALEN.....	7
6.	ROERGEBAKKEN MOSSELEN.....	8
7.	GEMENGDE VISSCHOTEL.....	8
8.	ZALMSTEAK MET WITTE WIJNSAUS.....	9
9.	ROERGEBAKKEN ZALM	9
10.	ROERGEBAKKEN GROENE ASPERGES MET ZALM	10
11.	MOSSELEN.....	10
12.	GAMBA'S NATUREL	11
13.	GAMBA'S OP EEN BEDJE VAN GROENTEN	11
14.	ROERGEBAKKEN MIE MET GROTE GARNALEN	12
15.	ROERGEBAKKEN MIE MET GEHAKTBALLETJES IN ZOETZURE SAUS	12
16.	ROERGEBAKKEN LAMSVLEES MET MEXICAANSE KRUIDEN.....	12
17.	ROERGEBAKKEN PREI MET LAMSVLEES	13
18.	PREI EN SPRUITJES MET GEKRUIDE KIP	13
19.	GELE MIE	13
20.	GEBAKKEN RIJST	14
21.	FEESTELIJKE GEBAKKEN RIJST	14
22.	NASI GORENG	15
23.	NASI TJAB,	15
24.	KRUIDENRIJST.....	16
25.	GROENTERIJST MET DRUMSTICKS.....	16
26.	ROERGEBAKKEN KIP MET CASHEWNOTEN.....	16
27.	KIP MET SESAMZAADJES	17
28.	PITTIGE ROERGEBAKKEN KIP MET ANANAS EN CASHEWNOTEN	17
29.	OOSTERS KIPGERECHT MET ANANAS EN MANGO	18
30.	ROERGEBAKKEN KIP MET OLIJVEN	18
31.	ROERGEBAKKEN BLOEMKOOL MET KIP	19
32.	ROERGEBAKKEN KIPFILET MET PEULTJES EN PERZIK.....	19
33.	HETE KIPKLUIFJES	19
34.	DROOGGEBAKKEN KIP.....	20
35.	KIPFILETS MET GROENE PEPER EN KORIANDER.....	20
36.	KIPPENLEVERTJES MET PADDESTOELEN.....	21
37.	KIPPENLEVERTJES MET BROCCOLI EN MIE	21
38.	CAJUNKIP MET GEMENGDE GROENTEN	22
39.	CURRY.....	22
40.	KIPCURRY MET ROERGEBAKKEN SPINAZIE	22
41.	AJAM BOEMBOE ROEDJAK	23
42.	AJAM BALI.....	24
43.	SOTO AJAM (MAALTIJDSOEP MET KIP).....	24
44.	ROERGEBAKKEN GROENE BONEN MET KIP.....	25
45.	HETE KIPSCHOTEL	26
46.	KIPSTOOPOTJE MET KNOFLOOKRIJST UIT DE WOK	26
47.	PIKANTE CHINESE KOOL MET KIPFILET	26
48.	SPIESJESKWARTET	27
49.	KALKOEN 'PROVENÇAAL.....	27
50.	ROERGEBAKKEN KALKOENREEPJES	28

51.	BLOEMKOOL EN BROCCOLI MET KALKOEN EN MOZZARELLA	28
52.	GEMENGDE ROERBAKSCHOTEL MET KALKOEN	28
53.	KALKOEN MET BROCCOLI IN MOSTERDSAUS.....	29
54.	ROERBAKSCHOTEL VAN WITTE KOOL EN KALKOEN	29
55.	GEMENGDE GROENTENCURRY MET KALKOENFILET	29
56.	ROERGEBAKKEN SPRUITJES MET KALKOEN.....	30
57.	RUNDVLEES UIT DE WOK	30
58.	RUNDVLEES MET PAPRIKA EN COURGETTE	31
59.	ROERGEBAKKEN SOEPGROENTEN MET RUNDVLEES	31
60.	ROERBAKSCHOTEL MET RUNDVLEES EN GROENE GROENTEN	32
61.	KORSTJESVLEES	32
62.	GELE BLOEMKOOL	33
63.	RENDANG	33
64.	SATÉ BOEMBOE (STERK GEKRUIDE SATÉ'S)	34
65.	BLOEMKOOL EN AARDAPPEL MET BIEFLAPJES	35
66.	GEMARINEERDE BIEFLAPJES MET CHINESE KOOL.....	35
67.	BIEFLAPJES MET MANGO-GEMBERSAUS.....	36
68.	OOSTERSE BIEFREEPJES	36
69.	BIEFSTUK MET OESTERZWAMMEN EN GROENTEN	37
70.	OOSTERSE ROERBAKSCHOTEL MET KOOLRABI EN BIEFSTUK	37
71.	OSSENHAAS MET LYCHEES.....	38
72.	ZOETZURE GROENTEN MET BIEFSTUK	38
73.	OOSTERSE ROERBAKSCHOTEL MET KOOLRABI EN BIEFSTUK	38
74.	OOSTERSE WOKSCHOTEL	39
75.	ROERBAK GOELASJ MET GELE PAPRIKA	39
76.	RUNDVLEES UIT DE WOK	40
77.	ROERGEBAKKEN GEHAKTBALLETJES	40
78.	GEHAKTBALLEN MET PAPRIKA-YOGHURTSAUS	40
79.	WINTERWORTEL MET PITTIGE GEHAKTBALLETJES	41
80.	ROERGEBAKKEN GEHAKT MET WITTE KOOL	41
81.	ROERGEBAKKEN KALFSVLEES MET GELE PAPRIKA.....	42
82.	KALFSVLEES MET BLEEKSELDERIJ.....	42
83.	LAMSVLEES MET SPINAZIE.....	42
84.	ROERGEBAKKEN GROENTEN MET LAMSVLEES EN RIJST	43
85.	GEMARINEERDE VARKENSHAAS	44
86.	ROERGEBAKKEN VARKENSHAAS MET GROENE ASPERGES	44
87.	VARKENSVLEES MET AARDAPPELBLOKJES.....	45
88.	ROERGEBAKKEN LAMSOOR MET VARKENSHAASREEPJES.....	45
89.	KRABBETJES MET CITROEN	45
90.	INDONESISCHE SPEKLAPJES.....	46
91.	WITTE - OF SPITSKOOL MET VARKENSVLEES	46
92.	VARKENSVLEES MET CHAMPIGNONS	46
93.	PITABROODJES MET SHOARMA-RAGOUT.....	47
94.	KROKANT VARKENSVLEES MET KOKOS EN ZOETZURE SAUS	47
95.	GEGRILDE HAMLAPJES MET ROERGEBAKKEN TAUGÉ,	48
96.	KOE LO YUK	48
97.	MEXICAANSE GROENTEN MET HAM.....	49
98.	CHINESE KOMKOMMER-HAMSCHOTEL	49
99.	ROERGEBAKKEN BLEEKSELDERIJ MET FRICANDEAU	50
100.	ROERBAKGROENTEN MET MIE EN EEN KETJAP-SHERRYSAUS	50
101.	GEMENGDE GROENTEN-BONENSCHOTEL.....	50
102.	GROENE ASPERGES UIT DE WOK.....	51
103.	GEMENGDE GROENTEN -CURRY.....	51
104.	ROERGEBAKKEN ZOMERGROENTEN	52
105.	ROERGEBAKKEN SAVOOIEKOOL OF PAKSOI	52

106.	HOLLANDSE ROERBAKSCHOTEL.....	52
107.	OOSTERSE ROERBAKSCHOTEL MET KIP EN BROCCOLI.....	53
108.	OOSTERSE ROERBAKSCHOTEL MET VARKENSVLEES EN MANGO.....	53
109.	MEXICAANSE ROERBAKSCHOTEL.....	53
110.	MEXICAANSE GROENTESCHOTEL MET KIDNEYBONEN.....	54
111.	PEULTJES EN TAUGÉ, IN PINDASAU.....	54
112.	GADO-GADO MET PINDASAU.....	54
113.	ROERGEBAKKEN VENKEL.....	55
114.	ROERGEBAKKEN WORTELTJES MET BASILICUM.....	55
115.	ROERGEBAKKEN PADDESTOELEN EN GROENTEN.....	56
116.	ROERGEBAKKEN SHII-TAKE MET BROCCOLI.....	56
117.	ROERBAKSCHOTEL MET CRABSTICKS EN SHII-TAKE.....	56
118.	AARDAPPEL-ROERBAKSCHOTEL.....	57
119.	ROERGEBAKKEN BROCCOLI.....	57
120.	SESAMZAADJES BIJ PITTIGE BROCCOLI.....	58
121.	SPRUITJES MET BANAN.....	58
122.	SPRUITJES MET UITJES EN KAAS.....	58
123.	JAPANSE BIETJES.....	59
124.	ROERBAKSCHOTEL MET VENKEL EN HARICOTS VERTS.....	59
125.	ROERGEBAKKEN BROCCOLI.....	59
126.	BLOEMKOOLCURRY.....	60
127.	BLOEMKOOL-BROCCOLICURRY.....	60
128.	GROENTENCURRY MET AARDAPPEL EN BROCCOLI.....	61
129.	ITALIAANSE STOOFSCHOTEL.....	61
130.	TOSCAANSE GROENTE-AARDAPPELSCHOTEL.....	61
131.	GEMENGDE GROENTESCHOTEL MET CASHEWNOTEN.....	62
132.	INDISCHE SPRUITJES.....	62
133.	WILDE SPINAZIE MET MAGER SPEK EN CROUTONS.....	63
134.	SPINAZIE-YOGHURTDIP.....	63
135.	ROERGEBAKKEN RODEKOOL MET WITLOF.....	63
136.	GEBAKKEN MAÏS.....	64
137.	AARDAPPELTJES EN BROCCOLI MET PIJNBOOMPITTEN EN PESTO.....	64
138.	FOCACCIA MET WATERKERSMOUSSE.....	64
139.	OOSTERSE GROENTESCHOTEL MET KOKOSMELK.....	65
140.	SHANGHAI GROENTESCHOTEL MET SESAMZAAD.....	65
141.	SAMBAL GORENG BOONTJES.....	65
142.	SAMBAL GORENG KOL.....	66
143.	SAMBAL GORENG TELOR.....	66
144.	SAMBAL TRASSI.....	67
145.	LOEMPIA'S.....	67
146.	PISANG GORENG.....	68
147.	GEKRUIDE BANANENCHIPS.....	68
148.	SEROENDENG.....	68
149.	AARDBEIENDESSERT.....	69
150.	AARDBEIEN UIT DE WOK MET CITROENIJS.....	69
151.	FRUIT UIT DE WOK.....	69
152.	ROERGEBAKKEN TROPISCH FRUIT.....	70

Aanwijzingen voor het gebruik van de wok

Oosterse - en dus ook Chinese - gerechten worden veelal gebakken in olie. De Chinezen gebruiken meestal arachide (=pinda)olie. Die kan goed heet gemaakt worden en heeft een neutrale smaak. Ook een goede olie is zonnebloemolie. Ook die is plantaardig en is zelf vrijwel smakeloos. Een geurige olie die aan roerbakgerechten een heerlijke smaak geeft, is de oosterse roerbakolie van Royal mail. De olie bevat zonnebloemolie, sesamolie, knoflook- en gember-aroma. Sesamolie heeft de aangename smaak van geroosterd sesamzaad. Sesamolie wordt altijd als laatste over de gerechten gesprengd, zodat geur en smaak optimaal behouden blijven. Olijfolie voegt een uitgesproken smaak toe en is dus niet geschikt.

Meestal wordt er gebakken in een wok of wadjan. Het woord 'wok' is afkomstig uit het Kantonees en betekent pan. Dezelfde pan wordt in de Indonesische keuken 'wadjan' genoemd. Door zijn vorm neemt de wok de warmte optimaal op en worden de ingrediënten snel gaar. Belangrijk bij deze manier van bereiden is, dat alle ingrediënten in stukken van gelijke grootte worden gesneden, ze zijn dan gelijktijdig gaar. In de wok kunt u roerbakken, frituren, stoven en stomen. Erg handig daarbij zijn: een ijzeren omscheplepel, ook wel 'chan' genoemd, een zeefje om gefrituurde gerechten uit de olie te scheppen en een bamboe schoonmaakborstel (toko). Het voordeel van roerbakken is dat weinig olie nodig is. De inhoud van de wok moet constant worden omgescheept om aanbranden te voorkomen. De meeste gerechten kunt u echter ook gewoon in een hapjespan klaarmaken.

Vorbereiding van een wok

Iedere wok (behalve een wok met antiaanbaklaag) moet voor gebruik geprepareerd worden. Sommige woks moeten ook eerst geschuurd worden om de machineolie te verwijderen, die de fabrikant ter bescherming heeft aangebracht. Dit is de ENIGE keer dat een wok geschuurd mag worden - tenzij u hem laat roesten. Schuur hem met een zacht schuurmiddel en water om zoveel mogelijk van de machineolie te verwijderen. Droog hem dan af en zet hem op een lage pit. Voeg twee eetlepels olie toe en verdeel die met keukenpapier over de binnenkant van de wok tot het hele oppervlak licht bedekt is met olie. Laat de wok 10-15 minuten zachtjes opwarmen en wrijf hem dan grondig uit met nieuw keukenpapier. Het papier zal zwart worden. Herhaal dit proces van inwrijven, opwarmen en uitwrijven tot het keukenpapier schoon blijft. De wok zal in gebruik donkerder en beter ingewerkt worden.

Schoonmaken van een wok

Een geprepareerde wok mag niet geschuurd worden. Was hem alleen maar in schoon water zonder afwasmiddel. Droog hem grondig, bij voorkeur door hem een paar minuten op een laag pitje te zetten, voor hem op te bergen. Dit moet voorkomen dat de wok gaat roesten. Maar als hij roest, schuur de roest er dan af met een zacht schuurmiddel en prepareer hem opnieuw. Als u voedsel in de wok gaat bereiden, moet hij eerst goed op temperatuur gebracht worden; dan pas de olie erin doen. Dat voorkomt aanbakken.

Het koken in de wok verschilt op een paar punten met gewoon koken. U moet zorgen dat alle ingrediënten klaar staan. Vlees en groenten moeten voorbewerkt zijn. Het vlees, indien nodig, marinieren. De uien in ringen of gesnipperd. enz. De kruiden kunt u in de goede hoeveelheid in eierdopjes voor gebruik klaarzetten. Zo ook zout, peper, olie, wijn, citroensap etc.. Een goede voorbereiding is belangrijk, omdat de baktijden soms maar kort zijn.

1. Ananas met garnalen

(2 personen)

Laat 4 ananasschijven, 100 gr gebroken sperziebonen (diepvries) en 1 blikje garnalen (200 gr, Deep Blue) uitlekken.

Bestrooi de garnalen met 1 eetlepel Oriëntaalse roerbakmix (Silvo) en roerbak ze plm. 2 minuten in 1 eetlepel (zonnebloem)olie.

Voeg de sperziebonen en 1 1/2 dl Thaise saus (pot 360 ml, Conimex) toe.

Serveer met de ananasringen en 150 gr Pandanrijst (pak 350 gr, Oryza).

2. Roergebakken garnalen met peultjes

250 gr garnalen

100 gr peultjes

4 eetlepels arachideolie

2 eetlepels witte wijn

1/2 citroen

1 eetlepel lichte sojasaus

zout, peper

Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water met zout, giet ze af en zet ze weg. Pers de helft van een citroen uit en bewaar het sap. Verhit de wok, doe de olie erin en roerbak de garnalen 30 seconde. Voeg de peultjes, wijn, citroensap, sojasaus, zout en peper toe en laat het goed omscheppend in 5 minuten heet worden.

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

3. Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen

Pel 1 grote ui en snijd deze overdwars in schijfjes. Maak 1 kleine rode, 1 kleine gele en 1 kleine groene paprika schoon en snijd ze in reepjes. Verdeel 200 gr bloemkool in kleine roosjes.

Snijd 150 gr chorizo (stukje) in kleine blokjes. Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan en roerbak de ui, paprikareepjes en bloemkoolroosjes plm. 3 minuten.

Bak de chorizo plm. 2 minuten mee. Voeg 1/2 blikje tomaatstukjes met vocht 400 gr, 1 theelepel tijm en zout en peper naar smaak toe. Laat het gerecht plm. 2 minuten sudderen.

Schep er dan 200 gr Noorse garnalen door en warm het gerecht nog 1 minuut zachtjes door. Lekker met rijst.

Tip: Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 gr chorizo, 200 gr kabeljauwfilet in blokjes, 100 gr Noorse garnalen en 100 gr gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

4. Asperges met garnalen uit de wok

(2 personen)

400 gr witte asperges

100 gr groene asperges

1 lente-uitje

6-8 grote schoongemaakte gepelde Chinese garnalen

1 eetlepel olie

1 eetlepel Japanse sojasaus

1 eetlepel sak, of droge sherry
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels geschaafde amandelen
peper, zout

Snijd de onderkantjes van de asperges, schil de witte asperges en snijd alle asperges schuin in stukken van 4 cm. Maak het lente-uitje schoon en snijd het eveneens in stukken. Verhit de olie in een wok en roerbak de witte asperges en de lente-uitjes hierin 1 minuut.

Voeg de groene asperges toe en roerbak nog 4 minuten. Voeg de garnalen toe en schep even om.

Schenk er de sojasaus, de sak, en enkele eetlepels water bij en laat de asperges op laag vuur beetgaar worden (het vocht zal dan geheel zijn verdampt).

Breng de asperge-garnalenschotel op smaak met sesamolie, peper en zout en roer er de geschaafde amandelen door. Serveer met gekookte rijst.

5. Thaise roerbakschotel met garnalen

(5 personen)

1 liter kippenbouillon
350 gr bruine rijst
450 gr middelgrote gepelde garnalen, de zwarte darmpjes verwijderd
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel rijstwijin of droge witte wijin
1 fijnggehakt teentje knoflook
1 theelepel + 1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel arrowroot
1 eetlepel chilipasta met knoflook (of naar smaak meer of minder)
1/2 theelepel suiker
(zout)
1 theelepel rijstazijn
1 rode ui in vieren en daarna in dikke plakken gesneden
1 groene paprika in blokjes van 1 cm
2 in plakjes gesneden wortelen
1 eetlepel fijnggehakt vers koriandergroen
1 blik ananasstukjes (met sap)
4 in plakjes gesneden sjalotjes
4 eetlepels pinda's

Breng in een middelgrote pan met dikke bodem op hoog vuur 8 dl van de kippenbouillon aan de kook; voeg de rijst toe en zet het vuur wat lager. Dek de pan af en kook de rijst 35-45 minuten tot het water is opgenomen. Neem de pan van het vuur en maak de rijst met een vork voorzichtig los. Dek de pan af en zet hem apart. Maak van de garnalen 'vlindertjes' door ze met een scherp mes langs de hele rug half door te snijden en ze open te leggen. Vermeng in een grote kom de sojasaus, de wijin en de knoflook met 1 theelepel olie. Voeg de garnalen toe en laat ze tot het gebruik marinieren. Vermeng in een kleine kom de arrowroot, de chilipasta, de suiker, (zout) en de azijn met de rest van de kippenbouillon; roer alles goed door elkaar en zet het apart.

Bak de garnalen met de marinade op middelhoog 1-2 minuten aan beide kanten in een grote braadpan of wok tot ze roze zijn (niet langer!). Neem de garnalen uit de pan en zet ze apart.

Verhit de rest van de olie (1 eetlepel) op middelhoog vuur in dezelfde pan of wok.

Voeg de ui, paprika en wortel toe, roerbak ze 5-10 minuten, schenk het chilipastamengsel over de groenten en laat nog enkel minuten bakken. Voeg de garnalen, koriander en ananasstukjes (met sap) toe, zet het vuur middelhoog en roerbak alles enkele minuten tot de garnalen goed gaar zijn.

Breng het gerecht zo nodig met kruiden op smaak.
Schep de rijst op de borden en schep het roerbakgerecht daarop.
Garneer met de sjalot en pinda's.

Variatie: Vervang de garnalen door stukjes kipfilet, kammosselen, tofu, temp, of alleen door andere groenten, zoals broccoli, Chinese kool, bleekselderij of paksoi.

U kunt ook elke andere soort rijst of gekookte graansoort gebruiken.

6. Roergebakken mosselen

500 gr gekookte mosselen
zout, peper
plm. 2 1/2 eetlepel gezeefde bloem
1 theelepel milde paprikapoeder
40 gr boter
2 eetlepels zonnebloemolie
2 gesnipperde uien
2 ragfijn gehakt teentjes knoflook
1 1/2 eetlepel fijngehakte bladselderij
3 eetlepels niet al te fijn gehakte bladpeterselie
2 limoenen of kleine citroenen in partjes

Spoel de mosselen onder stromend koud water, laat ze goed uitlekken en maak ze met keukenpapier zo goed mogelijk droog. Doe de bloem, het paprikapoeder, zout en peper in een plastic zak en schud alles tot het goed is gemengd. Doe er dan de mosselen bij en schud tot alle mosselen met een laagje bloem zijn bedekt. Verhit de boter en de olie in een wok en wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken. Doe een deel van de mosselen in de wok, strooi er uien bij en laat dit, onder regelmatig omscheppen, 4 minuten bakken. Voeg de laatste minuut wat knoflook en selderij toe. Laat de gebakken mosselen even op een zeef uitlekken en strooi er peterselie over. Roerbak de rest van de mosselen op dezelfde manier. Schik de limoen- of citroenpartjes erbij. Serveer er stokbrood, besmeerd met gezouten boter bij of knapperige frieten en een gemengde salade.

7. Gemengde visschotel

250 gr garnalen
100 gr peultjes
100 gr inktvis
100 gr visfilet
1 selderijstengel
1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel zout
1 eetlepel witte wijn
1 eiwit
1 theelepel maïzena
olie om te frituren

Maak de inktvis schoon en snijd ze in ringetjes van 2,5 cm. Snijd de visfilet in stukjes van 2,5 cm.

Snijd de selderijstengel in schuine stukjes van 2,5 cm. Meng de wijn, zout, eiwit, gember en maïzena goed door elkaar. Voeg de garnalen en de vis toe. Zeef het vocht eruit en bewaar dit. Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in de wok. Frituur de garnalen, vis en inktvis 2 minuten.

Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Haal de olie, op een eetlepel na, uit de wok. Verhit de olie weer goed en roerbak de wortel en selderie 3 minuten. Voeg de peultjes toe en roerbak nog drie minuten. Voeg het vismengsel en het vocht toe en blijf voorzichtig scheppen tot het door en door heet is.

8. Zalmsteak met witte wijnsaus

1 sjalotje
115 gr boter
1/2 pot visfond (380 ml)
1 dl droge witte vermout
1 dl droge witte wijn
6 struikjes witlof
1 eetlepel (olijf)olie
1/2 theelepel suiker
1 theelepel (witte wijn)azijn
4 zalmsteaks (plm. 70 gr)
3 eetlepels slagroom

Pel het sjalotje en snipper het fijn. Snijd 100 gr boter in blokjes. Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in plm. 15 minuten tot plm. 1 dl inkoken en schenk de saus boven een hoge pan door een zeef. Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus. Was de struikjes witlof, maak ze schoon, snijd ze in repen van 1 cm en halveer die. Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan en bak het witlof al omscheppend plm. 2 minuten. Voeg de suiker en de azijn toe en verwarm het geheel nog plm. 1 minuut.

Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden. Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom erdoor. Schep het witlof in het midden van een schaal, schep de saus eromheen en leg de warme zalm erbovenop. Serveer met gekookte minikrieltjes.

9. Roergebakken zalm

2 pakken diepvries zalmfilets (4 x 125 gr, Novomare)
1 venkel (plm. 300 gr)
1 gele paprika
1 zakjes amandelschaafsel (45 gr, Baukje)
1 zakje Finesse room-basilicumsaus (40 gr, Knorr)
1 dl witte wijn
4 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel groene pesto

Laat de zalmfilets ontdooien en snijd ze in blokjes van plm. 2 cm. Was de venkel, snijd er het groen af, bewaar dat voor de garnering en snijd de venkel in smalle reepjes. Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlies in ruiten. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan in plm. 3 minuten goudbruin.

Bereid de saus volgens de gebruiksaanwijzing met 1 dl water en de wijn. Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de venkel en de paprika toe en roerbak plm. 2 minuten.

Pel de knoflook, pers hem erboven uit en roerbak het geheel nog plm. 1 minuut.

Schep de groenten uit de wok. Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de zalm plm. 4 minuten. Voeg de groenten weer toe en roerbak alles plm. 2 minuten.

Roer de pesto erdoor.

Verdeel de roergebakken zalm met de groenten over de borden, schep de saus erover en bestrooi met het amandelschaafsel. Garneer met het venkelgroen.

Lekker met Tagliatelle.

Variatietip: In plaats van amandelschaafsel kunt u ook pijnboompitten gebruiken.

10. Roergebakken groene asperges met zalm

2 kleine uitjes

500 gr Groene asperges

8 worteltjes

1/2 courgette

1 zalmforelfilet

citroensap

zout, cayennepeper

1 bakje kerstomaatjes

bieslook

sojaolie

peper

Pel en halveer de uitjes, snijd de helften in smalle partjes en haal deze van elkaar los. Snijd de asperges in schuine stukken van 5 cm. Snijd de worteltjes in dikke repen. Snijd de courgette in dikke plakken en halveer die. Snijd de zalmforelfilet schuin op de visstructuur in repen, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met zout en wat cayennepeper.

Halveer de kerstomaatjes en knip wat bieslook van het plantje. Doe een bodempje sojaolie in een wok, fruit de uitjes hierin en neem ze uit de pan.

Bak de zalmstukjes goudbruin en neem ook die uit de pan. Bak op laag vuur de asperges en worteltjes al omscheppend 10 minuten. Schep er de zalmstukjes, de uitjes en de courgette bij en warm alles door. Maal er flink wat peper over, knip de bieslook erboven klein en schep de kerstomaatjes erdoor.

11. Mosselen

500 gr gekookte mosselen,

zout, peper

plm. 2 1/2 eetlepel gezeefde bloem

1 theelepel milde paprikapoeder

40 gr boter

2 eetlepels zonnebloemolie

2 gesnipperde uien

2 ragfijn gehakte teentjes knoflook

1 1/2 eetlepel fijngehakte bladselderij

3 eetlepels niet te fijn gehakte bladpeterselie

2 limoenen of kleine citroenen

Spoel de mosselen onder koud stromend water, laat ze goed uitlekken en maak ze met keukenpapier goed droog. Doe de bloem, het paprikapoeder, zout en peper in een plastic zak en schud alles goed tot een mengsel. Doe er dan de mosselen bij en schud tot alle mosselen van een mooi laagje bloem zijn voorzien.

Verhit de boter en de olie in een wok en wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken. Doe een deel van de mosselen in de wok en strooi er wat van de uien bij. Laat dit, onder regelmatig omscheppen, 4 minuten bakken. Voeg de laatste minuut wat knoflook en selderij toe. Laat de gebakken mosselen op een zeef even uitlekken en strooi er peterselie over. Schik de limoen- of citroenpartjes erbij. Geef er stokbrood, besmeerd met gezouten boter, of knapperige frieten en een gemengde salade bij.

12. Gamba's naturel

Verhit in een wok op hoog vuur een scheut olijfolie (olijfolie is tot 225°C te verwarmen, waardoor het vlees snel wordt verhit en minder vet opneemt). Doe, als de olie damp, een boeketje van lente-ui (= bos-ui), prei en wortel in de pan en voeg snel daarna de gamba's toe (maximaal 5 per keer, anders koelt de pan teveel af). Draai de gamba's om als ze ook aan de zijkant roze worden; even daarna zijn ze klaar. Serveer ze bijv. met Surinaamse rijst en een gemengde salade. Deze zijn beide neutraal van smaak, zodat de gamba's nog beter tot hun recht komen. Als het afgewerkte boekje niet erg zwart is geworden, kunt u het uit de pan nemen en door de rijst mengen.

Tip: Haal voor de verwerking de darm uit de gamba's.

Procedure: Neem een scherp, niet gekarteld mes en steek dit met de snijkant naar de staart maximaal 1/2 cm in de rug in het eerste segmentje onder de kop. Maak een snede tot het laatste segment voor de splitsing bij de staart. Als u het open ruggetje nu iets open trekt, ziet u een zwart lijntje lopen. Dit is de darm en die smaakt bitter. Peuter het darmpje er met de mespunt in het midden uit en trek het zo met uw vingers los, dat ook het deel onder de kop mee komt; dus parallel aan de gamba, richting staart. Doe hetzelfde naar de andere kant en de gamba is schoon. Als u wat dieper insnijdt, krult de gamba bij het bakken, maar hij neemt dan wel meer olie op.

13. Gamba's op een bedje van groenten

16 gamba's
6 eetlepels Japanse sojasaus
1 teentje knoflook
3 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel fijngesneden koriander
1 theelepel kerrievoeder (mild)
1 theelepel fijngehakte gemberwortel
500 gr prei in dunne reepjes
500 gr knolselderij in dunne reepjes
2 eetlepels olijfolie
250 gr taugé,
3 eetlepels witte wijn

Pel de gamba's, maar laat de kopjes en de staartjes zitten. Vermeng de sojasaus, uitgeperste knoflook, tomatenketchup, koriander, kerrie en gember en laat de gamba's hierin +- 1 uur marineren. Snijd de prei en de knolselderij in dunne reepjes. Schep de gamba's uit de marinade, bewaar de marinade. Verhit in een wok de olie en roerbak de gamba's +- 4 minuten. Neem ze uit de pan en houd ze warm.

Roerbak in de achtergebleven olie de prei, selderij en taugé, +- 4 minuten. Verwarm voor de saus de marinade en de wijn. Verdeel de groenten over de borden, leg er de gamba's op en schenk de saus erover.

Serveer met mienestjes.

14. Roergebakken mie met grote garnalen

6 grote garnalen
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel Japanse sojasaus
200 gr (Japanse, platte rechte) mie of smalle eierlintmacaroni
1 ui
3 eetlepels roerbakolie
150 gr shii-take paddestoelen
100 gr rode paprika
100 gr peultjes
1/2 zakje waterkers

Laat de garnalen pellen of pel ze zelf; lat het staartje eraan zitten; vermeng ze met de knoflook uit de pers, het citroensap en de Japanse sojasaus en zet het geheel een half uurtje koel weg. Kook de lintmacaroni of mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze in een zeef uitlekken. Halveer de ui, snijd hem in smalle partjes en fruit die in een wok in de verhitte olie. Snijd de paddestoelen in repen en voeg ze toe. Snipper de paprika en schep die erbij. Haal de peultjes af, kook ze 2 minuten, neem ze uit het water, voeg ze toe en verwarm ze al omscheppend. Neem alles even uit de wok. Bak de garnalen in wat olie op hoog vuur snel goudbruin en neem ze uit de pan. Schep de rest er weer in, meng de mie erdoor en warm goed door. Was de waterkersblaadjes en meng die op het laatst door het gerecht. Leg er tot slot de garnalen op.

15. Roergebakken mie met gehaktballetjes in zoetzure saus

Ontdooi en verwarm 2 bakjes gehaktballetjes in zoetzure saus (160 gr, Mora) volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak 2 gesnipperde teentjes knoflook en 400 gr panklare prei al omscheppend 5 minuten. Voeg 3 eetlepels ketjap en peper en zout toe en verwarm alles al omscheppend. Serveer met de gehaktballetjes, de saus en gekookte eiermie.

16. Roergebakken lamsvlees met Mexicaanse kruiden

(2 personen)

1 kleine ui
1 kleine groene paprika
200 gr lamsbout zonder been
2 theelepels pittige Mexicaanse kruiden (McCormick)
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels Salsa de la casa mild (Calvé,)
6 takjes verse koriander

Pel de ui en snijd hem in dunne ringen. Snijd de paprika in smalle reepjes. Snijd het vlees in reepjes en bestrooi het met de Mexicaanse kruiden. Verhit de olie in een wok of koekenpan, bak de ui en de paprika plm. 3 minuten en schep ze uit de pan. Bak in dezelfde olie het vlees plm. 3 minuten, voeg de ui en de paprika weer toe en bak alles al omscheppend nog plm. 2 minuten. Schep er de salsa door en knip de koriander erboven fijn.
Lekker met maïskoekjes.

17. Roergebakken prei met lamsvlees

450 gr lamsvlees
450 gr prei
1 eetlepel rozemarijn
1 eetlepel rode limonadesiroop
1 eetlepel munt
1 eetlepel basilicum
400 gr tomaten uit blik
1 eetlepel olie
zout, peper

snijd het vlees in blokjes en de prei in ringen van 2,5 cm breed. Verhit de wok en doe er de olie in. Roerbak de rozemarijn, basilicum en prei 3 minuten. Haal het uit de wok en zet het vuur hoger. Doe het vlees in de wok en roerbak dit mooi bruin. Doe de groenten er weer bij. Voeg ook de tomaten, met vocht, limonadesiroop, munt, zout en peper toe. Leg nu een groot deksel op de wok zodat alles eronder past. De rand van het deksel moet wel binnen de rand van de wok vallen. laat dit zo 20 minuten sudderen. Voeg zo nodig water toe. Heet opdienen.

18. Prei en spruitjes met gekruide kip

400 gr Kipfilet
1 zakje tandoorimix (Silvo)
2 eetlepels mangochutney
2 preien
1 gele paprika
250 gr spruitjes
1 kleine ui
1 dl olie
175 gr bulghur (gebroken tarwe, natuurwinkel)
1/4 l kokend water
1/2 bakje kerstomaten
1 eetlepel diepvriesbasilicum

Bestrijk de kipfilet met de tandoorimix en de mangochutney en zet ze 1 nacht afgedekt weg. Snijd de preien en de paprika in 'Chinese ruiten', maak de spruitjes schoon en halveer ze, snipper de ui. Verhit in een roerbakpan de olie. Schroei hierin de kipfilets rondom dicht en bak ze bruin. Zet het vuur wat lager, voeg de uisnippers toe en fruit ze. Voeg dan de prei- en paprikastukjes en de halve spruitjes toe en verwarm ze zachtjes (afgedekt) 10 minuten.

Overgiet in een kom de bulghur met het kokende water, laat dit 10 minuten staan en laat het dan uitlekken in een zeef. Halveer de kerstomaten en warm ze bij de kip in de pan kort mee. Doe de kip en de groenten over in een schaal. Schep de bulghur bij het bakvet en roer dit met de basilicum om. Snijd de kipfilet in plakjes. Schep de groenten op de bulghur en leg de kipstukjes erbij.

19. Gele mie

300 gr maïskipfilet
1 teentje knoflook
1 bloemkool
1 blik maïskorrels 300 gr

350 gr roerbakmie
4 eetlepels arachideolie
1/2 theelepel koenjit (geelwortelpoeder)
1 eetlepel Indiase currypasta of pittige kerriepoeder
1/2 eetlepel geraspte gemberwortel
1 dl kokosmelk (uit een blikje)
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels geroosterd sesamzaad
peper, zout

Snijd de kip in reepjes. Pel en snipper het knoflookteentje. Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in kleine roosjes. Laat de maïs uitlekken. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een wok en roerbak de kipreepjes bruin. Voeg de knoflook, gemberwortel, currypasta en koenjit toe en roerbak die 2 minuten mee.

Voeg de bloemkool toe en roerbak hem 5 minuten mee. Schenk er de kokosmelk en 1/2 dl water bij, verkruimel de bouillontablet erboven en laat alles op laag vuur 5 minuten zachtjes stoven. Schep de mie en de maïs erdoor en verwarm het geheel al omscheppend. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de sesamzaadjes.

Variatie: Vervang de maïs door 2 in reepjes gesneden gele paprika's en bak die gelijk met de bloemkool mee.

Met een restje mie en een zakje kippensoep krijgt u een lekker gevulde Indiase soep:

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking en warm het restje mie en 1 eetlepel milde currypasta 2 minuten mee. Garneer met grofgeknipt korianderblad.

20. Gebakken rijst

(2 personen)

150 gr rijst
zout
1 dunne prei
2 eetlepels olie
1 theelepel sambal oelek
1 eetlepel ketjap asin

Kook de rijst in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing. Laat hem afkoelen. Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in dunne ringetjes. Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak de preiringetjes met de sambal 3 minuten. Schep de rijst door de prei en bak hem al omscheppend in 5 minuten lichtbruin. Meng de ketjap erdoor.

21. Feestelijke gebakken rijst

350 gr witte en wilde rijst
3 eetlepels olie
400 gr stukjes kipfilet
2 teentjes knoflook uit de pers
1 cm geraspte (verse) gemberwortel
250 gr prei
250 gr in grove stukken gesneden groene asperges
50 gr taugé,
3 eetlepels sesamzaadjes
1 eetlepel geknipte bieslook
1/2 eetlepel vers koriandergroen

Kook de witte en wilde rijst volgens de aanwijzingen net gaar en laat hem wat afkoelen. Verhit in een wok de olie en bak hierin de stukjes kipfilet bruin. Voeg de knoflook en de gemberwortel toe. Snijd de prei in schuine stukken, voeg die toe en bak ze 5 minuten. Voeg de rijst, de groene asperges en de taugé, toe en bak alles onder omscheppen 10 minuten op laag vuur. Meng er de sesamzaadjes, de bieslook en het koriandergroen door.

22. Nasi goreng

(8 personen)

9 soepkommen gare rijst
9 eieren
450 gr fijngesneden ham
3 preien
1 teentje knoflook
6 eetlepels zonnebloemolie
ketjap (verdund met wat water en zout) naar smaak
extra voor Indische nasi:
trassi
fijngesneden knoflook
fijngesneden uien
sambal of lomboks
paprikapoeder (voor de rode kleur)
garnalen (uit blik)
1 prei

Doe olie in een wok, doe er de hele eieren in en roer ze op middelhoog vuur in 1 1/2 minuut goed los. Bak de prei in een aparte pan en doe deze dan bij het eimengsel. Voeg al roerend de rijst toe en laat alles goed doorbakken. Voeg dan de ham, de ketjap en de garnalen, paprika en trassi voor de Indische nasi toe en laat alles al roerend door en door warm worden.

23. Nasi Tjab,

(1-2 personen)

200 gr taugé,
ketjap bentang manis
sambal oelek
1/2 blikje tomatenpuree
2 kopjes basmati- of witte rijst
1/2 of 1 kleine ui
1/2 teentje knoflook
gemalen kokos
1 ei
peper, zout
olijfolie

Zet in een wok of braadpan 2 eetlepels olijfolie op middelhoog vuur, wacht tot de olie heet is en voeg er dan de taugé, bij. Kook de rijst. Pel de ui en de knoflook, hak ze in kleine stukjes en voeg ze bij de taugé,.Roerbak de groenten tot de taugé, gaar is. Voeg dan de tomatenpuree, 1/2 theelepel sambal, een scheutje ketjap, zout, peper en gemalen kokos toe en laat het merendeel van het vocht uit het mengsel koken. Breek het ei erboven, laat het goed stollen en laat daarna het vocht nogmaals uit de substantie trekken. Voeg tenslotte de rijst toe en warm het geheel nog even door.

24. Kruidenrijst

50 gr Surinaamse rijst
1 bakje champignons
1 gele paprika
5 gedroogde tomaatjes
saffraan
zeezout
olijfolie
boter
2 teentjes knoflook
oregano, dille, peterselie

Kook de rijst in water met 1/2 zakje saffraan en wat zeezout. Snijd de champignons, de paprika en de gedroogde tomaatjes klein en roerbak ze in een wok in een klontje boter met een scheutje olijfolie. Voeg de kruiden en de geperste knoflook toe. Giet de rijst af en schep hem in de wok. Breng eventueel met wat zout op smaak. Lekker met kalkoenfilet.

25. Groenterijst met drumsticks

1 zakje nasimix met groente (boemboe nasigroenten)
8 drumsticks
zout, peper
3 eetlepels olie
1 bamipakket (250 gr)
400 gr gekookte rijst

Wel de nasimix volgens de gebruiksaanwijzing in kokend water. Wrijf de drumsticks in met zout en peper. Verhit de olie en bak de drumsticks in +- 15 minuten rondom bruin. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Bak in dezelfde pan de gewelde nasimix +- 3 minuten. Voeg de groenten uit het pakket toe en bak ze +- 5 minuten mee. Roer er de gekookte rijst door en bak die al omscheppend +- 5 minuten mee tot de rijst warm is. Schep de rijst in een schaal en leg de drumsticks erop.

26. Roergebakken kip met cashewnoten

(2 personen)

1 dunne prei
250 gr kipfilet
1 eetlepel bloem
1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel zout
peper
3 eetlepels olie
50 gr cashewnoten
1 eetlepel droge sherry
1 1/2 eetlepel sojasaus
5 sprietjes bieslook

Maak de prei schoon en snijd hem in flinterdunne ringetjes. Snijd de kip in stukjes. Schep in een diep bord de bloem, het gemberpoeder, het zout en wat peper door elkaar.

Schud de stukje kip door de bloem. Verhit 2 eetlepels olie in een wok, bak de stukjes kip in plm. 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken. Verhit de rest van de olie en bak de prei en de cashewnoten plm. 1 minuut. Voeg de kip toe en bak alles nog plm. 2 minuten. Roer de sherry en de sojasaus erdoor en breng het aan de kook. Knip het bieslook erboven in grove stukken. Geef er mie en sperzieboontjes (met sambal) bij.

27. Kip met sesamzaadjes

4 kipfilets (600 gr), gesneden in blokjes van 2 cm en gedurende 1 uur gelegd in een marinade van:

- 1 eetlepel witte wijn
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel sojasaus

Verder nodig:

- 2 in plakjes gesneden wortelen
- 1 in reepjes gesneden gele paprika
- 1 in plakjes gesneden koolrabi
- 2 teentjes knoflook
- 1 Spaanse peper
- 8 grote gedroogde zwarte Chinese paddestoelen (voorgeweekt in warm water en in plakjes gesneden)
- 2 eidooiers
- sesamzaad
- 4 eetlepels olie
- 3 eetlepels witte wijn
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel maïzena
- 1 theelepel suiker
- peper, zout

Dep de kipblokjes op keukenpapier droog, haal ze door de losgeslagen eidooiers en paneer ze met sesamzaadjes. Verhit in een Chinese wok of Indonesische wadjan 2 eetlepels olie en laat hierin, onder voortdurend omscheppen, op hoog vuur de kipblokjes mooi bruin worden, haal ze er daarna uit en houd ze warm. Vul de wok of wadjan aan met olie en bak hierin de gesneden groenten in 3 minuten knapperig. Blijf roeren!

Voeg nu alle vocht toe en laat het geheel nog even smoren. Meng de warmgehouden kipblokjes door de groenten en laat het mengsel 5 minuten garen.

Maak het gerecht op smaak met suiker, zout en peper en bind de saus licht met maïzena.

Serveer bij dit gerecht mihoen of drooggekookte witte rijst.

28. Pittige roergebakken kip met ananas en cashewnoten

(2 personen)

- 1 sjalotje
- 1 kleine rode paprika
- 3 schijven ananas (blik)
- 200 gr kipfilet
- 1 eetlepel oestersaus
- 1 eetlepel Thaise vissaus (toko)
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels olie

1 teentje knoflook
1 theelepel sambal badjak
50 gr lichtgezouten cashewnoten
1 eetlepel fijngehakte verse koriander

Pel het sjalotje en snijd het in ringetjes. Snijd de paprika in ruitjes en de ananas in blokjes. Snijd de kipfilet in reepjes. Roer een sausje van de oestersaus, de vissaus en de honing. Verhit de olie in een wok of braadpan en pers de knoflook erboven uit. Schep de sambal en de kipreepjes erdoor en roerbak de kip plm. 2 minuten. Roerbak de sjalot en de paprika plm. 2 minuten mee. Schep het sausje en de ananas erdoor en warm het gerecht nog plm. 1 minuut door. Schep er op het laatst de cashewnoten en de koriander door. Lekker met rijst.

29. Oosters kipperecht met ananas en mango

400 gr kip
1 bosje lente-uitjes
1 groene Spaanse peper
100 gr tomaten in partjes
1/4 komkommer
50 gr ananas
1 mango
2 eetlepels bloem
1 dl olie
1 dl tomatenketchup
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel witte wijnazijn
1 dl kippenbouillon (van tablet)

Snijd de kip in reepjes, de lente-uitjes en Spaanse peper in stukjes, de Tomaten in parten en de komkommer in plakjes. Maak de ananas en de mango schoon en snijd ze in stukjes. Bestuif de kip met bloem. Verhit de olie en bak de kip in +- 5 minuten krokant. Dep haar daarna droog met keukenpapier. Schep de helft van de olie uit de wok en roerbak in de resterende olie de lente-ui en de Spaanse peper +- 1 minuut. Roer er de tomatenketchup door, voeg de Ketjap, azijn en bouillon toe en verwarm dit +- 1 minuut al roerend. Voeg de kip toe en warm die +- 2 minuten mee. Serveer met rijst.

30. Roergebakken kip met olijven

(2 personen)

1 ui
1 teentje knoflook
10 groene en 10 zwarte olijven zonder pit
250 gr kipfilet
3 eetlepels olijfolie
zout, peper
1 theelepel tijm
2 dl gezeefde tomaten
1 eetlepel kappertjes

Pel en snipper de ui. Pel het teentje knoflook en snijd het in dunne plakjes. Halveer de olijven.

Snijd de kip in stukjes. Bestrooi de kip met zout, peper en de tijm. Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en fruit de ui en de knoflook plm. 2 minuten. Voeg de stukjes kip toe en roerbak alles plm. 3 minuten. Voeg de olijven en de gezeefde tomaten toe en verhit het mengsel nog plm. 3 minuten. Breng het op smaak met zout en peper. Strooi de kappertjes erover. Serveer met een gemengde salade en harde broodjes.

31. Roergebakken bloemkool met kip

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of hapjespan en roerbak 1 gesnipperde ui, 1 gesnipperde knoflookteen, 2 in ringen gesneden rode pepers, 2 eetlepels fijngehakte gemberwortel en 400 gr bloemkoolrosjes 7 minuten. Voeg 400 gr kipreepjes en wat peper en zout toe en bak ze 7 minuten mee. Schenk 1 dl kippenbouillon in de pan en laat de bloemkool in de afgedekte pan beetgaan worden. Bind de saus met wat maïzena.

Druppel er wat sesamololie over en garneer met 2 in ringen gesneden bosuitjes en 3 eetlepels geroosterd sesamzaad. Serveer met mie.

32. Roergebakken kipfilet met peultjes en perzik

(2 personen)

200 gr kipfilet
1 eetlepel cajunkruiden
2 eetlepels hot tomatenketchup
3 bosuitjes
100 gr peultjes
2 perziken
2 eetlepels olie
1 dl sinaasappel-perzikdrank
zout, peper

Snijd de kipfilet in dunne plakjes. Roer de cajunkruiden door de ketchup en schep de plakjes kip erdoor. Marineer de kip minstens 1/2 uur in de koelkast. Snijd de uitjes in stukjes van plm. 3 cm. Haal de peultjes af. Schil de perziken en snijd ze in schijfjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de plakjes kip al omscheppend bruin. Bak de ui en de peultjes plm. 2 minuten mee. Voeg de perzik en de sinaasappel-perzikdrank toe en laat alles nog plm. 3 minuten sudderen. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met bulghur of rijst en spitskool in kokossaus.

33. Hete kipkluijjes

(plm. 20 stuks)

1 kg kipkluijjes
3 tomaten
100 gr sambal manis
3 teentjes knoflook
4 blaadjes djerok poeroet
3 stengels sereh
een stukje galangawortel
suiker
ketjap benteng manis
2 uien
zout

Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Maak de knoflook schoon en snijd deze heel fijn. Maak de uien schoon en snipper ze. Snijd de sereh in stukken van plm. 5 cm. Doe een beetje slaolie in een wok en laat deze goed heet worden. Kruid de kipkluijjes met wat zout, bak ze mooi goudbruin en haal ze uit de pan. Doe de tomaten, de knoflook, de uien, de sereh, de sambal, de djerokpoeroet en de galangawortel in de wok en fruit die even flink aan. Breng het geheel op smaak met een schep suiker en een scheut ketjap. Doe de kip terug in de wok en laat het gerecht langzaam gaar worden. Voeg, als het te droog wordt, wat water toe. Geef deze kipkluijjes warm of koud als borrelhapje. Ze zijn de volgende dag nog lekkerder.

34. Drooggebakken kip

1 kg kip
olie
asem naar smaak
1 teentje knoflook
peper, zout
1 citroen

Maak een papje van de asem met wat heet water en zeef de pitten eruit. Pers de knoflook erboven uit. Verdeel de kip in 8 stukken, wrijf die met het asemwater in en laat dit minstens 1 uur intrekken. Dep de kip daarna droog en wrijf hem in met peper en zout. Maak in een wok een flinke hoeveelheid olie heet; de stukken kip moeten behoorlijk de ruimte hebben om rond te drijven. Bak de stukken kip lichtgeel en verhoog daarna de temperatuur, zodat de buitenkant knapperig bruin kan worden. Garneer de kip met de schijfjes citroen.

35. Kipfilets met groene peper en koriander

1 verse groene peper
1 dikke teen knoflook
vers koriandergroen
verse peterselie
60 gr boter
zout, peper
450 gr (2 dubbele) kipfilet
2 eetlepels limoensap
1/4 selderijknol
1 kleine winterwortel
1 kleine courgette
1 eetlepel olie
(geroosterd) sesamzaad
sesamolie

Halveer het groene pepertje overlangs en haal de zadjes eruit. Snipper het vruchtvlees fijn. Pers de knoflookteen uit, knip van het koriandergroen en de peterselie elk 2 eetlepels fijn. Meng dit door de (zachte) boter en breng het op smaak met zout en peper. Snijd de kipfilets los en kerf elk aan de bovenkant met een scherp mesje in; bestrijk ze met de helft van de kruidenboter en sprenkel er wat limoensap over. Verwarm de grill voor. Snijd de groenten in even dikke reepjes. Schuif de kipfilets op het rooster 10 cm onder de grill en rooster ze in 8-10 minuten goudbruin. Keer ze, bestrijk ze met de rest van de boter en rooster ook deze kant bruin. Garneer met een vers blaadje koriander. Verhit de groenten in een wok in de olie, roerbak ze kort en schep er de sesamolie door.

Bestrooi de groenten met 1-2 eetlepels (kant-en-klaar gekochte) geroosterde sesamzaadjes. Leg de kipfilets op de groenten en garneer met koriandergroen. Lekker met geurige rijst (pandan of basmati).

Variaties:

Met specerijen en tomaat

Vermeng 2 theelepels korianderpoeder, 1 theelepel komijnpoeder, 1 theelepel kaneel, een snufje kruidnagelpoeder, 1/2 theelepel zout, 1/2 theelepel peper en 2 eetlepels tomatenketchup en wrijf de kipfilets hiermee in; laat ze 2 uur marinieren, kwast ze in met wat olie en grilleer ze als boven. Roerbak 1 in reepjes gesneden paksoi (snijd ook de witte stelen), 1 winterwortel in halve plakjes en voeg op het laatst 1 doosje gehalveerde kerstomaatjes toe. Breng op smaak met 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels Japanse sojasaus en 1 eetlepel gembersiroop. Lekker met mihoen of eiermie.

Met Italiaanse kruiden en peperkorrels

Roer een saus van 1 eetlepel geplette gemengde peperkorrels, 1 dikke teen knoflook uit de pers, 3 eetlepels olijfolie, 1 1/2 eetlepel halvanaise, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden. Bestrijk de kipfilets hiermee en marineer ze 20 minuten. Dep ze dan droog en rooster ze als boven. Lekker met lintmacaroni met pesto (basilicumsaus), Parmezaanse kaas en een salade van veldsla, kort gekookte bleekselderij boogjes, in vieren gesneden kerstomaatjes, verkruimelde fetakaas en een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamico azijn, 1 theelepel mosterd en wat zout en peper.

36. Kippenlevertjes met paddestoelen

3 eetlepels notenolie
6 sjalotjes
400 gr kippenlevertjes
500 gr gemengde paddestoelen of cantharellen
zeezout, peper
3 eetlepels fijngesneden peterselie

Snipper de sjalotjes, snijd de kippenlevertjes klein en de paddestoelen in plakjes. Verhit in een wok de olie en bak de sjalotjes glazig. Voeg de kippenlevertjes toe en bak ze +- 4 minuten al omscheppend. Voeg de paddestoelen toe en bak ze +- 3 minuten mee. Breng op smaak met zeezout en peper en bestrooi Met peterselie. Serveer met stokbrood of rijst.

37. Kippenlevertjes met broccoli en mie

(2 personen)

250 gr kippenlevertjes
5 eetlepels ketjapmarinade
150 gr Chinese mie
300 gr broccoli
zout
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel sambal badjak

Snijd de kippenlevertjes in drieën, doe ze in een schaal, schep er 3 eetlepels marinade door en laat ze plm. 15 minuten marineren. Wel intussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze in een vergiet uitlekken.

Maak de broccoli schoon, snijd de stronken in reepjes en verdeel de roosjes in kleine roosjes. Kook de stronkjes plm. 3 minuten in weinig water met zout, voeg de roosjes toe en kook ze plm. 3 minuten mee.

Verhit de olie in een wok en roerbak de levertjes plm. 5 minuten. Pers de knoflook erboven uit. Voeg de broccoli toe en roerbak alles nog 2 minuten. Schep de mie erdoor en verwarm alles nog even. Breng het gerecht op smaak met sambal en 2 eetlepels marinade.

38. Cajunkip met gemengde groenten

500 gr kipfilet
2 eetlepels cajunkruiden
4 eetlepels plantaardige olie
1 ui
2 teentjes knoflook
4 bosuitjes
1 rode paprika
3 stelen bleekselderij
3 tomaten
zout, peper

Snijd de kipfilet in reepjes, doe ze in een kom, meng er de cajunkruiden en 1 eetlepel van de olie door en laat dit afgedekt minstens 20 minuten intrekken. Snipper de ui en de knoflook.

Snijd de schoongemaakte bosuitjes eerst in de lengte doormidden en daarna in stukjes van 4 cm. Snijd de schoongemaakte paprika in smalle reepjes. Snijd de bleekselderijstelen in de lengte in drieën en daarna in stukjes van 4 cm. Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren; verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Verhit de resterende olie in de wok en roerbak de reepjes kip in ca 4 minuten goudbruin. Laat de ui en de knoflook 2 minuten meebakken. Voeg de paprika en de bleekselderij toe en roerbak nog 4 minuten. Voeg de bosui en de tomaat toe en roerbak nog 2 minuten. Proef of er nog zout en/of peper bij moet. Serveer met rijst.

39. Curry

Verwarm enkele eetlepels zonnebloemolie in een wok, doe daar 1 1/2 eetlepel Thaise groene currypasta bij (bijv. Mae Ploy brand curry paste, toko) en meng het goed door elkaar.

Voeg de inhoud van een blik kokosmelk en, zodra die warm is, 250 gr maïskipfilet in stukjes toe. Laat het 10 minuten sudderen en voeg dan 1 eetlepel suiker, 1/2 eetlepel zout en 2 eetlepels ketjap manis toe. Doe een flinke, in blokjes gesneden aubergine bij het kokos-kipmengsel, samen met 4 citroenblaadjes (zowel gedroogd als diepgevroren verkrijgbaar, toko) en wat verse basilicum.

Laat de curry nog plm. 15 minuten sudderen tot de aubergine gaar is. Serveer er basmatirijst bij.

40. Kipcurry met roergebakken spinazie

(2 personen)

4 eetlepels plantaardige olie

250 gr kipfilet in plakken
2 grote aardappelen in blokjes
1 fijngesneden grote ui
1 zakje Chicken Curry Masala mix (Asian Home Gourmet, inh. 50 gr)
50 gr blanke amandelen
5 dl yoghurt
1 eetlepel maïzena
1 fijngesneden teentje knoflook
300 gr spinazie

Verhit 3 eetlepels olie in een wok en roerbak de kip, de aardappel en de ui hierin plm. 4 minuten. Voeg de Chicken Curry Masala mix en de amandelen toe en bak die op matig vuur plm. 5 minuten mee. Roer de yoghurt met de maïzena glad en schenk dit bij de kip. Laat het gerecht nog plm. 30 minuten sudderen tot de kip gaar is. Bak intussen de knoflook in 1 eetlepel olie in plm. 3 minuten lichtbruin. Voeg de spinazie toe, laat die op hoog vuur al omscheppend slinken en verdeel de spinazie over de kipcurry.

41. Ajam boemboe roedjak

2-3 rode pepers (lombok rawit)
2-3 teentjes knoflook
10 kemirienoten
3 eetlepels olie
1 stengel sereh
2 blaadjes salam
2 blaadjes djeroek poeroet
1 kip in 8 stukken of 1 kg drumsticks
2 dl kokosmelk
zout

Verwijder de zaadjes uit de rode pepers. Wrijf de rode pepers, de knoflook en de kemirienoten in een vijzel fijn of maal ze met een staafmixer fijn. Verhit de olie in een wadjan en bak het fijngevreven kruidenmengsel daarin in plm. 10 minuten droog. Plet de serehstengel, voeg die samen met de blaadjes salam en djeroek poeroet aan het kruidenmengsel toe en bak ze 1 minuut mee. Voeg de kip en de kokosmelk toe en laat het mengsel afgedekt op zacht vuur plm. 45 minuten koken tot de kip gaar is en de saus dik wordt. Laat eventueel de laatste 15 minuten zonder deksel koken. Breng de saus met zout op smaak. Serveer met witte rijst of nasi koening (gele rijst). U kunt de kip na het koken nog even onder de hete grill roosteren om een krokant bruin korstje te krijgen.

Ajam Setan (duivelse kip)

1 kg braadkuiken
zout
1 witte ui
2 tenen knoflook
2 theelepels sambal oelek
10 lombok rawit
2 eetlepels ketjap bantang manis
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels citroensap

Verdeel de kip in 8 stukken. Snipper de ui en pers de knoflook. Maak de stukken kip met keukenpapier droog, wrijf ze in met zout, laat ze 10 minuten staan en maak ze dan opnieuw met keukenpapier droog. Verhit de olie in een wok of wadjan en bak de stukken kip hierin aan alle kanten goudbruin en knapperig. Wrijf intussen de ui, de knoflook, de sambal oelek en de lomboks tot een vrij gladde pasta. Hiervoor kunt u natuurlijk ook de elektrische keukenmachine gebruiken. Neem de stukken kip uit de pan en laat ze op keukenpapier even uitlekken. Fruit de pasta 2 minuten in de resterende olie. Voeg 2 dl kokend water (of nog liever kippenbouillon) toe, doe er ook de sojasaus en de bruine basterdsuiker bij en roer alles krachtig om. Leg de stukken kip terug in de wok, temper het vuur, leg het deksel schuin op de pan en laat de kip in plm. 30 minuten zachtjes gaar worden. Schep van tijd tot tijd wat saus over de stukken kip en voeg water toe als te veel vocht verdampt en de kans bestaat dat de stukken kip zullen aanbranden. Schuif de stukken kip vlak voor ze uit de wok worden genomen even naar één kant. Roer het citroensap dor de rest van de saus en laat er nog weer even de kook over komen.

42. Ayam Bali

1 groot braadkuiken van plm. 1 1/2 kg in 8 stukken
4 dl dunne kokosmelk
1 gesnipperde ui
1 eetlepel versgeraspte gemberwortel (eventueel djah,)
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 theelepels sambal oelek
4 gepofte en fijngestampde kernernoten of amandelen
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels ketjap benteng manis
1 eetlepel bruine basterdsuiker

Maak de stukken kip met keukenpapier droog en wrijf ze in met wat zout. Verhit 4 eetlepels olie in een wok of braadpan en bak de stukken kip hierin aan alle kanten goudbruin. Wrijf intussen de ui, knoflook, gemberwortel, sambal, kernernoten en sojasaus tot een vrij dunne pasta. Uiteraard kunt u hiervoor ook de elektrische keukenmachine gebruiken. Neem de gebakken stukken kip uit de pan en laat ze op keukenpapier goed uitlekken. Verhit 1 eetlepel olie in een wok en fruit de pasta hierin onder voortdurend omscheppen. Voeg daarna de suiker, het citroensap, wat zout en de dunne kokosmelk toe en breng alles onder voortdurend roeren aan de kook. Leg de stukken kip in de saus en laat ze op matig vuur in 20-25 minuten zachtjes gaar worden. Keer de stukken regelmatig om en schep er af en toe wat saus over. Het is de bedoeling, dat door het indampen slechts de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid saus overblijft. Doe alles op een voorverwarmde schaal en strooi er eventueel enkele eetlepels gefruite uitjes over. Serveer met rijst en een groentegerecht.

43. Soto ayam (maaltijdsoup met kip)

1 braadkuiken van plm. 1 kg
zout, grofgemalen zwarte peper
6 grofgesneden takjes bladselderij
2 grofgesnipperde grote uien
1 stukje foelie
1 grote ui in losse ringen
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 rode pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en in smalle reepjes gesneden
1 plakje trassi (plm. 8 gr)

1 theelepel djahé, (gemberpoeder)
1 theelepel koenjit (kurkuma)
2 laurierbladen
150-200 gr mie
2 eetlepels citroensap
1 mespuntje geraspte nootmuskaat
2 fijngesnipperde lente-uitjes of 1 fijngesneden stukje prei
2 hardgekookte eieren in plakjes

Verdeel de kip in stukken, leg die in een pan, schenk er 2 liter kokend water op en breng dit snel aan de kook. Schuim het oppervlak enkele malen zorgvuldig af. Voeg daarna wat zout (plm. 2 theelepels), peper, de bladselderij, de uien en de foelie toe. Leg het deksel op de pan en laat alles 30-40 minuten zachtjes doorkoken. Neem de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen.

Zeef de bouillon door een stuk (kaas)doek (een schone vaatdoek gaat ook). Ontvet de bouillon als ze vrij vet is. Neem het kippenvlees van de botjes en verwijder de vellen. Snijd het kippenvlees in niet te kleine stukken. Verhit de olie in een grote wok en fruit de ui hierin onder voortdurend omscheppen tot hij wat kleur begint te krijgen. Voeg de knoflook toe en schep alles nogmaals om. Doe er dan de pepers, de verkruimelde trassi de djahé,, de koenjit en de laurierbladeren bij en schep alles voortdurend om tot de trassi een duidelijke geur afgeeft. Voeg de bouillon aan de inhoud van de wok toe en roer alles enkele malen goed door. Laat het 10 minuten zachtjes koken en verwijder de laurierbladen.

Bereid de mie zoals aangegeven op de verpakking (normaal enkele minuten koken) en laat hem goed uitlekken. Voeg de mie aan de soep toe en doe 1 minuut daarna ook de stukken kip erbij, evenals het citroensap en de nootmuskaat. Schep alles nogmaals om en doe de soep in een grote terrine. Strooi de voorjaarsuitjes erover en laat er plakjes hardgekookt ei op drijven.

44. Roergebakken groene bonen met kip

100 gr sugar snaps
100 gr peultjes
100 gr sperziebonen
zout
350 gr kipfilet (maïs- of scharrelkip)
300 gr broccoli
4 bosuitjes
2 eetlepels olie
+- 20 verse korianderblaadjes
100 gr geroosterde cashewnoten,
4 eetlepels sojasaus
1 teentje knoflook uit de pers

Haal de gemengde groene bonen af en snijd de sperziebonen schuin doormidden. Kook de bonen in ruim kokend water met wat zout 3 minuten en laat ze uitlekken. Vries de kipfilet een half uurtje in en snijd ze dan in dunne plakjes. Verdeel de broccoli in kleine roosjes, snijd de stelen in smalle reepjes en snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 3 cm. Schenk 2 eetlepels olie in een wok, roerbak daarin de witte ui-stukjes en de broccolisteeltes en neem ze vervolgens uit de pan.

Schenk er wat olie bij, verhit die en bak hierin de kipstukjes bruin. Snijd de verse korianderblaadjes in smalle reepjes. Zet de geroosterde cashewnoten klaar.

Schep de groenten, uien en broccolistelen bij de kip en bak alles al omscheppend een paar minuten. Voeg dan de sojasaus, koriander en knoflook uit de pers toe en doe er tot slot de cashewnoten bij.

45. Hete kipschotel

200 gr kipfilet in reepjes
1/2 theelepel chilipoeder
1 theelepel oregano
1/2 theelepel komijnpoeder (djinten)
1 dikke plak bacon van 50 gr in reepjes
1 eetlepel olie
1 ui in ringen
2 geperste teentjes knoflook
1 pot kikkererwten (inh. 360 gr), uitgelekt
100 gr gerookte kipfilet in reepjes
zout, peper
25 gr geraspte Cheddar of belegen Edammer
1 rode peper in reepjes

Meng de reepjes kipfilet met het chilipoeder, de oregano en de komijn. Bak de bacon in een wok 1 minuut zacht in 1 eetlepel olie. Voeg de ui en de knoflook toe en bak nog 2 minuten. Schuif de ui en de bacon opzij en roerbak de gekruide kipreepjes 5 minuten in het midden van de wok. Voeg de kikkererwten en de gerookte kip toe en schep alles door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Strooi de kaas erover en laat die een beetje smelten. Garneer met rode peper.

46. Kipstoofpotje met knoflookrijst uit de wok

(2 personen)

4 eetlepels boter
3 geperste teentjes knoflook
2 kippenpoten (of 350 gr kipfilet in blokjes)
2 dl droge witte wijn
2 dl gevogeltesfond (pot)
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel tijm
1 blik artisjokharten in plakjes
12 zwarte olijven in plakjes
1 1/4 dl crème fraîche
zout, peper

Bak de knoflook 5 minuten in de boter. Bak daarna de kip in 10 minuten bruin en hem uit de pan. Roer de wijn, de fond, de peterselie, de tijm, de artisjokharten en de olijven door het braadvocht, leg de kip terug en laat 30 minuten garen (kipfilet 10 minuten). Roer er de crème fraîche en zout en peper oor. Lekker met broccoli en knoflookrijst timbaaltje.

47. Pikante Chinese kool met kipfilet

(2 personen)

1/2 citroen
150 gr rijst la minute
zout
1 rode peper
1 dunne prei
8 gr verse koriander

250 gr kipfilet fumee,
2 eetlepels olie
250 gr gesneden Chinese kool
1 eetlepel sojasaus

Boen de citroen onder koud stromend water goed schoon. Haal met een citroentrekker flinterdunne reepjes van de citroenschil en pers de citroen uit. Kook de rijst met zout en de citroenreepjes volgens de gebruiksaanwijzing. Was intussen de peper, maak hem schoon en snijd hem in ringetjes. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Knip de koriander in een kopje fijn. Snijd de kipfilet in stukken en besprenkel die met het citroensap. Verhit de olie in een wok en bak de peper, de prei en de kool al omscheppend plm. 2 minuten. Roer de sojasaus erdoor. Voeg de kipfilet en de rijst toe en laat die, voorzichtig omscheppend, in plm. 2 minuten door en door heet worden. Bestrooi met koriander.

48. Spiesjeskwartet

350 gr kipfilet
2 1/2 cm fijngehakte gemberwortel
1 theelepel donkere sojasaus
1 theelepel maïzena
3/4 theelepel suiker
1/2 theelepel zout
witte peper
2 eetlepels maïsolie
1 eetlepel Shaoxing wijn
1/2 theelepel sesamolie
1-2 theelepels stroop

Om te garneren:
geroosterd sesamzaad

Snijd de kip in blokjes van 2 1/2 cm en meng die met de gember, de sojasaus, de maïzena, de suiker en zout en peper naar smaak. Verhit de olie in een voorverhitte wok of koekenpan, voeg de kip toe en roerbak 1 minuut. Voeg de wijn, de sesamolie en de stroop toe en roerbak nog hooguit 1 minuut. Steek de kip aan spiesjes - plm. 4 stuks per pen - en bedruppel ze met wat bakvocht uit de wok. Leg de spiesjes op een voorverwarmde schotel en bestrooi ze licht met sesamzaad.

Herhaal bovenstaand recept voor garnalen, lamsvlees en rundvlees.
Wissel de opmaak van de spiesjes af met kleine stukjes broccoli, wat grove pasta, kleine stukje tomaat etc.
Serveer met witte rijst en een Chinese wijn.

49. Kalkoen 'Provençal

600 gr kalkoenfilet
3 eetlepels gedroogde tomaten (potje)
3 sjalotjes
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel fijngesneden tijmnaaldjes
2 dl slagroom
2 eetlepels fijngesneden basilicum
zout, peper

Snijd de kalkoenfilet en de tomaatjes in reepjes en de sjalotjes in dunne ringen. Verhit de olie en roerbak de kalkoen op hoog vuur +- 5 minuten. Schep het vlees dan met een schuimspaan uit de pan. Bak in het achtergebleven vet de sjalotjes +- 5 minuten, voeg de tomaten en tijm toe en bak die +- 3 minuten mee. Roer er de slagroom door en laat het op hoog vuur +- 5 minuten inkoken tot mooie sausdikte. Doe de kalkoen terug in pan en laat goed doorwarmen. Breng op smaak met zout en peper en schep er basilicum door. Serveer met rijst of pasta.

50. Roergebakken kalkoenreepjes

Verhit in een wok 2 eetlepels olie en bak 1 ui en 1 prei in ringen plm. 2 minuten op hoog vuur. Wrijf 500 gr kalkoenreepjes in met peper en zout en bak ze plm. 5 minuten mee. Voeg 3 eetlepels ketjap manis toe en roerbak nog plm. 2 minuten. Voeg 4 ananasschijven in stukjes toe, warm goed door en garneer met geraspte kokos. Serveer het gerecht met rijst, sambal en een taugé,salade.

51. Bloemkool en broccoli met kalkoen en mozzarella

100 gr spekjulienne
1 eetlepel olijfolie
1 rode ui
1 teentje knoflook
400 gr kalkoenfilet
1 winterwortel
elk 250 gr bloemkool - en broccoliroosjes
2 eetlepels met piment gevulde olijven
1 glas droge witte wijn
zout, versgemalen peper
1/2 zakje geraspte mozzarella
1 eetlepel geknipte basilicumblaadjes

Bak de spekreepjes in een wok of wadjan zachtjes uit, voeg de olie toe en fruit hierin de gesnipperde ui en de knoflook uit de pers goudgeel. Snijd de kalkoenfilet in reepjes, bestrooi hem met zout en peper en bak hem op hoge pit omscheppend bruin. Schil de winterwortel en snijd hem in blokjes en bak de bloemkool – en broccoliroosjes omscheppend mee. Voeg de olijven toe. Schenk de witte wijn erbij en laat alles met een deksel op de wok 5 minuten stoven. Maak op smaak met zout en peper en bestrooi het gerecht met de kaas en de geknipte basilicum. Serveer het als de kaas net gesmolten is.

52. Gemengde roerbakschotel met kalkoen

400 gr kalkoenfilet
zout, peper en 1 theelepels gemberpoeder
1 dikke prei
1/2 overlans doormidden gesneden Chinese kool
elk 2 eetlepels sojasaus en rijstazijn
elk 1/2 eetlepel maïzena en gembersiroop
3 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook uit de pers
100 gr champignonplakjes
400 gr mihoen

100 gr taugé,
2 eetlepels sesamzaad

Snijd de kalkoenfilet in reepjes en kruid die met zout, peper en gemberpoeder. Snijd de prei in ringen en de Chinese kool in reepjes. Roer een sausje van de sojasaus, rijstazijn, maïzena en gembersiroop. Breng een pan water aan de kook. Verhit in een wok de zonnebloemolie en bak de kalkoenreepjes hierin omscheppend bruin. Voeg de prei, koolreepjes, knoflook en de champignonplakjes toe en roerbak nog 5 minuten. Leg intussen 400 gr mihoen 2 minuten in het kokende water, giet af en houd hem warm. Voeg aan het roerbakmengsel nog de taugé,, het sesamzaad en het sausje toe en laat het geheel in 1 minuut al omscheppend binden. Serveer het gerecht met de mihoen.

53. Kalkoen met broccoli in mosterdsaus

(2 personen)

250 gr kalkoenschnitzels in blokjes
zout, peper
1 theelepel tijm
1 eetlepel olie
350 gr broccoli in roosjes, de stronkjes in plakjes
1 1/4 dl slagroom
1 eetlepel grove mosterd
1 theelepel maïzena
1 theelepel suiker

Bestrooi de kalkoen met zout, peper en tijm. Verhit de olie in een wok, roerbak het vlees plm. 5 minuten en schep het op een bord. Roerbak de broccolistronkjes plm. 3 minuten in het bakvet. Voeg de roosjes toe en roerbak nog plm. 3 minuten. Roer de room, de mosterd, de maïzena en de suiker door elkaar en schep dit samen met de kalkoen door de broccoli. Verhit het geheel al roerend nog plm. 2 minuten en breng op smaak met zout en peper. Lekker met rijst.

54. Roerbakshotel van witte kool en kalkoen

Snijd 400 gr kalkoenfilet in dunne reepjes en schep er 1/2 eetlepel cajunkruiden en 1 eetlepel olie door.

Verhit een ruime pan of wok en bak de kalkoenreepjes hierin met 50 gr magere spekreepjes al omscheppend in plm. 5 minuten bruin. Voeg 400 gr panklare witte kool toe en bak die 5 minuten mee. Voeg 1 dl warme kippenbouillon (van tablet) en de inhoud van 1 blik chili-bonen (400 ml) toe en warm het geheel goed door.

Maak intussen 2 vleestomaten schoon en snijd ze in partjes. Neem de pan van het vuur, schep de partjes tomaat door het gerecht en breng het op smaak met een paar druppels tabasco en wat peper en zout. Lekker met gekookte aardappelen.

55. Gemengde groentencurry met kalkoenfilet

wortel, paprika, bleekselderij, broccoliroosjes en sperziebonen (samen 350 gr)
250 gr kalkoenfilet
zout, peper
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels Thaise roerbakolie

2 lente-uitjes
1 klein blikje mini-maïs, uitgelekt
2 eetlepels witte wijn
1 pak roerbakmie
2 eetlepels groene currypasta (Patak's)
plm. 2 dl kokosmelk (blik)
25 gr amandelschaafsel
3 eetlepels geraspte kokos

Snijd de wortel, de paprika en de bleekselderij in stukjes. Snijd de kalkoenfilet in reepjes, bestrooi die met zout en peper en wentel ze door de maïzena. Verhit de olie in een wok of koekenpan, bak de kalkoenreepjes in plm. 4 minuten goudbruin en schep ze uit de pan. Snipper het wit van de uitjes en snijd het groen in ringetjes. Fruit het wit plm. 2 minuten in de olie, voeg de groenten en de mini-maïs toe en roerbak alles plm. 5 minuten. Schenk de wijn erbij en laat het gerecht nog plm. 3 minuten garen. Kook de mie 3 minuten en spoel hem koud af. Roer de currypasta en de kokosmelk door de groenten en warm de mie en de kalkoenreepjes mee. Rooster het amandelschaafsel en de kokos in een koekenpan lichtbruin en strooi dit over het gerecht. Garneer met de uiringen.

56. Roergebakken spruitjes met kalkoen

1 ui
250 gr spruitjes
1 sinaasappel
100 gr hazelnoten
350 gr kalkoenfilet
1 eetlepel olie
1 1/2 dl kippenbouillon
1 theelepel worcestershiresaus
peper, zout
2 eetlepels fijngehakte bladselderij

Pel en snipper de ui en maak de spruitjes schoon. Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil dun af en pers de vrucht uit. Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin. Snijd de kalkoenfilet in reepjes. Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en fruit de ui en de spruitjes hierin al omscheppend 5 minuten. Voeg de kalkoenreepjes toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee. Voeg de sinaasappelrasp en het sap, de bouillon, de worcestershiresaus, wat peper en zout toe, breng dit aan de kook en kook dit nog plm. 4 minuten. Schep de hazelnoten en de selderij erdoor en serveer met witte rijst.

57. Rundvlees uit de wok

4 grote gedroogde Chinese paddestoelen
500 gr mager runderlapjes
1/2 rode, groene en gele paprika
1 bosje lente-uitjes
250 gr bleekselderij
1 teentje knoflook
een stukje gember
4 eetlepels sesamololie
25 gr cashewnoten
2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels rijstwijn (of droge sherry)
zout, peper

Leg de paddestoelen in warm water en laat ze 30 minuten wellen (ververs het water regelmatig). Was intussen het vlees, dep het droog en snijd het in reepjes. Was de groenten en maak ze schoon. Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes.

Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn. Haal de paddestoelen uit het water en snijd de harde steel eraf. Was de paddestoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in zeer dunne reepjes.

Verhit de olie in een wok. Bak hierin de noten tot ze gaan geuren en haal ze dan uit de wok. Bak het vlees al omscheppend in de rest van de olie gaar. Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig. Blus met sojasaus en rijstwijn, breng het gerecht op smaak en laat het al roerend nog 3 minuten bakken (voeg eventueel nog wat water toe). Verdeel het vlees over de borden en strooi er de noten over.

58. Rundvlees met paprika en courgette

400 gr bieflappen
2 theelepels maïzena
1/2 eetlepel chilipoeder
2 uien
1 rode en 1 groene paprika
1 courgette
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
3 theelepels majoraan
1/2 dl rode wijn
3 eetlepels poestasaus (Calvé)
zout, peper

Snijd de bieflappen in blokjes. Roer in een kom de maïzena en het chilipoeder door elkaar, roer er de blokjes vlees door en laat ze minstens 10 minuten staan. Pel intussen de uien en snijd elke ui in 8 partjes. Snijd de paprika's in stukken en de courgettes in halve plakjes.

Laat op hoog vuur de wadjan goed heet worden, voeg 2 eetlepels olie toe en verhit die.

Pel de knoflook en pers die erboven uit. Schep het vlees erdoor en bak het al omscheppend in plm. 2 minuten bruin. Schep het vlees met een schuimspaan uit de wadjan op een bord.

Voeg 2 eetlepels olie toe, verhit die en bak in de wadjan de ui, paprika en courgette al omscheppend in plm. 5 minuten knappend gaar. Strooi de majoraan erover en schep de wijn, de poestasaus en het vlees erdoor. Verwarm alles al omscheppend op hoog vuur snel tot het vocht is verdamppt. Doe het gerecht over in een schaal, breng het op smaak met zout en peper en serveer het met pasta of rijst.

59. Roergebakken soepgroenten met rundvlees

500 gr bieflapjes
zout, peper
1 mespunt gemberpoeder
2 eetlepels ketjap manis
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
400 gr soepgroenten
3 eetlepels zonnebloemolie

2 druppels sesamolie
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel medium dry sherry
2 eetlepels sesamzaad
1 takje verse koriander

Snijd het vlees in reepjes en wrijf het met peper, zout en gemberpoeder in. Vermeng de ketjap, de geperste knoflook en het citroensap en laat het vlees hierin afgedekt, op een warme plaats, 1 uur marineren. Roer het af en toe om. Snijd de soepgroenten. Dep de vleesreepjes droog en schroei ze omscheppend in een wok of braadpan in de zonnebloem - en sesamolie snel dicht. Neem ze daarna uit de pan. Bak de soepgroenten omscheppend plm. 4 minuten in de olie, zodat ze beetgaar zijn. Schep de vleesreepjes erdoor en schuif het mengsel naar één kant van de wok. Roer een papje van de maïzena en de sherry, voeg dat toe en laat de saus binden. Schep de saus door het vlees-groentenmengsel en bestrooi het geheel met het sesamzaad en de geknipte koriander. Serveer er witte rijst bij.

60. Roerbakshotel met rundvlees en groene groenten

(2 personen)

200 gr bieflapjes
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
1 teentje knoflook
100 gr peultjes
100 gr broccoliroosjes
100 gr sperziebonen in stukjes
2 lente-uitjes in ringen
1 dl runderbouillon (van tablet)
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel sherry
75 gr ongezouten cashewnoten
zout, peper
150 gr snelkookrijst

Snijd de bieflapjes in 1 cm dunne reepjes. Verhit beide soorten olie en roerbak het vlees hierin 2 minuten. Pers de knoflook erboven uit en 1 bak die minuut mee. Neem het vlees uit de pan. Roerbak de peultjes en de sperziebonen 5 minuten in de achtergebleven olie. Voeg de bouillon, de broccoli en het wit van de lente-ui toe en bak ze omscheppend 5 minuten mee. Roer de maïzena met de sherry los. Voeg dit aan de groenten toe en laat licht binden. Voeg de cashewnoten toe en warm alles goed door. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het met het groen van de lente-ui. Bereid intussen de snelkookrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer die erbij.

61. Korstjesvlees

Dit recept ontleent zijn naam aan de gecaramelliseerde korstjes rond het vlees.

600 gr rundvlees (borstlap)
3 dl bruin bier (geen Heineken!)
1 ui
1 teentje knoflook
1/2 rode Spaanse peper

1 snufje zout
1/2 theelepel djinten
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
2 theelepels sambal oelek
2 eetlepels Javaanse suiker of honing
1 eetlepel ketjap manis

Snijd het vlees in middelgrote blokjes en zet die plm. 2 uur in het bier. Snipper de ui, de knoflook en de rode peper en stamp ze met de djinten, de laos, de ketoembar en het zout fijn. Fruit dit mengsel in olie tot de ui lichtbruin ziet. Haal het vlees uit het bier en bak het plm. 3 minuten mee. Overgiet het vlees met het bier en laat het geheel een uurtje sudderen. Meng de sambal, de suiker (of de honing) en de ketjap tot een papje. Doe olie in een hete wok, voeg het mengsel toe en wacht tot het geheel goed heet is.

Schroei het vlees hierin (zonder het suddervocht) in enkele minuten dicht.

Serveer het vlees met rijst en een groente (bijvoorbeeld gele bloemkool).

Aanvulling: 150 gr champignons en 1 ui

Snijd de champignons in plakjes en de ui in ringen. Giet het suddervocht in een ovenschaal, leg het vlees erin en bedek het met de ui en de champignons. Zet de schaal 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.

62. Gele bloemkool

1 bloemkool
1 ui
1 teentje knoflook
1 blok santen van plm. 30 gr
1/8 liter crème fraîche
2 eieren
2 theelepels kerrie
1 theelepel laos
1/2 theelepel koenjit
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel sambal oelek
2 theelepels ketjap manis
1 snufje zout

Verwijder de oneetbare delen van de bloemkool, snijd de rest in partjes en kook die met een snufje zout tot ze zacht beginnen te worden. Kook de eieren 6 minuten, pel ze en snij ze in schijfjes. Snipper de ui en de knoflook fijn en stamp ze, samen met de kerrie, laos, koenjit, kaneel en sambal tot een brei. Fruit deze brei in de olie tot de ui lichtbruin ziet. Rasp het blok santen, voeg dit, samen met de bloemkool toe en roerbak het geheel plm. 2 minuten. Roer er dan de crème fraîche en de ketjap door (zet het vuur uit zodra de crème fraîche warm is). Garneer met de schijfjes ei.

63. Rendang

(6 personen)

6 sjalotjes
6 rode Spaanse pepertjes
een stukje gemberwortel (3 cm)
2 1/2 liter kokosmelk
1 1/2 kg stooflapen

4 teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
1 thee­lepel laos
1 salamblad
1 serehstengel
3 theelepels zout

Snijd de gepelde sjalotten in dunne ringen en hak de pepertjes en de gemberwortel grof. Doe ze met 4 theelepels kokosmelk in een blender en laat die draaien tot een gladde pasta is ontstaan. Doe deze ingrediënten met de rest van de kokosmelk in een grote wok of pan (het is het gemakkelijkst om te beginnen met een pan en het vlees in een later stadium in een wok over te scheppen). Doe het vlees met de overige ingrediënten in de pan en let op dat alles onder de kokosmelk staat. Schep de inhoud van de pan enkele malen om en breng deze op middel­hoog vuur en zonder deksel aan de kook. Laat dit 1 1/2 uur zachtjes koken en schep het af en toe om; de kokosmelk zal dan voor een deel zijn verdampt en heel dik zijn geworden. Schep, als u bent begonnen met een pan, alles in een wok en laat het gerecht onder af en toe roeren nog 30 minuten zachtjes koken. De kokosmelk begint zich nu om te zetten in olie en het vlees dat tot dan toe heeft gekookt, begint nu te bakken. Vanaf dat moment moet u de rendang regelmatig omscheppen. Breng het vlees desgewenst verder op smaak met wat zout. Blijf, als de kokosolie bruin begint te worden, nog 15 minuten roeren, tot de olie vrijwel geheel door het vlees is opgenomen. Verwijder het salamblad en de citroengrass­ten­gel. Serveer het gerecht warm met gekookte rijst.

64. Saté boemboe (sterk gekruide saté's)

(5 personen)

500 gr mager mals rundvlees (biefstuk, rosbief)
2 eetlepels sojasaus (manis)
2 eetlepels tamarindevocht
1 fijngehakte middel­grote ui
2 teentjes knoflook
1/2 thee­lepel laos
1 1/2 thee­lepel sambal oelek
1/2 thee­lepel trassi
2 eetlepels arachideolie
1 1/2 kop kokosmelk
1 daoen salam
1 spriet citroengras
2 theelepels palmsuiker of bruine suiker

Snijd het vlees in langwerpige stukjes (1/2 x 2 1/2 cm). Doe de sojasaus, het tamarindevocht, de ui en de knoflook in een blender en meng alles goed door elkaar. Doe er daarna de laos, de sambal oelek en de trassi bij en laat alles heel even draaien. Verhit de olie in een wok en fruit het mengsel uit de blender al omscheppend enkele minuten. Voeg het vlees toe en schep alles 1 minuut goed om. Voeg vervolgens alle overige ingrediënten toe en schep alles goed om. Temper het vuur en laat de saus zachtjes pruttelen tot het grootste deel van het vocht is verdampt. Steek de reepjes vlees daarna dubbelgevouwen aan satéstokjes en rooster ze onder een hete grill of boven de barbecue tot ze donkerbruin zien. Is er in de wok toch wat saus achtergebleven, besprenkel de saté's daar dan tijdens het roosteren mee of schenk de saus vlak voor het opdienen over de saté's. Eigenlijk behoort bij saté boemboe geen saus apart te worden gegeven.

65. Bloemkool en aardappel met bieflapjes

400 gr bieflapjes
versgemalen peper, zout
2 eetlepels zonnebloemolie
500 gr bloemkoolroosjes
1/2 zakje geribbelde aardappelplakjes
100 peultjes
1/2 bakje champignons
2 tomaten
4 eetlepels pindakaas
1 eetlepel sherry
100 gr gebrande cashewnoten
2 eetlepels sesamzaad

Snijd de bieflapjes in reepjes en maal er royaal peper boven. Verhit de olie in een wok of wadjan, bak de vleesreepjes rondom bruin en neem ze daarna uit de pan. Bak de bloemkoolroosjes en de aardappelplakjes omscheppend mee, voeg de afgehaalde peultjes toe en bak die ook omscheppend. Halveer of vierendeel de champignons en roer deze samen met de in stukjes gesneden tomaten erbij.

Roer de pindakaas met de sherry uit en giet dit bij de groenten. Voeg eventueel nog wat water toe. Laat dit alles 5 minuten garen. Voeg het vlees weer toe en bestrooi het geheel met de noten en het sesamzaad. Lekker met wilde en witte rijst.

66. Gemarineerde bieflapjes met Chinese kool

400 gr bieflapjes
4 eetlepels ketjap
1 eetlepel azijn
1 eetlepel gembersiroop
1/2 theelepel tabasco
1 ui
1 Chinese kool van +- 600 gr
4 eetlepels plantaardige olie
1 theelepel sesamololie
zout, peper
4 eetlepels seroendeng

Snijd de bieflapjes in reepjes van 1 cm. Roer in een kom de ketjap, de azijn, de tabasco en de gembersiroop door elkaar. Schep het vlees door de marinade en laat het afgedekt +- 20 minuten intrekken. Snipper intussen de ui. Halveer de gewassen kool in de lengte en snijd hem in smalle reepjes. Laat de kool goed uitlekken. Schep het vlees uit de marinade, laat het goed uitlekken en vang de marinade op. Verhit de helft van de olie in een wok. Roerbak de reepjes vlees in +- 2 minuten bruin, schep ze uit de wok op een bord en houd ze afgedekt warm.

Verhit de resterende olie in de wok en laat de ui glazig fruiten.

Voeg de kool toe en roerbak +- 2 minuten. Voeg het vlees, de sesamololie en de marinade toe en laat kort doorwarmen. Proef of er nog zout en/of peper bij moet.

Strooi er vlak voor het serveren de seroendeng over en serveer met rijst.

67. Bieflapjes met mango-gembersaus

1 mango (plm. 300 gr)
4 bolletjes gember
2 eetlepels gembersiroop
1 dl tomatensap
3 bosuitjes
150 gr sugar snaps
400 gr bieflapjes
1 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels kruidenbouillonpoeder
keukenmachine
wok of hapjespan

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit. Pureer in een keukenmachine de mango met de gember, de gembersiroop en het tomatensap tot een gladde saus of snijd de mango en de gember heel fijn en wrijf alles boven een kom door een zeef.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes van ca 2 cm. Maak de sugar snaps schoon.

Snijd de bieflapjes in dunne reepjes en bestrooi ze met chilipoeder.

Verhit in een wok de olie. Pel de knoflook en pers hem erboven uit. Bak de bieflapjes al omschepend in ca 3 minuten bruin. Voeg de bosui en sugar snaps toe en bak ze ca 2 minuten mee.

Voeg de mangosaus en de bouillonpoeder toe en breng het geheel aan de kook.

Laat nog ca 5 minuten zachtjes sudderen. Serveer met pandanrijst.

Sugar snaps

Het nieuwste in bonenland zijn deze boontjes, een nieuw type 'peulerwt': ze smaken als peultjes, maar ze zijn zo dik als doperwtjes in de dop. Doperwtjes worden gedopt waarna de peul niet wordt gegeten. Sugar snaps worden in hun geheel gegeten. De kooktijd, in ruim kokend water met wat zout, is kort, 10 minuten. De peulwand is lekker knapperig en de smaak is heel zoet.

Ze worden extra lekker met een takje bonenkruid in de pan. Door het koken gaan sommige peulen open, zodat de felgroene, kleine ronde 'erwtjes' zichtbaar worden. Omgeschud met een klontje (knoflook)boter zijn ze lekker bij geroosterd of gegrild vlees.

68. Oosterse biefreepjes

400 gr bieflapjes
2 eetlepels olie
1/2 groen pepertje
3 teentjes knoflook uit de pers
het sap van 1 citroen
1 eetlepel vissaus 'nmoc man' (toko)
1 winterwortel in julienne
1/2 komkommer in julienne
2 struikjes witlof in grove stukken
50 gr taugé,
1 onrijpe mango of guave in reepjes

Snijd de bieflapjes loodrecht op de draad in smalle reepjes. Verhit in een wok de olie en bak het vlees onder omscheppen op hoog vuur 3-4 minuten. Voeg het pepertje en de knoflook toe.

Neem het vlees uit de pan. Voeg dan het citroensap, de vissaus, de winterwortel, komkommer en witlof toe en bak dit 2 minuten. Laat er tot slot de taugé, op slinken.

Schep het vlees terug, voeg de mango of guave toe en warm nog even door.

Serveer met (pandan- of basmati)rijst.

69. Biefstuk met oesterzwammen en groenten

500 gr kogelbiefstuk
1 bosje lente-uitjes
1/2 Chinese kool
150 gr oesterzwammen
1 gele paprika
1 rode Spaanse peper
2 eetlepels honing
1 eetlepel Chinese kruiden (McCormick)
2 gekneusde teentjes knoflook
+- 2 cm geraspte gemberwortel
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels olie

Snijd de biefstuk, lente-ui, Chinese kool en oesterzwammen in reepjes, de paprika in kleine blokjes en de Spaanse peper in ringen. Meng de honing, Chinese kruiden, knoflook, gember, ketjap, olie en 1 ½ dl water en marineer het vlees hierin 2-3 uur. Schep het vlees uit de marinade. Verhit in een wok de olie en roerbak het vlees +- 1 minuut. Voeg de lente-ui en paprika toe en bak die +- 2 minuten mee. Voeg de kool en de oesterzwammen toe en bak die +- 2 minuten mee. Schep er de Spaanse peper door. Serveer met pandanrijst.

70. Oosterse roerbakshotel met koolrabi en biefstuk

300 gr biefstuk
5 eetlepels olie
4 fijngesneden plakjes verse gember
500 gr koolrabi in dunne reepjes van plm. 3 cm
4 lente-uitjes of een stukje prei in dunne reepjes

voor de saus:

4 eetlepels pikante Thaise chilisaus (toko)
2 eetlepels Chinese sojasaus (toko)
2 eetlepels medium dry sherry
2 theelepels azijn
2 theelepels suiker
1 theelepel zout

Snijd de biefstuk in dunne reepjes. Vermeng voor de saus alle ingrediënten. Verhit in een wok op hoog vuur 3 eetlepels olie en roerbak de gember hierin 2-3 minuten (tot het geurt). Voeg de biefstuk toe en roerbak 4-5 minuten roerbakken (tot deze ver kleurt). Schep de biefstuk uit de pan en houd hem apart. Verhit opnieuw 2 eetlepels olie en roerbak de koolrabi hierin 1-2 minuten. Bak de lente-ui plm. 1 minuut mee. Roer de saus erdoor, voeg het vlees weer toe en verhit alles al omscheppend goed. Serveer dit gerecht met rijst of noedels.

Tip:

De biefstuk blijft lekker mals als u eerst plakjes dwars op de draad (=de vezelrichting) snijdt en daarna de plakjes pas in dunne reepjes snijdt.

71. Ossenhaas met lychees

400 gr ossenhaas
5 eetlepels schenkstroop
5 eetlepels Japanse sojasaus
4 eetlepels olie
zout, peper
1 blik lychees (inh. 567 gr)
sesamzaad

Snijd de ossenhaas in dikke repen. Schenk in een schaal de stroop over het vlees en schep goed om. Laat het vlees afgedekt in de koelkast +- 2 uur marineren. Schenk er de sojasaus over en laat nog +- 30 minuten marineren. Verhit in een wok de olie. Roerbak de reepjes vlees met +- 6 tegelijk snel. Laat de olie voor de volgende portie weer op temperatuur komen. Laat het vlees in een vergiet uitlekken; vang het vocht op. Breng het vlees op smaak met zout en peper en bestrooi het met sesamzaad. Laat de lychees uitlekken, vang het sap op en vermeng het met het vleesvocht. Serveer de lychees en het sausje bij het vlees. Geef er een komkommersalade en geurige (basmati)rijst bij.

72. Zoetzure groenten met biefstuk

Verhit in een wok 1 eetlepel olie en bak hierin al omscheppend 2 fijngehakte teentjes knoflook en 150 gr gepelde sjalotten 5 minuten. Voeg 200 gr panklare sperziebonen en 200 gr in stukjes gesneden worteltjes toe en bak die 5 minuten mee. Schenk 1/2 dl kruidenazijn, 4 eetlepels Chinese sojasaus en 1 dl runderbouillon (van tablet) bij de groenten en breng het geheel aan de kook. Voeg 1 laurierblad, 2 theelepels suiker en wat peper en zout toe. Doe de groenten over op een bord en houd ze warm. Bak 400 gr rundvleesreepjes met 1 theelepel grofgemalen peper en wat zout al omscheppend in 2 eetlepels olie in plm. 5 minuten bruin. Voeg de groenten toe en schep goed om. Bind de saus met wat water aangelengde maïzena.

73. Oosterse roerbakshotel met koolrabi en biefstuk

300 gr biefstuk
5 eetlepels olie
4 fijngesneden plakjes verse gember
500 gr koolrabi in dunne reepjes van 3 cm
4 lente-uitjes of een stukje prei in dunne reepjes

Voor de saus:

4 eetlepels pikante Thaise chilisaus (toko)
2 eetlepels Chinese sojasaus (toko)
2 eetlepels medium dry sherry
2 theelepels azijn
2 theelepels suiker
1 theelepel zout

Snijd de biefstuk in dunne reepjes. Vermeng alle ingrediënten voor de saus. Verhit op hoog vuur in een wok 3 eetlepels olie en roerbak de gember hierin 2-3 minuten (tot het geurt). Voeg de biefstuk toe en roerbak 4-5 minuten (tot het vlees verkleurt).

Schep de biefstuk uit de pan en houd hem apart. Verhit opnieuw 2 eetlepels olie en roerbak de koolrabi hierin 1-2 minuten. Bak de lente-ui 1 minuut mee. Roer de saus erdoor, voeg het vlees weer toe en verwarm alles al omscheppend goed. Serveer met rijst of noedels.

74. Oosterse wokschotel

1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels olie
1 eetlepel sherry
1 theelepel bruine suiker
1 theelepel maïzena
500 gr biefstuk
1-1 1/2 eetlepel versgeraspte gemberwortel (of 1 theelepel gemberpoeder)
500 gr Chinese kool
1/2-1 rode peper in dunne ringen
zout

Roer de sojasaus, 1 eetlepel olie, de sherry, de suiker en de maïzena door elkaar. Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en schep die door de marinade. Snijd van de Chinese kool het blad van de stengels, snijd het blad in reepjes en de stengels in stukjes. Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de gember 2 minuten. Voeg de biefstuk met de marinade toe en roerbak nog 3 minuten. Schuif het biefstukmengsel aan de kant. Verhit in het midden van de wok 1 eetlepel olie en roerbak hierin de stukjes koolstengel en de rode peper 1 minuut. Schep de biefstuk erdoor, voeg de reepjes koolblad toe en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak brengen met zout. Lekker met mihoen en gebakken uiringen met kerrie.

75. Roerbak goelasj met gele paprika

(2 personen)

1 ui
1 gele paprika
250 gr biefstuk
1/2 eetlepel bloem
25 gr boter
2 eetlepels slaolie
1/2 theelepel gedroogde grofgemalen rode peper (Yaparak biber)
1 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel oregano
1/2 theelepel suiker
1/2 dl rode wijn
4 eetlepels runderfond of -bouillon
4 eetlepels koffieroom
zout, peper

Pel en snipper de ui. Snijd de paprika in smalle reepjes. Snijd de biefstuk in reepjes. Wentel de reepjes biefstuk door de bloem. Verhit de boter met de slaolie in een wok of diepe braadpan en bak de reepjes biefstuk al roerend in plm. 2 minuten rondom bruin. Neem het vlees uit de pan. Bak de ui en de paprika in het braadvet al roerend op hoog vuur 4 minuten. Voeg het vlees, de rode peper, het paprikapoeder, de oregano, de suiker, de rode wijn en de runderfond toe en laat het mengsel al roerend 2 minuten pruttelen. Roer de koffieroom erdoor en breng de goelasj op smaak met zout en peper. Lekker met gebakken rijst met kappertjes, ansjovis en olijven.

76. Rundvlees uit de wok

4 grote gedroogde Chinese paddestoelen
500 gr magere runderlapjes
1 rode, 1 groene en 1 gele paprika
1 bosje lente-uitjes
250 gr bleekselderij
1 teentje knoflook
een stukje gemberwortel (2 cm.)
4 eetlepels sesamololie
25 gr cashewnoten
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijn (of droge sherry)
zout, peper

Leg de paddestoelen in warm water en laat ze 30 minuten wellen. Ververs het water regelmatig. Was intussen het vlees, dep het droog en snijd het in reepjes. Was de groenten en maak ze schoon. Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes. Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn. Haal de paddestoelen uit het water en snijd de harde steel eraf. Was de paddestoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in dunne reepjes. Verhit de olie in de wok.

Bak hierin de noten tot ze gaan geuren, en neem ze dan uit de wok. Bak het vlees al roerend in de rest van de olie gaar. Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig. Blus met sojasaus en rijstwijn, Breng op smaak brengen en laat het mengsel al roerend in nog plm. 3 minuten gaar worden (voeg eventueel nog wat water toe. Verdeel het gerecht over de borden en strooi de noten erover. Serveer direct..

77. Roergebakken gehaktballetjes

Meng 2 eetlepels Japanse kruidenmix en 1 klein ei door 400 gr rundergehakt en vorm er kleine balletjes van. Verhit in een ruime pan of wok 1 1/2 eetlepel olie en roerbak de gehaktballetjes in plm. 7 minuten bruin een gaar. Voeg 2 uien in ringen, 250 gr prei in ringen en de inhoud van 1 blik maïskorrels (inh. 200 gr) toe en bak deze al omscheppend 5 minuten mee. Voeg het sap van 2 grote mandarijnen, 2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel honing en 1 dl kippenbouillon toe en breng de saus aan de kook. Bind de saus met wat allesbinder. Strooi 25 gr katjang pedis over het gerecht. Geef er een bolletje rijst bij.

78. Gehaktballen met paprika-yoghurtsaus

500 gr gehakt
zout, peper
1 theelepel tijm
1 theelepel paprikapoeder
4-6 eetlepels broodkruim
1 ei
1 ui
2 grote rode paprika's
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 dl gezeefde tomaten (uit blik)
1/2 theelepel suiker

1 1/4 dl yoghurt
1 eetlepel bieslook

Maak het gehakt aan met zout, peper, tijm, paprikapoeder, het broodkruim en het losgeroerde ei (voeg eventueel 1-2 eetlepels koud water toe). Vorm hier plm. 20 balletjes van en bak die in een wok rondom bruin. Fruit nu de gesnipperde ui en de kleine stukjes paprika mee en laat plm. 10 minuten braden. Voeg 1 dl kokend water toe en schep de gezeefde tomaten door het mengsel. Breng het gerecht op smaak met wat knoflook, zout, peper en suiker en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorsudderen. Roer er vlak voor het opdienen de yoghurt door en neem de wok dan direct van het vuur.

79. Winterwortel met pittige gehaktballetjes

1 ui
400 gr rundergehakt
1 theelepel sambal
1 eetlepel pindakaas met stukjes noot
peper, zout, nootmuskaat
4 eetlepels paneermeel
500 gr dunne winterwortel
2 bolletjes stengember
3 bosuitjes
1 kruidentablet knoflook-peterselie
3 eetlepels zonnebloemolie

Snipper de ui. Meng de helft van de ui samen met de sambal, de pindakaas, wat peper, zout en nootmuskaat en het paneermeel door het gehakt en vorm er balletjes van ter grootte van een stui-ter. Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de gember in reepjes en de bosuitjes in ringetjes. Verhit de helft van de olie in een wok of ruime braadpan, bak de balletjes al omscheppend in plm. 10 minuten bruin en gaar en neem ze met een schuimspaan uit de pan. Veeg de pan met keukenpapier schoon en verhit de rest van de olie. Fruit de rest van de ui al omscheppend 5 minuten. Voeg de wortels toe en bak die al omscheppend plm. 5 minuten mee. Schep de gember erdoor en voeg 1 dl heet water en het kruidentablet toe. Laat de wortel in plm. 5 minuten beetgaar worden. Schep de balletjes en de bosui erdoor en warm alles goed door. Breng het gerecht op smaak met peper en zout. Lekker met gekookte mie.

80. Roergebakken gehakt met witte kool

300 gr brede lintpasta
zout, peper
5 eetlepels olie
500 gr rundergehakt
700 gr witte kool in reepjes
1/2 eetlepel 5-kruidenpoeder (toko) of gemalen piment
4-5 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)

Kook de pasta in ruim kokend water met zout en 1 eetlepel olie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar. Verhit 2 eetlepels olie en bak het gehakt al omscheppend in +- 5 minuten rul. Schep het gehakt uit de pan en houd hem warm. Verhit in een wok 2 eetlepels olie en stoof de kool in 10-15 minuten beetgaar. Laat de pasta uitlekken en snijd ze in stukken. Schep het gehakt en de pasta door de kool en breng op smaak met zout, peper, 5-kruidenpoeder en sojasaus.

81. Roergebakken kalfsvlees met gele paprika

(2 personen)

250 gr kalfslapjes
1 gele paprika
1 ui
1 teentje knoflook
25 gr boter
3 eetlepels slaolie
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels cognac
1 1/2 dl kippenbouillon (van 1/3 bouillontablet)
4 eetlepels crème fraîche
zout, peper, paprikapoeder

Snijd het vlees in reepjes, de paprika in stukjes en de ui in dunne partjes. Hak het teentje knoflook fijn. Verhit de boter en de olie in een wok of diepe braadpan en bak de reepjes vlees met de paprika, de ui, de knoflook en de Italiaanse keukenkruiden al omscheppend op hoog vuur plm. 4 minuten. Voeg de cognac toe en laat die even bruisen. Voeg de bouillon en de crème fraîche toe en breng het geheel aan de kook. Breng het gerecht op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Lekker met spaghetti en broccoli.

82. Kalfsvlees met bleekselderij

(2 personen)

250 gr kalfsschnitzels
5 stengels bleekselderij
1 ui
35 gr geklaarde boter
1 1/2 theelepel bloem
4 eetlepels vleesfond (pot)
1/8 liter slagroom
peper, zout

Maak het vlees met keukenpapier droog en snijd het in smalle reepjes. Maak de bleekselderijstengels schoon, trek er zo nodig de draden af en snijd de stengels in zeer smalle boogjes. Snipper de ui. Verhit de boter op middelhoog vuur in een wadjan of wok en fruit de ui erin tot hij glazig begint te zien. Voeg het vlees toe en bak dit op hoog vuur, onder voortdurend omscheppen, plm. 3 minuten.

Schep het vlees dan met een schuimspaan uit de pan en houd het warm. Bak de selderij boogjes 3 minuten in de overgebleven boter. Strooi er door een zeefje de bloem over en schep die goed door. Voeg het vleesfond en de slagroom toe en laat het geheel op matig vuur zolang zachtjes koken tot een redelijk dikke saus is ontstaan. Schep het vlees en de uisnippers erdoor en breng het gerecht op smaak met peper en wat zout. Laat alles nog een paar minuten zachtjes pruttelen en door en door warm worden. Geef er droog gestoomde rijst bij.

83. Lamsvlees met spinazie

(2 personen)

500 gr spinazie
250 gr magere lamslappen
2 teentjes knoflook

2 eetlepels olie
2 eetlepels ketjap asin
3 bosuitjes
zout, peper
2 eieren
100 gr seroendeng

Ontdoe de spinazie van dikke stelen, spoel het zand er goed uit en maak de groente daarna met een slacentrifuge goed droog. Dep het vlees met keukenpapier af en snijd het in smalle reepjes. Plet de teentjes knoflook met de zijkant van een mes fijn en snijd ze fijn. Snijd het lichte deel van de bosuitjes in smalle ringetjes. Roer de eieren los. Verhit de olie in een wok en bak het vlees onder voortdurend roeren en omscheppen. Voeg de knoflook en de spinazie toe en blijf voortdurend roeren. Laat bakken tot de spinazie begint te slinken. Zet het vuur daarna laag en voeg de ketjap, de bosuitjes en naar smaak zout en peper toe en schep alles enkele malen goed om. Blijf omscheppen, voeg het ei eraan toe en laat dit al roerend stollen. Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal, strooi er de seroendeng over en dien het direct op met gestoomde rijst.

84. Roergebakken groenten met lamsvlees en rijst

500 gr lamslapjes
versgemalen peper, zout
1 lente-uitje
2 eetlepels boter
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel geraspte gemberwortel
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel medium sherry
300 gr pandanrijst
25 gr verse koriander
1 courgette
250 gr groene asperges
2 eetlepels olijfolie
100 gr sugar snaps of peultjes
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel oestersaus
2 eetlepels geraspte kokos
1 limoentje

Wrijf de lamslapjes in met peper, snipper het wit van de lente-ui en snijd de rest in ringetjes. Verhit in een braadpan de boter met de olie en fruit de fijngeperste knoflook en het wit van de lente-ui hierin. Bak de gemberwortel 2 minuten mee. Braad de lamslapjes op hoog vuur aan beide kanten aan, temper het vuur, voeg de Japanse sojasaus en de sherry toe en laat het vlees met het deksel op de pan op laag vuur in plm. 1 uur gaar worden. Voeg eventueel tussentijds een lepel water toe. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak gaar. Snijd de helft van de koriander fijn (houd de rest achter voor de garnering) en schep deze door de rijst. Houd de rijst warm. Snijd de courgette in dikke repen van plm. 10 cm. Verwijder het onderste stukje van de asperges en snijd ze doormidden. Verhit de olie in een ruime wok of koekenpan en roerbak de asperges plm. 5 minuten. Voeg de courgettereppen en de sugar snaps toe en bak het geheel al omscheppend nog 3 minuten. Schenk de sojasaus en de oestersaus erbij en warm nog 1 minuut door. Houd de groenten warm. Snijd de limoen in partjes. Neem het vlees uit de pan en snijd het in lange repen. Schep de rijst in een voorverwarmde diepe schaal en verdeel er de groenten over.

Leg er dan de repen lamsvlees tegenaan, bestrooi met de kokos en garneer met de limoenpartjes en takjes koriander. Geef de lente-uiringetjes er apart bij of strooi ze over de groenten.

85. Gemarineerde varkenshaas

1 sinaasappel
stukje verse gember (+- 2 cm)
2 varkenshaasjes (+- 400 gr)
2 eetlepels Chinese sojasaus
1/2 eetlepel droge sherry
2 theelepels maïzena
3 theelepels sesamololie
500 gr broccoli
zout
1 rode peper
2 eetlepels (zonnebloem)olie

Was de sinaasappel en rasp de schil. Pers de helft van de sinaasappel uit. Schil de gember en hak of rasp hem fijn. Snijd het vlees in smalle reepjes. Roer in een kom 1 eetlepel sojasaus, de sherry, 1 eetlepel sinaasappelsap, de maïzena, de gember en 2 theelepels sesamololie door elkaar. Schep het vlees erdoor en laat het +- 30 minuten intrekken. Snijd de broccolistronkjes in dunne plakjes en verdeel de roosjes in kleinere roosjes. Kook de stonkjes in weinig water en zout +- 3 minuten. Voeg de roosjes toe en laat nog +- 2 minuten koken. Spoel de broccoli koud en laat ze uitlekken. Snijd de rode peper fijn. Verhit in een grote wok de olie. Roerbak de rode peper +- 1 minuten. Voeg het vlees met de marinade toe en roerbak nog +- 3 minuten. Voeg de broccoli, het sinaasappelrasp, 1 eetlepel sojasaus en 1 theelepel sesamololie toe en roerbak nog +- 3 minuten. Geef er Chinese noedels of mihoen bij.

86. Roergebakken varkenshaas met groene asperges

(2 personen)

300 gr groene asperges
zout
1 vleestomaat
1 varkenshaasje 250 gr
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels chilipoeder
2 eetlepels cognac
1 dl slagroom
versgemalen zwarte peper
2 theelepels roze peperbessen (Royal mail)

Maak de asperges schoon en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Snijd ze in stukken van plm. 5 cm en kook die in weinig water met zout in plm. 5 minuten beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd het varkenshaasje in plakjes. Verhit de olie in een wok of braadpan en pers het teentje knoflook erboven uit. Bak de plakjes varkenshaas al omscheppend bruin en schep het chilipoeder en de cognac erdoor. Schep het vlees uit de pan. Bak de asperges en de tomaatreepjes al omscheppend plm. 1 minuut in het bakvet en schep het vlees en de slagroom erdoor. Warm het gerecht al omscheppend goed door en breng op smaak met zout en peper. Strooi de roze peperbesjes erover. Doe het gerecht over in een warme schaal. Lekker met aardappelpuree.

87. Varkensvlees met aardappelblokjes

(2 personen)

200 gr magere hamlappen
1 teentje knoflook
1 theelepel kerrie
1 eetlepel bloem
zout, peper
400 gr gesneden prei
50 gr boter
1/2 pak aardappelblokjes (diepvries), ca 350 gr
zout, peper

Snijd het varkensvlees in smalle reepjes en doe ze in een kom. Pers er de knoflook boven uit en bestrooi met de kerrie, de bloem en wat zout en peper. Schep goed door. Was de gesneden prei en laat die goed uitlekken.

Verhit de helft van de boter in een wok en roerbak de reepjes vlees tot ze goudbruin gekleurd zijn. Schep ze uit de wok en houd ze afgedekt warm.

Verhit de resterende boter in de wok er roerbak de aardappelblokjes tot ze beginnen te kleuren.

Voeg de prei toe en roerbak 3 minuten. Voeg het vlees toe en warm het kort door.

Breng op smaak met zout en peper.

88. Roergebakken lamsoor met varkenshaasreepjes

Snijd 2 teentjes knoflook in heel dunne plakjes. Verwijder de zaadjes uit 1 rood pepertje en snijd het in ringetjes. Was 300 gr lamsoor en laat het goed uitlekken. Snijd 400 gr varkenshaas in reepjes en schud die met 2 1/2 eetlepel maïzena om. Verhit 2 eetlepels roerbakolie en bak het vlees al omscheppend goudbruin. Bak de knoflook, het pepertje, 1/2 eetlepel gehakte gemberwortel en de lamsoor 2 minuten mee. Breng het gerecht op smaak met 2 eetlepels sojasaus en 1 mespunt 5-kruidentpoeder of Chinese kruiden.

Lekker met mihoen.

89. Krabbetjes met citroen

(16 personen)

1 1/2 kg krabbetjes
zout, witte peper
6 eetlepels Chinese rode azijn of moutazijn
4 eetlepels suiker
1 1/2 theelepel donkere sojasaus
de geraspte schil en het sap van 3 citroenen
2 geklopte eieren
bloem om te bestuiven

om te frituren:

1 liter maïsolie

Hak de krabbetjes in stukken van 7-8 cm lang, bestrooi die met zout en peper en wrijf ze goed in. Meng in een grote kom de azijn, de suiker, 1/2 theelepel zout, 1/4 theelepel peper, de sojasaus, de citroenschil en het citroensap. Voeg de krabbetjes toe en laat ze enkele uren marinieren.

Wentel de krabbetjes door het geklopte ei en bestuif ze met bloem. Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 140°C en bak de krabbetjes in porties in 2 minuten mooi bruin en gaar. Laat ze in een draadzeef uitlekken en serveer ze warm.

90. Indonesische speklapjes

(2 personen)

2 speklapjes 125 gr
3 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal trassi
1 eetlepel citroensap
1 bosje bosuitjes
3 eetlepels slaolie

Snijd de speklapjes in reepjes en meng die met de ketjap, de sambal en het citroensap. Snijd de bosuitjes (ook het groen) in stukjes van plm. 3 cm. Verhit de olie in een wok of diepe braadpan op hoog vuur en bak de reepjes vlees in de hete olie al omscheppend in plm. 10 minuten gaar. Voeg na 7 minuten de bosuitjes toe. Lekker met rijst met pinda's en kokos.

91. Witte - of spitskool met varkensvlees

(2 personen)

Slaolie
boter
500 gr witte kool of spitskool
2 varkensschnitzels of hamlapjes
2 kopjes rijst
1 ui
250 gr taugé,
2 kleine blikjes tomatenpuree
sambal oelek
ketjap benteng manis

Snijd het vlees, de ui en de kool in stukken. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verhit de boter en de olie in een braadpan of wok, voeg het vlees en de ui toe en giet hierover plm. 1 eetlepel ketjap en 1/2 eetlepel sambal. Laat dit op hoog vuur met het deksel op de pan in plm. 10 minuten gaar worden. Voeg dan de witte kool toe en stoof ook die met het deksel op de pan gaar. Roer af en toe. Voeg na plm. 10 minuten de tomatenpuree toe en roer die goed door. Voeg de gekookte rijst toe en roer weer goed door. Voeg tot slot de taugé, toe en schep deze voorzichtig door het gerecht. Laat de taugé, nog even heet worden, maar niet te lang, anders blijft ze niet knapperig.

92. Varkensvlees met champignons

(2 personen)

250 gr varkenslapjes
1 prei
100 gr champignons
3 eetlepels slaolie
1 theelepel milde kerriepoeder

1 theelepel bloem
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
1/2 dl melk
zout
1 eetlepel fijngehakte koriander of peterselie

Snijd het vlees in smalle reepjes, de prei in ringen en de champignons in plakjes. Verhit de slaolie in een diepe braadpan of wok en bak de reepjes vlees hierin omscheppend in plm. 5 minuten op hoog vuur bruin. Voeg de prei en de champignons toe en bak ze 3 minuten mee. Roer het kerrie-poeder en de bloem erdoor, bak het even mee en roer er vervolgens beetje bij beetje de bouillon en de melk door. Laat het geheel nog eens 3 minuten zachtjes koken en breng het op smaak met zout. Strooi er de koriander of de peterselie over. Lekker met stokbrood.

93. Pitabroodjes met shoarma-ragout

(2 personen)

1 gele paprika
125 gr taugé,
1 dunne prei
4 pita(shoarma)broodjes
zout, peper
2 eetlepels olie
250 gr gekruid shoarmavlees
1/2 bekertje crème fraîche (125 ml)

Verwarm de oven voor op 150°C. Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in dunne reepjes. Was de taugé, en laat die uitlekken. Was de prei, maak hem schoon en snijd hem in de lengte in dunne reepjes. Bak de pitabroodjes in het midden van de oven in plm. 6 minuten gaar.

Verhit intussen 1 eetlepel olie in een wok of braadpan en bak de paprika op hoog vuur al omscheppend plm. 2 minuten. Voeg de prei, de taugé, zout en peper toe en bak ze plm. 1 minuut mee. Schep de groenten uit de pan op een bord. Verhit in dezelfde pan de rest van de olie en bak het vlees al omscheppend in plm. 5 minuten rondom bruin. Neem de broodjes uit de oven.

Schep de crème fraîche door het vleesmengsel en warm die op laag vuur plm. 2 minuten mee. Snijd de broodjes met een scherp mes tot de helft open. Schep de helft van de groenten in de broodjes en verdeel de rest van de groenten over 2 borden.

Schep het vlees in de broodjes.

Leg op elk bordje 2 broodjes naast de groenten.

Tip: U kunt dit gerecht ook als lunchgerecht voor 4 personen serveren.

94. Krokant varkensvlees met kokos en zoetzure saus

1 rode paprika
1 dl azijn
6 eetlepel suiker
1/2 theelepel cayennepeper
2 schijven ananas uit blik
400 gr varkensfricandeau
6 eetlepels bloem
zout
2 eieren
1 zakje geraspte kokos (Conimex)
5 eetlepels zonnebloemolie

Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pureer de paprika met de azijn in een keukenmachine of met een staafmixer. Doe de paprikapuree in een steelpannetje en roer er de suiker en de cayennepeper door. Breng dit mengsel aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen. Laat de saus afkoelen. Snijd de schijven ananas in stukjes en roer die door de saus. Snijd het vlees in blokjes van 3 cm. Roer in een diep bord de bloem met wat zout door elkaar, klop in een kom de eieren met 2 eetlepels water los en strooi de geraspte kokos op een plat bord. Wentel de blokjes vlees eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tot slot door de kokos. Zorg dat het vlees rondom met kokos is bedekt en druk het goed aan. Verhit de olie in een wok en bak de stukjes vlees plm. 5 minuten. Geef de saus er apart bij. Serveer met gestoomde rijst en broccoli.

95. Gegrilde hamlapjes met roergebakken taugé,

2 teentjes knoflook
2 1/2 cm gemberwortel
2 eetlepels fijngehakt korianderblad
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
1/2 eetlepel oestersaus
2 eetlepels olie
peper
4 hamlapjes 100 gr
1 rode peper
1/2 eetlepel oosterse roerbakolie (Royal Mail)
280 gr taugé,
3 bosuitjes

Pel de knoflook en schil de gemberwortel. Hak de knoflook met de gemberwortel, de koriander, de sojasaus, de honing, de oestersaus, de olie en wat peper in een keukenmachine of met een staafmixer fijn en marineer het vlees minstens 30 minuten in dit mengsel. Maak intussen het pertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest in ringetjes.

Was de taugé, en snipper de bosuitjes. Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Leg het vlees in een ovenvaste schaal en laat het onder de hete grill in plm. 20 minuten bruin en gaar worden; keer het vlees tussentijds eenmaal. Verhit 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de roerbakolie in een ruime pan of wok en bak de peper met de bosuitjes al omschepend 3 minuten. Voeg de taugé, toe en bak die 2 minuten mee. Serveer de groenten bij het vlees. Lekker met pandanrijst.

96. Koe lo yuk

500 gr hamlappen
2 eetlepels sherry
zout, peper
2 gesplitste eieren
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels bloem
1 winterwortel
2 uien
2 teentjes knoflook
100 gr champignons
1 rode paprika
1 prei

olie
1 ring ananas
1 dl ketjap
4 dl appelazijn
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels suiker

Snijd het vlees in blokjes, schep die met zout, peper en de sherry om en zet dit even in koelkast. Roer de eidooier met de maïzena en de bloem los en laat dit plm. 30 minuten rusten. Verwarm de olie tot 180°C. Dep de blokjes vlees droog. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door de eidooier-bloemmassa. Dompel de blokjes vlees in het deeg, frituur ze in gedeelten en laat ze op keukenpapier uitlekken. Snijd de wortel in plakjes, snipper de ui en de knoflook, halveer de champignons, snijd de paprika in blokjes en de prei in ringetjes. Verhit wat olie in een wok en fruit de ui en de knoflook. Voeg de rest van de groenten toe en roerbak alles plm. 5 minuten. Snijd de ananas fijn en voeg die toe.

Meng in een steelpan de ketjap, azijn, sojasaus en maïzena door elkaar en laat het warm worden en bind. Los de suiker erin op en roer dit samen met het vlees in de wok. Laat het nog even goed warm worden en dien het dan op met witte rijst.

97. Mexicaanse groenten met ham

(2 personen)

1 dikke plak gekookte ham van +- 200 gr
1 kleine ui
25 gr boter
1 pak groentemix (diepvries) van 300 gr
1 1/2 dl water
2 eetlepels rode variatiesaus of 1 1/2 dl Mexicaanse saus uit een pot
zout, peper

Snijd de gekookte ham in blokjes en snipper de ui. Verhit de boter in een wok en roerbak de ui en de blokjes ham 3 minuten. Voeg de groentemix toe en roerbak nogmaals +- 3 minuten tot de groenten ontdooid zijn. Voeg het water toe, breng het aan de kook en roer er het saupoeier door (of roer de Mexicaanse saus door de inhoud van de wok). Laat kort doorkoken. Breng desgewenst verder op smaak met zout en peper. Serveer er taco's, maïschips of gekookte rijst bij.

98. Chinese komkommer-hamschotel

(2 personen)

1 grote komkommer
3 eetlepels (soja)olie
4 dl kippenbouillon (van tablet)
2 theelepels suiker
2 eetlepels Chinese sojasaus
peper
250 gr gekookte ham in reepjes
1/2-1 eetlepel maïzena
sesamolie

Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadjes met een lepel. Snijd de helften in schuine reepjes. Verhit de olie in een wok en roerbak de komkommers 2 minuten. Voeg de bouil-

Ion toe en breng die aan de kook. Voeg de suiker, de sojasaus en peper toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven. Voeg de ham toe en verwarm die goed. Roer de maïzena met 1-2 eetlepels water los en bind het stoofvocht ermee. Voeg als laatste enkele druppels sesamololie toe. Serveer met mihoen.

99. Roergebakken bleekselderij met fricandea

Verhit 1 1/2 eetlepel olie in een ruime pan of wok en bak 1 gesnipperde ui, 1/2 in plakjes gesneden struik bleekselderij en 250 gr in reepjes gesneden winterwortel al omscheppend 7 minuten. Voeg 400 gr in reepjes gesneden fricandea toe en bak die 5 minuten mee. Schep 3 eetlepels pesto door het gerecht en voeg 1 dl Room Culinair en 1/2 dl droge witte wijn toe. Breng het geheel al omscheppend aan de kook. Garneer het gerecht met 4 eetlepels geroosterde pijnboompitten en serveer het met pasta.

100. Roerbakgroenten met mie en een ketjap-sherrysaus

(2 personen)

1 eetlepel olie
1 prei in ringen
100 gr taugé,
1 gesnipperde ui
200 gr witte kool in reepjes
1 rode paprika in ruitjes
100 gr peultjes
1 rode peper in dunne ringetjes (zaadjes verwijderd)
3 eetlepels ketjap
3 eetlepels Japanse sojasaus
1 1/2 eetlepel sherry
150 gr gare mihoen
3 eetlepels fijngehakte koriander

Verhit in een wok of pan met dikke bodem de olie. Roerbak de groenten na elkaar in een wok in enkele minuten tot beetgaar. Vermeng de ketjap, sojasaus en sherry. Wel de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Schep in de wok de mie en de groenten om en laat ze doorwarmen. Breng op smaak met het sausje en de koriander. Ook lekker met reepjes roergebakken biefstuk.

101. Gemengde groenten-bonenschotel

150 gr winterwortel
250 gr courgette
150 gr prei
150 gr sperziebonen
3/4 dl maïsolie
1 blikje boterbonen (uitgelekt)
1 miniblikje maïskorrels
2 eetlepels geroosterd sesamzaad

Snijd de winterwortel in stukken van 5 cm snijden en deze in 8 'parten'. Snijd de courgette in halve plakjes. Snijd de prei in schuine stukken en halveer deze (Chinese ruiten). Haal de sperziebonen af en halveer ze. Bak in de olie op halfhoog vuur eerst de wortelreepjes een paar minuten al omscheppend, voeg dan de preistukjes en de sperziebonen toe en bak die 5 minuten. Voeg dan de courgettereepjes, de boterbonen en de maïskorrels toe en bak alles samen nog 5 minuten. Strooi er het geroosterd sesamzaad over.

102. Groene asperges uit de wok

Groene asperges hebben een wat meer uitgesproken, nootachtige smaak dan witte asperges. Ze hoeven niet geschild te worden, alleen het droge stukje van de steel snijdt u eraf.

16 groene asperges
3 sjalotjes
16 grote garnalen
1 mango
3 eetlepels roerbakolie
1 teentje knoflook
1 theelepel bruine suiker
2 eetlepels wijnazijn
3 eetlepels gevogeltefond
zout, peper

Snijd de asperges in stukken van 5 cm en de sjalotjes in halve ringen. Pel de garnalen en verwijder de rugader. Snijd de mango van de pit, schil hem en snijd hem in repen. Roerbak in een wok in de olie de asperges kort, voeg de sjalotjes toe en roerbak 5 minuten. Voeg de garnalen toe, pers er de knoflook boven uit en bak alles al omscheppend kort. Voeg de mangoreepjes toe, evenals de bruine suiker, de wijnazijn, het gevogeltefond en flink wat zout en peper en laat het geheel nog 5 minuten pruttelen. Serveer met pandanrijst.

103. Gemengde groenten -curry

250 gr ongeschilde krieltjes
200 gr worteltjes
600 gr doperwtjes
30 gr boter
1 bakje kerstomaten
3 bosuitjes
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepeltje sambal
1/2 dl volle yoghurt
1 flinke schep kokos

Borstel de krieltjes schoon en halveer ze. Snijd de worteltjes in dikke repen. Kook de groenten 5 minuten voor en laat ze uitlekken. Kook de doperwtjes 15 minuten en haal ze uit de peul. Verhit in een wok de boter en bak hierin de krieltjes 10 minuten met het deksel op de pan. Neem dan het deksel eraf en bak de krieltjes nog eens 5 minuten. Voeg de worteltjes en de erwten toe en bak ze al omscheppend 5 minuten. Halveer de kerstomaten. snijd de bosuitjes in schuine stukjes en snipper het wit. Schep de kerstomaatjes en het uiwit bij de groenten en bak alles al omscheppend. Voeg het sesamzaad, de sambal en de yoghurt toe en warm alles al omscheppend door. Voeg op het laatst de kokos toe en roer die erdoor.

104. Roergebakken zomergroenten

1 dunne prei
150 gr peultjes
1 kleine courgette
1/2 gele paprika
2 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 blikje hele mini-maïskolfjes
200 gr gare rijst
1 eetlepel Thaise vissaus
1 volle eetlepel geraspte kokos
1 eetlepel geknipte koriander of peterselie

Snijd de prei in ringetjes, haal de peultjes af en snijd de grootste een keer door. Snijd de courgette en het vruchtvlees van de paprika in blokjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook uit de pers hierin goudgeel. Bak dan omscheppend de prei en de peultjes hierin 3 minuten, voeg de courgette- en paprikablokjes toe en bak ze 2 minuten mee. Laat de maïskolfjes uitlekken en warm ze samen met de rijst mee. Voeg de vissaus toe en schep alles voorzichtig met elkaar om. Bestrooi het gerecht met de geraspte kokos en de kruiden.

Lekker met gamba's.

105. Roergebakken savooiekool of paksoi

5 gr gedroogde wolkenoren (soort paddestoel; toko)
1 vleestomaat
1 eetlepel olie
1 kleine gesnipperde ui
250 gr panklare savooiekool of paksoi
1 eetlepel nam pla (Thaise vissaus)
1 eetlepel lichte sojasaus
1/2 eetlepel gembersiroop
1/2 theelepels chilisaus
zout
40 gr ongezouten cashewnoten

Wel de wolkenoren 20 minuten in ruim warm water. Giet ze af en snijd de grotere exemplaren in stukjes. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui glazig. Voeg de kool en wolkenoren toe en roerbak ze 2 minuten. Schenk de nam pla, soja, gembersiroop en chilisaus erbij en voeg de tomaat en wat zout toe. Warm goed door. Schep de cashewnoten erdoor en serveer direct.

106. Hollandse roerbakschotel

Schil 600 gr aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van plm. 1 cm. Maak 2 preien schoon en snijd ze in dunne ringen. Maak 500 gr groene kool schoon en snijd deze in dunne reepjes. Snijd 1 rookworst van 250 gr in plakjes. Verhit in een wok of hapjespan 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) en bak daarin 75 gr spekreepjes in plm. 2 minuten knapperig bruin. Schep het spek dan op een bordje. Roer 2 theelepels tijm en 2 theelepels mosterd door het bakvet en roerbak de aardappelblokjes in plm. 5 minuten bruin. Roerbak de prei en de kool plm. 2 minu-

ten mee. Voeg de plakjes worst en 1 dl bouillon (van bouillonpoeder) toe en laat het gerecht in nog eens plm. 5 minuten gaar worden.

Schep de spekjes erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Tip: Als u uitgaat van een zakje minikrieltjes (450 gr), 250 gr panklare prei en 500 gr panklare groene kool, staat deze roerbakschotel binnen een kwartier op tafel. Dit scheelt heel wat snijwerk. In plaats van groene kool kunt u ook spitskool of witte kool nemen.

107. Oosterse roerbakschotel met kip en broccoli

Roer in een schaal 2 eetlepels sojasaus of ketjap manis met 1 eetlepel gembersiroop en 1 eetlepel medium dry sherry tot een marinade en pers er 1 teentje knoflook boven uit. Snijd 400 gr kipfilet in dunne plakjes en schep ze door de marinade. Laat ze plm. 15 minuten staan. Snijd van 500 gr broccoli kleine roosjes van de stronk. Schil de stronk en snijd deze in blokjes.

Snijd 3 bosuitjes en 6 baby-maïskolfjes in stukjes van plm. 2 cm. Halveer 1 rode Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in dunne reepjes. Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip rondom bruin.

Roerbak de broccoli en de maïskolfjes plm. 3 minuten mee. Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog plm. 2 minuten. Voeg de marinade en 1/2 dl water toe en verwarm het gerecht nog plm. 3 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Breng de schotel op smaak met sojasaus.

Lekker met rijst.

Tip: Vervang de kipfilet eens door kalkoenborstfilet en snijd deze in blokjes.

108. Oosterse roerbakschotel met varkensvlees en mango

Snijd 400 gr hamlappen in dunne plakjes en kruid ze met 1 eetlepel tandoorikruiden.

Maak 1 prei schoon. Snijd deze in stukken van 4 cm en daarna in reepjes.

Haal 100 gr peultjes af. Schil 1 mango, snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en snijd deze in stukken. Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan.

Bak de hamlappen op hoog vuur al omscheppend snel bruin en schep ze op een bord. Roerbak de peultjes plm. 3 minuten in het bakvet. Roerbak de mango en prei 1 minuut mee.

Voeg de hamlappen en 1 dl tomatensap toe en laat het gerecht nog plm. 2-3 minuten sudderen. Lekker met eiermie.

Tip: Vervang de verse mango door een blikje perzikschiifjes. Voeg dan met het tomatensap ook 1-2 eetlepels perzikvocht toe.

109. Mexicaanse roerbakschotel

Snijd 400 gr bieflapjes in dunne reepjes en kruid ze met 1,5 eetlepel

Mexicaanse kruiden. Maak 1 grote rode paprika en 2 stengels bleekselderij schoon en snijd ze in stukjes. Snijd 2 bosuitjes in ringetjes. Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 gr) in een wok of hapjespan en bak het vlees al omscheppend snel bruin. Pers er 1 teentje knoflook boven uit. Roerbak de paprika, de bleekselderij en de bosui plm. 2 minuten mee. Voeg 1 blikje maïskorrels 150 gr en 1/2 dl sinaasappelsap toe. Laat het gerecht nog plm. 2 minuten zachtjes sudderen. Lekker met rode kidneybonen.

Tip: Deze Mexicaanse roerbakschotel is ook heel lekker als vulling voor taco's.

Verdeel dan wat fijngesneden ijsbergsla over 8 tacoschelpen en leg deze op 4 borden. Schep de roerbakschotel erin en ernaast. Strooi er geraspte oude kaas over.

110. Mexicaanse groenteschotel met kidneybonen

(2-3 personen)

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Peterselie-Knoflook
2 eetlepels olie
1 pakket Mexicaanse roerbakgroenten (250 gr), bestaande uit prei, tomaat, wortel, courgette en maïskorrels
1 potje mini-maïskolfjes (185 gr), uitgelekt
1 blikje kidneybonen (200 gr), uitgelekt
1 dl tomatensap
2 eetlepels chilisaus

Verhit de olie in pan of wok en roerbak de groenten op hoog vuur plm. 3 minuten. Voeg de maïskolfjes, de kidneybonen, het tomatensap en de chilisaus toe en laat het gerecht door en door warm worden.

Roer de blokjes Kruiden-Bouquet door de groenten tot ze zijn gesmolten. Lekker met pittige (Mexicaans gekruide) gehaktballetjes en bijvoorbeeld meergranenrijst.

111. Peultjes en taugé, in pindasaus

350 gr peultjes
500 gr spitskool
150 gr taugé,
1 rode paprika
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
6 eetlepels pindasaus

Haal de peultjes af, snijd de spitskool fijn en snijd de paprika in stukjes. Spoel de taugé, af en pel en snipper de knoflook. Verhit de olie in een wok en bak de knoflooksnippers hierin plm. 1 minuut. Roerbak de peultjes en de spitskool plm. 3 minuten mee. Schep de paprika en de taugé, erdoor en bak ze nog even mee. Voeg 2 dl heet water toe en laat het gerecht plm. 3 minuten koken. Schuif de groenten naar de zijkant en roer de pindasaus door het kookvocht. Schep de groenten door de pindasaus zodra die gebonden is. Serveer met gebakken of witte rijst.

112. Gado-gado met pindasaus

300 gr geschilde aardappelen
250 gr bloemkoolroosjes
250 gr sperziebonen
1 kleine prei in plakjes
1 geschilde komkommer in stukjes
200 gr taugé,
200 gr gesneden witte kool
4 gepelde hardgekookte eieren
3 ontvelde vleestomaten
2 eetlepels olie
4 takjes fijngehakte selderij
250 gr pindakaas (met nootjes)
1 teentje knoflook uit de knijper
1 zeer fijn gesnipperde ui

2 (of meer) theelepels sambal oelek
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels citroensap
1/2 theelepel ketoembar
2 theelepels tomatenketchup

Kook de aardappelen en de sperziebonen 10 minuten. Snijd dan de aardappelen in plakjes en de sperziebonen in stukjes.

Maak de pindasaus als volgt.

Meng in een mixer de pindakaas, knoflook, ui en sambal. Verwarm het mengsel en voeg al roerend de ketjap, het citroensap, de tomatenketchup en de ketoembar toe. Voeg vervolgens een scheutje melk toe en zoveel lauw water, tot een dikvloeibare saus ontstaat. Voeg naar smaak laos, zout en suiker toe.

Verhit de olie in een wok en roerbak de aardappelen, sperziebonen, prei, kool en bloemkoolroosjes. Voeg op het laatst de komkommer en de taugé, toe en bak die enkele minuten mee. Breng de groenten over in een voorverwarmde schaal en giet er de warme pindasaus over.

Garneer met plakjes ei, plakjes tomaat en stukjes kroepoek en strooi er de selderij over.

113. Roergebakken venkel

(2 personen)

2 venkelknollen
25 gr boter
2 eetlepels slaolie
1 eetlepel citroensap
1/2 theelepel suiker
1/2 dl slagroom (op kamertemperatuur)
Allesbinder
1 mespunt mosterd
zout, versgemalen peper

Verwijder de harde kern van de venkel en snijd de venkel in smalle reepjes. Bewaar het groen voor de garnering. Verhit de boter met de olie in een wok of diepe braadpan en bak de venkel hierin al omscheppend 6 minuten op hoog vuur. Roer het citroensap en de suiker erdoor schenk de slagroom erbij en breng het geheel aan de kook. Bind de saus met 1-2 theelepels allesbinder. Breng het gerecht op smaak met de mosterd, wat zout en peper. Garneer met het venkelgroen.

114. Roergebakken worteltjes met basilicum

1 bos bospeen (plm. 750 gr)
1 theelepel bouillonpoeder
2 theelepels citroensap
5 takjes verse basilicum
2 eetlepels olie
1/2 eetlepel tacokruiden

Schrap de wortels, was ze en snijd ze schuin in plakjes van plm. 1 cm dik. Los het bouillonpoeder in een kom in 1/2 dl heet water op en roer er het citroensap door. Snijd de basilicum in fijne reepjes. Verhit de olie in een wok of grote pan en bak de wortel al omscheppend plm. 3 minuten op hoog vuur. Schep de tacokruiden en het bouillonmengsel erdoor en laat de wortel op halfhoog vuur al omscheppend plm. 5 minuten koken tot alle vocht is verdampt. Schep er tenslotte de basilicum door.

115. Roergebakken paddestoelen en groenten

4 gedroogde shii-takes, geweekt in water en in vieren gesneden (weekwater bewaren)

100 gr champignons in plakjes

100 gr in de lengte doormidden gesneden babymaïs

100 gr bloemkool in stukjes

100 gr witte kool in grove stukken

50 gr afgehaalde sugar snaps (zoete peultjes)

50 gr taugé,

1/2 theelepel zout

1 eetlepel sojasaus

1/2 theelepel suiker

1 eetlepel fijngehakte knoflook

1/2 dl plantaardige olie

Verhit de olie in een wok, voeg de knoflook toe en bak die goudbruin.

Voeg de shii-takes en de bloemkool toe en roerbak tot ze beetgaar zijn.

Voeg de champignonplakjes, maïs, kool, sugar snaps, zout, sojasaus en

suiker toe en doe er wat van het weekwater van de shii-takes bij. Roer alles goed door en breng het voorzichtig aan de kook. Voeg tenslotte de taugé, toe en laat nog even bakken.

Serveer met pandanrijst.

116. Roergebakken shii-take met broccoli

25 gr gedroogde shii-take

300 gr broccoli

3 stengels bleekselderij

1 theelepel maïzena

2 eetlepels oestersaus

1 eetlepel sojasaus

2 theelepels suiker

1/2 eetlepel sesamololie

2 eetlepels olie

2 teentjes knoflook

Week de paddestoelen 20-30 minuten in ruim warm water. Maak de broccoli en de bleekselderij schoon. Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes. Snijd de bleekselderijstengels schuin in repen. Spoel de paddestoelen onder schoon water af, bewaar het weekvocht. Snijd de taaie steeltjes weg. Roer een sausje van de maïzena, de oestersaus, de sojasaus, de suiker, de sesamololie en 1 1/2 dl weekvocht. Verhit de olie in een wok of braadpan en pers de knoflook erboven uit. Voeg de paddestoelen, de broccoli en de bleekselderij toe en roerbak ze 3-4 minuten. Schenk het sausje erbij. Breng het geheel op hoog vuur aan de kook en laat het meeste vocht verdampen. Lekker bij rijst en kipfilet.

117. Roerbakschotel met crabsticks en shii-take

(2 personen)

1/2 struik paksoi in grove stukken

150 gr rijstnoedels

zout

2 eetlepels zonnebloem- of arachideolie

1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel lente-ui in stukjes
1/2 eetlepel fijngesneden verse gemberwortel
1/2 theelepels chilipoeder
100 gr peultjes
100 gr shii-take in plakjes
1 gele paprika in reepjes
1 eetlepel Chinese rijstwijf of droge sherry
1 eetlepel (Chinese) sojasaus
150 gr crabsticks (pakje) in stukjes van 3 cm

Stoom de paksoi in een stoompan boven kokend water in 10 minuten gaar.

Laat de rijstnoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in kokend water met zout gaar worden. Schep de olie in een hete wok, voeg de knoflook, de lente-ui, de gember en het chilipoeder toe en roerbak op hoog vuur 1 minuut. Voeg de peultjes, de shii-take en de paprikareepjes toe en bak ze 8-10 minuten mee.

Schep de rijstwijf en de sojasaus erdoor en laat alles nog 2 minuten stoven tot de groenten beet-gaar zijn.

Schep de crabsticks erdoor en serveer met de rijstnoedels en de paksoi.

118. Aardappel-roerbakshotel

400 gr vastkokende aardappelen (bijv. Nicola)
1 Chinese kool (plm. 500 gr)
400 gr kalkoenfilet
4 eetlepels (zonnebloem)olie
zout, peper
1 theelepels kerrie
1 pot Singapore roerbaksaus (350 ml, Conimex)
75 gr Seroendeng (pot 100 gr, Conimex)
wok
schuimspaan
aluminiumfolie

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van 3 x 3 cm.

Maak de kool schoon, snijd hem in repen, was ze en laat ze uitlekken.

Snijd de kalkoenfilet in repen. Verhit in de wok 2 eetlepels olie en roerbak de kalkoen in plm. 4 minuten gaar. Voeg de kool toe en roerbak plm. 3 minuten. Bestrooi met peper en zout.

Schep de kalkoen met de kool met de schuimspaan uit de wok en houd ze onder aluminiumfolie warm. Voeg de rest van de olie aan het achtergebleven bakvet toe en roerbak de aardappel met de kerrie plm. 5 minuten. Voeg de roerbaksaus toe en laat de aardappelen op laag vuur in plm. 15 minuten gaar worden. Voeg de kalkoen en de kool aan het aardappelmengsel toe en laat de roerbakshotel door en door warm worden. Bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met de seroendeng.

119. Roergebakken broccoli

1 rode paprika
300 gr panklare broccoliroosjes
3 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree (70 gr)

1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel oregano
1 theelepel basilicum
1 blikje maïskorrels (150 gr)
100 gr ongezouten cashewnoten
1 ciabattabrood (225 gr)

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes.

Snijd de broccoli in kleinere roosjes.

Verhit de olie in een wok of grote braadpan, voeg de Paprika toe en roerbak 2 minuten.

Pel de knoflook, pers die erboven uit en bak hem plm. 1 minuut mee.

Voeg de broccoliroosjes, tomatenpuree, ketjap, oregano, basilicum, maïs en cashewnoten toe en roerbak 10 minuten. Verdeel de roergebakken broccoli over 4 borden.

Snijd het ciabatta in schuine plakken en leg die ernaast.

120. Sesamzaadjes bij pittige broccoli

Rooster 3 eetlepels sesamzaad in een droge wok goudbruin. Verhit 1 eetlepel sesamolie en fruit 1 in stukjes gesneden rode paprika en 1 plakje gemberwortel in 3 minuten goudbruin.

Neem de gemberwortel uit de pan, voeg 500 gr broccoliroosjes, een mespunt cayennepeper en wat zout toe en warm alles 4 minuten door.

Garneer met 6 gehalveerde kerstomaatjes, 2 eetlepels grofgeknipte bladselderij en het sesamzaad. Druppel er 1/2 eetlepel sesamolie over en serveer direct.

Lekker met rijst met kokos en bosui.

121. Spruitjes met banaan

750 gr spruitjes
4 bananen
2 eetlepels citroensap
1 theelepels nootmuskaat
60 gr boter

Maak de spruitjes schoon en kook ze plm. 5 minuten in weinig water.

Verhit de boter in een wok en bak de met citroensap besprenkelde banaanschijfjes hierin in korte tijd licht bruin. Schep de spruitjes door de banaan, strooi de nootmuskaat erover en verwarm het gerecht 5 minuten.

122. Spruitjes met uitjes en kaas

(2 personen)

400 gr kleine schoongemaakte spruitjes
zout, peper, nootmuskaat
2 grote uien
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
75 gr belegen Goudse kaas

Pel en snipper de uien. Snijd de knoflook fijn. Rasp de kaas grof.

Kook de spruitjes plm. 8 minuten in ruim water met wat zout en laat ze in een vergiet goed uitlekken. Verhit de olie in een wok of koekenpan met een hoge rand en fruit de uien hierin tot ze beginnen te kleuren. Schep de knoflook erdoor, voeg na 1 minuut de spruitjes toe en laat die, onder voortdurend omscheppen, 2 minuten bakken. Strooi er tijdens het bakken wat peper en nootmuskaat over. Doe daarna alles over in een met olie ingesmeerde ovenschaal. Strooi de kaas er gelijkmatig over, zet de schaal onder de voorverwarmde grill en laat de kaas smelten. Serveer direct.

123. Japanse bietjes

300 gr gekookte bietjes
1/2 eetlepel rijstwijn of droge sherry
200 gr peultjes
1 eetlepel plantaardige olie
1 eetlepel roze peperkorrels (potje)
zout
3 lente-uitjes in ringen
2 eetlepels sesamololie

Schaaf de schoongemaakte bietjes in plakjes en verwarm ze op laag vuur met de rijstwijn of de sherry. Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de schoongemaakte peultjes al omscheppend tot ze glazig zijn. Wrijf de peper fijn. Breng de bietjes op smaak met wat zout en verdeel ze over een schaal. Bestrooi ze met peper en de uiringetjes en besprenkel ze met de sesamololie. Serveer er gebakken rijst bij.

124. Roerbakschotel met venkel en haricots verts

Verhit 1 1/2 dl olijfolie in een wok of ruime pan en bak hierin 1 venkelknol in reepjes al omscheppend 2 minuten. Voeg 1 gele paprika in flinke stukken toe en bak die 2 minuten mee. Bak 200 gr haricots verts en 6 bosuitjes in 4 stukken 5 minuten mee. Voeg 2 basilicum-tijmblokjes (Knorr kruidenboeket) en 1 dl slagroom toe en warm nog 1 minuut door. Lekker met een (ree)biefstukje en aardappelpuree.

125. Roergebakken broccoli

1 rode paprika
300 gr broccoliroosjes
3 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree (netto 70 gr)
1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel oregano
1 theelepel basilicum
1 blikje maïskorrels (netto 150 gr)
100 gr ongezouten cashewnoten
1 ciabattabrood (225 gr)

Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes. Verhit de olie in een wok of ruime braadpan, voeg de paprika toe en bak die al omscheppend plm. 2 minuten.

Pel de knoflook, pers die erboven uit en bak plm. 1 minuut mee. Voeg de broccoliroosjes, de tomatenpuree, de ketjap, de oregano, de basilicum, de maïs en de cashewnoten toe en bak alles al omscheppend plm. 10 minuten. Verdeel de roergebakken broccoli over 4 borden, snijd de ciabatta in schuine plakken en leg die ernaast.

126. Bloemkoolcurry

300 gr pandanrijst
4 (scharrel)eieren
1 grote ui
1 bloemkool
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel kerriepoeder
2 theelepels chilipoeder
1 eetlepel bloem
3 theelepels kruidenbouillonpoeder
2 dl volle yoghurt
4 eetlepels gebakken uitjes

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Kook intussen de eieren in plm. 10 minuten hard. Pel de ui en snipper hem grof. Maak de bloemkool schoon, was hem en verdeel hem in kleine roosjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Pel de knoflook en pers die erboven uit. Voeg de ui, de bloemkool, de kerrie en het chilipoeder toe en roerbak 4 minuten. Roer de bloem en het bouillonpoeder door de yoghurt en voeg dit mengsel met 1 dl water aan de bloemkool toe. Breng het Al roerend langzaam aan de kook en laat het afgedekt plm. 10 minuten zachtjes sudderen. Spoel intussen de eieren onder koud water af, pel ze en hak ze grof. Verdeel de rijst over 4 borden, schep de bloemkoolcurry erop en verdeel er de eieren over. Bestrooi met de uitjes.

127. Bloemkool-broccolicurry

Verhit 2 eetlepels oosterse roerbakolie en fruit hierin 1 teentje knoflook uit de pers en 1/2 theelepel gemberpoeder. Verdeel een kleine bloemkool in roosjes en snijd de stelen van 250 gr broccoli in stukjes. Verdeel de rest in roosjes. Bak de steeltjes omscheppend plm. 4 minuten, voeg in gedeelten de roosjes toe en bak het geheel al omscheppend plm. 5 minuten. Schenk er 3 eetlepels water bij en laat alles in plm. 10 minuten gaar worden. Warm de laatste 2 minuten 1/2 groene paprika in reepjes mee. Schep er 125 gr Griekse yoghurt en 1 eetlepel groene currypasta (Patak's) door en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Garneer met verse koriandertakjes en 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten. Lekker met gehaktballetjes en gekookte aardappelen.

Variatie: Vervang de paprika door 3 ontvelde tomaten in blokjes, de yoghurt door 1 1/4 dl Room Culinair en de currypasta door 1 eetlepel kerriepoeder. Garneer met peterselietakjes. Lekker bij een broodje shoarma.

128. Groentencurry met aardappel en broccoli

350 gr aardappelen in blokjes
500 gr broccoliroosjes
4 eetlepels plantaardige olie
2 ontvelde vleestomaten in parten
6 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot 280 gr)
1 dl yoghurt

Kook de aardappelen in ruim kokend water in plm. 3 minuten beetgaar en kook daarna de broccoli in plm. 2 minuten beetgaar.

Spoel de aardappelen en de broccoli onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten 3-5 minuten.

Voeg de tomaat en de kruidenpasta toe, schenk er 1 dl water bij en breng het geheel aan de kook. Roer er van het vuur af de yoghurt door en serveer de curry direct met rijst.

129. Italiaanse stoofschotel

3 eetlepels olijfolie
200 gr prei in ringen
1 groene courgette in blokjes
1/2 struik bleekselderij in stukjes
1 rode en 1 groene paprika in reepjes
1/2 bloemkool in roosjes
1 broccoli in roosjes
1 kleine winterwortel in plakjes
2 tomaten in blokjes
1 rode ui in ringen
1-2 teentjes knoflook
2-3 takjes dille
zout, peper
250-300 gr pasta, bijv. farfalle (strikjespasta)

Verhit de olie in wok, voeg alle groenten, de knoflook en de dille toe en bak ze 2-3 minuten met het deksel op de wok. Laat de groenten daarna zonder deksel nog 10 minuten zachtjes bakken. Breng het gerecht eventueel op smaak met zout en peper.

Kook intussen de pasta in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar. Serveer de groenten met de pasta.

130. Toscaanse groente-aardappelschotel

(2 personen)

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 zakje Toscaans gekruide aardappelschijfjes (Chillos, 390 gr, koeling)
400 gr voorgesneden roerbakgroenten (wortel, bleekselderij, broccoli, paprika, maïs en sperziebonen)
1/4 courgette in reepjes
1 geperst teentje knoflook
een scheutje droge witte wijn
2 eetlepels gemengde olijven in plakjes
zout, versgemalen zwarte peper

2 eetlepels fijngesneden basilicum
4 lamskoteletten

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de aardappelschijfjes hierin omscheppend 5 minuten. Schenk er 1 eetlepel olie bij, voeg de roerbakgroenten in 2 gedeelten toe en bak die omscheppend 8 minuten mee. Voeg de courgette, de knoflook en eventueel nog wat olie aan de groenten toe en roerbak 5 minuten. Schenk de wijn erbij, leg het deksel op de wok en laat het gerecht 3 minuten stoven. Voeg de olijven toe en warm alles goed door.

Breng het gerecht met zout en peper op smaak en strooi er de basilicum over.

Rooster de lamskoteletten intussen onder de hete grill in 8 minuten aan beide kanten en bestrooi ze daarna met zout en peper.

131. Gemengde groenteschotel met cashewnoten

200 gr sugar snaps
1 blikje maïskorrels
2 teentjes knoflook
1 stukje verse gember van 4 cm
2 theelepels olie
1 zakje roerbakgroentenmix van 400 gr
2 eetlepels slagroom
1/2 theelepel cayennepeper
125 gr cashewnoten

Maak de sugar snaps schoon en was ze. Laat de maïs uitlekken. Pel de knoflook en snipper ze fijn. Schil de gember en snipper hem fijn. Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en de gember 1 minuut zachtjes.

Voeg de roerbakmix, de sugar snaps en de maïs toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.

Voeg 2 dl water toe en laat de groenten 10 minuten koken tot het water is verdampt; schep af en toe om. Roer er de slagroom en de cayennepeper door. Rooster intussen de noten in een droge koekenpan. Schep de groenten in lage schaal en strooi de cashewnoten erover.

Serveer met (noten)brood.

132. Indische spruitjes

4 bosuitjes
300 gr spruitjes
1 rode paprika
1 eetlepel Bakolie (fles 250 ml, Sense)
1 zakje mix voor tjap-tjoy (60 gr, Conimex)
75 gr taugé,

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukken van plm. 1 1/2 cm. Maak de spruitjes schoon en was ze. Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de bakolie in een wok en roerbak de bosui, de spruitjes en de paprika plm. 5 minuten. Voeg de mix voor tjap-tjoy en 5 dl water toe en stoof de groenten afgedekt op matig vuur in plm. 5 minuten beetgaar. Was de taugé, en schep die door de spruitjes. Serveer direct.

133. Wilde spinazie met mager spek en croutons

4 sneetjes oud witbrood
500 gr (wilde) spinazie
2 vleestomaten
7 eetlepels olijfolie
1 theelepel ketoembar
4 eieren
100 gr mager spek in plakjes
de blaadjes van 3 takjes dragon
peper, zout

Ontkorst het brood en scheur de sneetjes in stukjes. Laat de gewassen spinazie goed uitlekken of droog ze in een slacentrifuge. Verwijder de zaadjes uit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit 6 eetlepels olie met de ketoembar in een wok of ruime braadpan en bak de broodblokjes omscheppend goudbruin en knapperig. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Klop de eieren los en bak ze, roerend met een vork, rul. Neem het ei uit de pan en houd het warm. Verhit de rest van de olie en bak het spek met de spinazie en de dragon al omscheppend 3 minuten op hoog vuur. Verdeel de groente, de tomaat, het ei en de croutons over 4 borden en bestrooi met ruim peper en wat zout. Lekker met grof bruin brood.

134. Spinazie-yoghurdip

Snipper 1 kleine ui.

Hak 3 eetlepels pijnboompitten grof. Was 500 gr kleinbladige spinazie en laat die goed uitlekken. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de ui omscheppend in plm. 5 minuten goudgeel.

Voeg de spinazie toe en bak omscheppend tot deze is geslonken. Giet het vrijgekomen vocht af en hak de spinazie fijn.

Meng de spinazie met 2 1/2 dl Biogarde Stand, 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel fijngesneden munt en de pijnboompitten. Breng op smaak met zout en peper.

135. Roergebakken rodekool met witlof

(2 personen)

1 sjalotje
1 struikje witlof
1 eetlepel olijfolie
250 gr panklare rodekool
1/2 theelepel gemberpoeder
2 theelepels majoraan
1 dl appelsap
zout, peper

Hak het sjalotje heel fijn. Maak het struikje witlof schoon en snijd het in reepjes.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de ui, de rodekool en het gemberpoeder al omscheppend plm. 3 minuten. Schep het witlof erdoor en bak de reepjes plm. 1 minuut mee.

Voeg de majoraan en het appelsap toe en verwarm het geheel al omscheppend tot de rodekool beetgaar is en het vocht is verdampt. Voeg naar smaak zout en peper toe.

136. Gebakken maïs

250 gr versgekookte maïs
1 fijngehakt uitje
1 fijngehakt takje peterselie
2 eetlepels gehakte verse korianderbladeren
1/2 theelepel zout
1 losgeklopt ei
1 eetlepel bloem
3 eetlepels arachideolie

Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie, in een grote kom.

Verhit de olie in een wok van 30 cm of in een grote bakpan, voeg het groentemengsel toe en bak het op hoog vuur onder voortdurend roeren plm. 5 minuten, of tot de groenten goudbruin zijn. Serveer met mie.

137. Aardappeltjes en broccoli met pijnboompitten en pesto

250 gr aardappelen met rode schil (Bildtstar)
300 gr broccoli
5 gedroogde tomaatjes in olie
3 eetlepels pijnboompitten
2 takjes basilicum
1 1/2 eetlepel olijfolie
2 eetlepels pesto
peper, zout

Boen de aardappelen goed schoon of schil ze en snijd ze in dunne partjes. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Snijd de gedroogde tomaten in reepjes. Rooster de pijnboompitten in een droge wok of koekenpan al omscheppend goudbruin en neem ze uit de pan. Scheur de basilicumblaadjes in stukjes.

Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en bak de aardappelpartjes omscheppend in plm. 15 minuten goudbruin. Voeg de broccoli en de tomaatreepjes toe en bak ze omscheppend plm. 5 minuten mee. Schep de pesto erdoor en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de pijnboompitten en de basilicum. Lekker met een pasta en een stukje vlees.

138. Focaccia met waterkersmousse

1 voorgebakken focaccia (240 gr)
1 eetlepel blanke rozijnen
1 eetlepel (olijf)olie
150 gr waterkers
zout, peper
2 eetlepels pijnboompitten

Bak de focaccia volgens de gebruiksaanwijzing af. Wel intussen de rozijnen plm. 5 minuten in een kommetje met lauwwarm water. Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de waterkers al omscheppend plm. 5 minuten, tot het vocht is verdampt. Hak de waterkers heel fijn.

Laat de rozijnen uitlekken en schep ze door de waterkers. Breng op smaak met zout en peper. Hak de pijnboompitten iets fijn. Bestrijk de focaccia met de waterkersmousse, snijd hem in 8 stukken en bestrooi die met de pijnboompitten.

139. Oosterse groenteschotel met kokosmelk

(2-3 personen)

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Kerrie-Koriander
2 eetlepels olie
250 gr broccoli in kleine roosjes
250 gr gehalveerde dunne sperziebonen
1 fijngesneden rood pepertje
4 lente-uitjes in schuine ringetjes
2 dl kokosmelk (blik)
2 eetlepels fijngesneden verse koriander

Verhit de olie in een pan of wok en roerbak de broccoli, de sperzieboontjes en het pepertje hierin plm. 5 minuten. Voeg de lente-ui en de kokosmelk toe, breng het gerecht aan de kook en laat het plm. 5 minuten zachtjes stoven. Roer de blokjes KruidenBouquet door het gerecht tot ze zijn gesmolten en bestrooi met verse koriander.

Lekker met gegrilde grote garnalen en gekookte witte rijst.

140. Shanghai groenteschotel met sesamzaad

(2-3 personen)

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Kerrie-Koriander
3 eetlepels olie
3 eetlepels sesamzaad
1 bamipakket van ongeveer 500 gr (gesneden witte kool, wortel, prei en taugé,)
1 blikje bamboescheuten (227 gr) in reepjes
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels gembersiroop

Verhit de olie in een wok, bak het sesamzaad hierin in plm. 1 minuut goudgeel en schep het uit de pan. Roerbak de groenten plm. 5 minuten in de achtergebleven olie. Voeg de bamboescheuten, de sojasaus en de gembersiroop toe en roerbak nog plm. 2 minuten.

Roer de blokjes Kruiden-Bouquet door de groenten tot ze zijn gesmolten en bestrooi het gerecht met het sesamzaad. Lekker met kip, mihoen of mie en cassave-kroepoek.

141. Sambal goreng boontjes

350 gr sperziebonen
1 grote ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 spriet sereh (citroengras)
1 laurierblad
2 dl dunne kokosmelk
zout

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 minuten. Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe. Schep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij. Laat alles 8-10 minuten zachtjes koken. Voeg daarna naar smaak zout toe. Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

142. Sambal goreng kol

2 grote gesnipperde uien
1 uitgeperst teentje knoflook
1 1/2 theelepel sambal trassi
300 gr groene, savooie-, spits- of Chinese kool in smalle reepjes
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 spriet sereh (citraengras)
1 daoen salam (Indonesische laurierblad)
2 dl dunne kokosmelk

Wrijf de uien, de knoflook en de sambal in een vijzel tot een pasta. U kunt hiervoor natuurlijk ook een elektrische keukenmachine gebruiken. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de pasta hierin 2 minuten. Doe dan de kool erbij en ga door met omscheppen tot de kool zacht is geworden. Voeg de laos, de suiker, de spriet citroengras, het laurierblad en de kokosmelk toe en laat alles aan de kook komen. Schep het enkele malen goed om. Temper het vuur en laat het gerecht 5 minuten zachtjes doorkoken. Proef de saus en voeg eventueel nog wat smaakmakers toe. Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het salamblad.

143. Sambal goreng telur

6 hardgekookte en gepelde eieren
1 grote gesnipperde ui
1 uitgeperste teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 ontvelde, in blokjes verdeelde tomaten
1/2 dl kokosmelk
2 theelepels citroensap

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de uien tot ze wat kleur beginnen te krijgen. Voeg de knoflook toe. Roer alles goed om en doe dan de sambal, laos, suiker, blokjes tomaat en de dunne kokosmelk erbij. Breng alles onder voortdurend roeren aan de kook. Temper het vuur en laat het zachtjes sudderen tot de tomaatblokjes uit elkaar vallen. Voeg 1 dl water toe en breng alles onder krachtig roeren aan de kook. Temper het vuur en laat het gerecht nog enkele minuten sudderen. Voeg citroensap en zout naar smaak toe. Halveer de eieren, leg ze op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Tip: U kunt naar smaak nog 1 of 2 eetlepels ketjap benteng manis (zoete Indonesische sojasaus) aan de saus toevoegen. Hierdoor krijgt het gerecht nog een iets vollere smaak.

144. Sambal trassi

225 gr rode pepers
2 theelepels trassi
1/2 thee­lepel zout
1/2 thee­lepel cayennepeper
4 eet­le­pels plantaardige olie
1 thee­le­pel donkerbruine suiker
2 1/2 eet­le­pel limoen- of citroensap

Snijd de pepers grof en verwijder het zaad. Maal de pepers, de trassi, het zout en de cayennepeper in een foodprocessor tot een smeukge gladde massa is verkregen. Verhit op middel­hoog vuur een wok en doe er, als de wok heet is, de olie in. Voeg, als de olie heet is, de pasta uit de foodprocessor toe en bak die, onder voortdurend roeren, plm. 5 minuten.

Matig zo nodig de hitte iets en roerbak tot de pasta donkerrood wordt en de olie zich afscheidt. Roer er dan de suiker goed door. Doe de pasta in een schaal en meng er het limoen- of citroensap door. Controleer de smaak.

Dit levert plm. 2 1/2 dl sambal trassi op. Deze sambal blijft in een goed gesloten pot ruim een week goed, mits in de koelkast bewaard.

145. Loempia's

4 loempiavellen
losgeklopt eiwit om te verzegelen
plm. 6 dl frituurolie

Voor de vulling:

1 eet­le­pel olie
1 fijn­ge­hak­te rode paprika zonder zaad
2 fijn­ge­hak­te lente-uitjes
2 1/2 cm geschilde en fijn­ge­hak­te verse gember
175 gr taugé,
250 gr fijn­ge­hak­te voorgekookte garnalen
2 thee­le­pels sojasaus
2 eet­le­pels rijstwijn of droge sherry

Maak eerst de vulling. Verhit de wok, voeg de olie toe en laat die op middel­hoog vuur heet worden. Voeg de paprika, lente-­ui en gember toe en roerbak 15 seconden. Voeg de taugé, toe en roerbak 1 minuut tot de taugé, zacht begint te worden.

Voeg de garnalen, sojasaus en rijstwijn toe, zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten; blijf de ingrediënten omscheppen tot ze tamelijk droog zijn. Schep het mengsel in een kom en laat het afkoelen.

Spreid de loempiavellen uit, leg steeds een kwart van de vulling op de onderste helft ervan en vouw er loempia's van.

Giet de frituurolie in de wok en verhit deze tot 180-190 °C (dat is het geval, als u een stukje oud brood in 30 seconden bruin kunt laten worden). Frituur de loempia's met twee tegelijk in 4-5 minuten. Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Dien ze heet op.

146. Pisang goreng

1 kam rijpe bakbananen (pisang radja)
1 glas tarwebloem
1 ei
1/2 kopje poedersuiker
1/2 glas santen
olie

Meng de tarwebloem, de poedersuiker en het ei tot een glad beslag.

Schil de bakbananen en snijd ze in stukken.

Meng de stukken bakbanaan met het gemaakte beslag.

Doe dan ruim olie in een wadjan, wok, koekenpan of frituurpan en laat die op temperatuur komen (180°C). Bak de in het beslag gedompelde stukken bakbanaan krokant en goudgeel.

147. Gekruide bananenchips

(12 personen)

2 grote onrijpe gepelde banen (500 gr) in schuine plakjes van 3 mm dik

Voor het kruiden:

4 theelepels paprikapoeder
2 theelepels chilipoeder
4 theelepels kurkuma (koenjit)
4 theelepels komijn (djinten)
een snuf zout

Om te frituren:

1 liter maïsolie

Meng alle kruiden en bestuif de plakjes banaan hiermee met een zeef of bloem strooier.

Zorg dat de plakjes niet breken. Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 120°C en bak de plakjes banaan in porties plm. 1/2 minuut. 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.

148. Seroendeng

500 gr geraspte kokos
2 teentjes knoflook
1 grote ui
1 1/2 eetlepel ketoembar
1/2 theelepel djinten
1/2 theelepel gemalen laos
1/2 theelepel trassi
1/2 theekopje asemwater
2 eetlepels suiker
zout
250 gr gezouten pinda's
2 blaadjes daoan salam
2 blaadjes djerok poeroet

1 spriet sereh (of wat poeder)

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 minuten 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.

149. Aardbeiendessert

plm. 1 dl zonnebloemolie
plm. 75 gr zeer dunne mie (angle hair)
2 eetlepels poedersuiker
150 gr mascarpone
1 eetlepel vanillesuiker
4 plakken amandelcake
200 gr aardbeien

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes plm. 1 minuut (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 plm. 7 cm uit de amandelcake. Ontdoe 3/4 van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mienestjes, de schoon-gemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mienestjes over.

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

150. Aardbeien uit de wok met citroenijs

500 gr aardbeien
4 eetlepels poedersuiker en poedersuiker voor het bestrooien
6 eetlepels aardbeienlikeur
50 gr boter
3 1/2 eetlepel suiker
1 dl slagroom
4 dunne koekjes
4 bolletjes citroenijs
4 takjes munt

Pureer voor de saus 100 gr aardbeien met poedersuiker en 2 eetlepels likeur met een staafmixer. Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 gr aardbeien met 2 1/2 eetlepels suiker en 4 eetlepels likeur 3 minuten. Klop de slagroom met 1 eetlepel 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 met een toef slagroom, een takje munt en poedersuiker.

151. Fruit uit de wok

40 gr boter
2 eetlepels honing

1 peer in partjes
1/2 ananas in halve plakken
2 sharon(fruit) in partjes
1 mango in partjes
150 gr gehalveerde aardbeien
een snufje nootmuskaat
1 1/4 dl slagroom

Smelt de boter, roer de honing erdoor en laat het mengsel licht karamelliseren. Verwarm de partjes fruit hierin 5-10 minuten 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.

152. Roergebakken tropisch fruit

(2 personen)

2 eetlepels geraspte kokos
1 eetlepel boter
150 gr dingesneden ananasschijven met de schil er nog aan
150 gr verse papaja in blokjes
2 eetlepels limoensap
het sap van 1 sinaasappel
met bananenblad bedekte bordjes

Rooster de kokos in een droge koekenpan in 2 minuten lichtbruin en schep hem 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 minuten. Voeg het limoen- en sinaasappelsap toe en bak het fruit al roerend nog 2 minuten. Schep het roergebakken fruit op de bordjes en garneer met de kokos.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

