



Ruud 's Kookboek



Culinair China
Carta-Henk



Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelspiesjes**
- 2. Ba Bao - Gestoomde broodjes met gehakt vulling**
- 3. Chinese maaltijdsoep**
- 4. Ei-rol in een deegjasje; uit Shanghai**
- 5. Gebakken eieren met tomaten - Jidan Chao Xihongshi**
- 6. Gebakken vis in zoet-zure saus**
- 7. Gebakken visstukjes in zoet-zure saus**
- 8. Jian Bing Guo Zi, Tianjin - Gevulde pannenkoek**
- 9. Kantonese kip met geroosterde zwarte peper en zout**
- 10. Kip met tofu**
- 11. Kung-Po kip**
- 12. Lente-uienkoek - Baba's**
- 13. Ma Po Tofu**
- 14. Mandarijn pannenkoekjes - Bo Bing (Voor o.a. bij de Peking-eend)**
- 15. Peking eend**
- 16. Roergebakken boontjes**
- 17. Sperzieboontjes met varkensvlees**

Aardappelspiesjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit Erhai, China. Ik stond erbij en keek er naar.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram aardappelen, krieltjes

1 ltr arachideolie, voor te frituren

chilipasta, soort sambal

donkere zoete sojasaus

satéstokjes

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 5 min - Bereiding: 10 min

Zorg voor een zo gelijk mogelijke maat kleine krieltjes. Boen of schrap de krieltjes schoon.

Steek de krieltjes met 4-5 op een satéstokje. Verhit in een grote wok de olie tot 180°C.

Frituur de krieltjes goudbruin en gaar. Meng naar smaak een dipsausje van de chilipasta en de sojasaus.

2-3 stokjes is een portie. Goed warm serveren; overgoten of met een schaaltje van de dipsaus.

Zijn er geen krieltjes te krijgen neem dan gelijke stukjes aardappel.

Gegeten tijdens een boottocht op het Erhai-meer, dat wil zeggen op een klein eilandje, eigenlijk meer een grote rotsblok in het meer met daarop een tempeltje.

Ba Bao - Gestoomde broodjes met gehakt vulling

Menugang	Brood	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Gegeten op onze reis door China		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 12 stuks:

- 1 pak wittebroodmix
- 2 eieren
- 1 ui, fijngehakt
- 2 tenen knoflook
- 25 gram boter op kamertemperatuur
- 300 gram mager varkensgehakt
- 3 eetl donkere zoete sojasaus
- 1 eetl witte rijstazijn
- zout en zwarte peper

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 1 uur - Bereiding: 20 min

Maak de deeg, met inplaats van de boter neemt u 2 eieren, verder volgens de het recept op op het pak.

Fruit de gesnipperde ui glazig in een wok met de boter en voeg er de uitgerste knoflook bij.

Doe het gehakt erbij en roerbak het rul.

Doe er de sojasaus en de azijn bij en breng het gehaktmengsel verder op smaak met zout en peper.

Kneed van de deeg 12 bollen, druk er een kuil in en vul deze met het gehakt mengsel.

Kneed de bollen nu mooi dicht en leg ze op een stukje bakpapier.

Laat ze nog ongeveer 10-15 minuten narijzen en stoom ze in een stoompan in ongeveer 20 minuten gaar.

Serveer ze warm en geef er chillisous bij.

Chinese maaltijdsoep

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Gegeten tijdens een lunchstop op onze reis door China		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1½ ltr vleesbouillon (van bouillonblokje)
- 400 g varkensfricandeau
- 200 g eiermie
- 4 lente-uitjes, in ringetjes
- 1 rood chilipepertje, zonder zaadjes, in ringetjes
- 2 tenen knoflook, uit de knijper
- 50 g taugé
- 100 g Chinese kool, dun gesneden
- 150 g grote, ongepelde, rauwe garnalen
- 1 el peterselie
- 2 el lichte sojasaus

Voor de marinade:

- 4 el sojasaus
- 1 el bruine suiker
- 1 el rijstwijjn, shao-xing
- 1 tl gemberwortel, geraspt
- 2 el arachideolie

Bereiding

Roer alle ingrediënten voor de marinade door elkaar. Snijd het vlees in kleine, smalle reepjes en schep die door de marinade.

Laat enkele uren marineren. Pel de garnalen en snijd ze in stukjes. Roerbak het vlees in een wok in 3 minuten gaar.

Bak in de laatste minuut ook de garnalen mee. Breng de bouillon aan de kook. Voeg de knoflook, de pepertjes en de mie toe.

Kijk voor de juiste kooktijd van de mie op de verpakking.

Roer op het laatste moment de sojasaus, kool, peterselie, taugé, ui, garnalen en het vlees door de bouillon.

Laat de soep niet meer koken. Schep de soep in grote kommen, eet de vaste delen met stokjes en drink de bouillon.

Ei-rol in een deegjasje; uit Shanghai

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Workshop bij "Green Lotus Cafe" in Yangshuo, China		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen:

4 eieren, losgeklopt

1 wortel

1 komkommer

8 gedroogde tonku paddestoelen

25 g so-oen, mie mungbonenmeel

4 tenen knoflook, fijngehakt

zout

250 g tarwebloem

2 eieren

1 ltr arachideolie

voor de dipsaus:

1 hele lente-ui, alles gehakt

4 el sojasaus, donkere zoete

2 el hoisinsaus

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 15 min - Bereiding: 5 min

Snij 1 stuk van circa 7 cm. van de wortel en 14 cm. van de komkommer; de rest bewaren voor een ander recept. Zet de paddestoelen en de so-oen met warm water in de week. Bak van de losgeklopte eieren 2 dunne omeletten. Verwijder de steeltjes van de paddenstoelen en snijd de hoedjes in lucifer grote reepjes. Snij het stuk komkommer in de lengte door en schraap het zaad er uit, schrap de wortel en snijd beide ook tot lucifer grote reepjes. Pel de knoflook en hak hem fijn. Verhit een weinig olie in een hete wok en fruit hierin de wortel, komkommer, knoflook en paddenstoelen enkele minuten en breng het geheel op smaak met zout. Neem van het vuur en laat wat afkoelen. Maak van de bloem, de eieren en een snufje zout een vrij dik en elastisch beslag; eventueel een beetje water toevoegen. Leg de omeletten op een werkvlak en verdeel er de so-oen en groente-mix over; de randen 1,5 centimeter vrijlaten. Rol de nu gevulde omeletten strak op en plak het uiteinde dicht met wat van het beslag en vouw de open zijanten naar binnen. Bestrijk de buitenkant met de hand in met beslag zodat er bij het frituren geen olie naar binnen kan dringen.

Tip van Henk;

Neem gewone loempiavellen als hulpmiddel. Bestrijk de eirollen met een penseel met beslag, vouw de loempiavellen rondom de eirollen en plak ze goed dicht.

Verhit intussen de olie in een grote wok of friteuse. Laat de loempia's langzaam in de hete olie glijden. Terwijl de onderkant bakt, de bovenkant met olie bedruipen. Draai de loempia om als de onderkant bruin is en handel

Ei-rol in een deegjasje; uit Shanghai

het zelfde met de andere kant. Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Snij de loempia's diagonaal in plakken van circa 2 centimeter dik. Leg ze elk dakpansgewijs op een voorverwarmd bord. Geef er een dipsaus van sojasaus, hoisinsaus en lente-ui bij. Garneer het geheel eventueel met een radijsbloemetje en/of een roosje van tomatenschil, schijfjes komkommer dienen als blaadjes.

Gebakken eieren met tomaten - Jidan Chao Xihongshi

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van onze locale gids in Yangshuo op onze China rondreis		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

4 el arachideolie

4 eieren

zout en witte peper

2 cm gemberwortel, zeer fijngehakte

5 tenen knoflook, zeer fijngehakt

3 rode chilipepers, zeer fijngehakt

4 stevige tomaten

2 lente-uitjes

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 10 min

Verwarm een droge wok tot hij begint te roken en doe er dan de olie in.

Klop de eieren los met peper en zout.

Als de olie heet is gieten we de eieren erin en laten deze stollen. Af en toe met de wokscheep het gestolde van de bodem weg schuiven zodat het nog vloeibaar gedeelte nu ook kan stollen. Niet roeren !!!

Als het ei helemaal gestolt en dus gaar is storten we dit op een warm bord en snijden het in grove stukken; dek af en houdt het warm.

In de resterende olie fruiten we de gember, knoflook en de chilipepers.

Snij de lente-uitjes in stukjes van 4 à 5 cm. lang

We ontvellen en halveren de tomaten. Verwijder de pitjes en snij de tomaten in grove stukken en voegen deze met de stukjes lente-ui bij de kruiden in de wok.

Roerbak het geheel totdat de tomaten beetgaar zijn en breng het geheel verder op smaak met peper en zout. Doe het ei terug in de wok.

Als het geheel te droog wordt nog een scheutje water toevoegen.

Schep alles voorzichtig om en laat het geheel goed warm worden.

Gebakken vis in zoet-zure saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gemaakt tijdens een workshop "Teddy Bear Cafe" in Emei, China.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

1 karper, panklaar à 1 kg
tarwebloembeslag
1 ltr arachideolie
1 eetl azijn, witte rijst
3 eetl donkere zoete sojasaus
1 eetl kristalsuiker
2 lente-uitjes, alles in ringetjes
100 gram wortel, in julienne
bindpapje van maïzena

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 10 min

Maak de vis panklaar was hem van binnen en buitenen dep hem goed droog.

Blancheer de wortel en fruit de lente-ui.

De vis niet te diep in de vlinken 3x schuin inkerven en door het tarwebloembeslag halen. Verhit de olie in een wok op een hoog vuur, neem de vis bij de staart en houdt hem boven de wok. Giet nu met de wokscheep diverse malen de hete olie over de vis zodat deze kan dicht schroeien. Laat dan de vis in de olie glijden en frituur de vis mooi bruin en knapperig. Schep de vis uit de olie , laat hem uitdruipen en leg hem dan op een voorverwarmde schaal en houdt ze warm. Giet de olie in een bewaarpan.

De saus:

Verhit een beetje olie in de wok en laat er de suiker goudbruin in worden, blus af met de azijn, de sojasaus en wat water. De saus binden met wat van het bindpapje.

Giet de saus over de vis, garneer het geheel met wortel en lente-ui en serveer direct.

Gebakken visstukjes in zoet-zure saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gemaakt tijdens een workshop "Teddy Bear Cafe" in Emei, China.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

800 gram witvisfilet

1 ltr arachideolie

1 eetl azijn, witte rijst

2 eetl donkere zoete sojasaus

1 eetl kristalsuiker

2 lente-uitjes, alles in ringetjes

100 gram wortel, in julienne

bindpapje van maïzena

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 10 min

Kook de wortel beetgaar en fruit de lente-ui.

Visfilets in blokjes snijden, in een kom doen en er wat van het maïzena-papje door scheppen. Verhit de olie in een wok en frituur hierin de stukjes vis mooi bruin en knapperig. Schep de stukjes vis uit de olie en leg ze op een voorverwarmde schaal en houdt ze warm. Giet de olie in een bewaarpan.

De saus:

Verhit een beetje olie in de wok en laat er de suiker goudbruin in worden, blus af met de azijn, de sojasaus en wat water. De saus binden met wat van het bindpapje.

Giet de saus over de stukjes vis, garneer het geheel met wortel en lente-ui en serveer direct.

Jian Bing Guo Zi, Tianjin - Gevulde pannenkoek

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit China. Ik stond erbij en keek er naar.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

100 g mungbonenmeel

1 el arachideolie

1 ei

1 lente-ui, alles fijn gesneden

1 tl sesamolie

0,5 el chili-bonenpasta

2 gefrituurd deegstrips, "You-Tiao"

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 5 min

Dit gerecht hebben we in Beijing gegeten aan een van de vele eetstalletje langs de straat.

De gefrituurde deegstrips, "You-Tiao", die er in komen kan men zelf maken (zie recept elders).

U kunt ze ook gewoon kan en klaar in een goed gesorteerde Chinese winkel kopen.

Maak een dun flensjes-beslag van water en het mungbonenmeel.

Verhit een flensjespan en verhit hier in wat olie.

Bak van het beslag een flensje en breek er een ei over.

Spatel het ei uit over het flensje en strooi er gehakte lente-ui over, draai om en laat het ei stollen.

Smeer er de sesamolie en de chili-bonenpasta op.

Leg een halve "You-Tiao" op het flensje, vouw het flensje er om heen en eet het zo uit de hand.

Kantonese kip met geroosterde zwarte peper en zout

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Tijdens onze reis door China weer eens pottenkijker gespeeld.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram kipfilet in reepjes,

twee grof gesneden uien

4 teentjes knoflook

100 gr. champignons in schijfjes

1/2 winterwortel in schijfjes

100 gram cashewnoten

sojasaus

rijstwijjn, shao-xing

verder nog:

geroosterde zwarte peper en zout

voor geroosterde zwarte peper en zout

5 tl zout

1 el zwarte peperkorrels

Bereiding

Bereidingstijd: 15 min.

Roerbak de kipreepjes in hete olie.

Er uit nemen, dan de uien, de wortels, champignons en wortel roerbakken met de uitgeperste knoflook, cashewnoten roosteren.

Kip en noten toevoegen, doorwarmen met flinke scheut sojasaus en wat rijstwijjn (droge sherry mag ook) Opdienen met witte rijst.

Opmerking:

Erg snel klaar, er kunnen ook allerlei andere groenten bij gebakken worden, zoals taugé, sperciebonen, bamboespruiten enz. enz.

Zo weet je weer waar je met je restjes naar toe moet

Bereiding geroosterde zwarte peper en zout:

Zet een zware 12-15 centimeter braadpan op een heet vuur en doe er het zout en de peperkorrels in.

Zet nu de vlam klein en rooster het mengsel onder constant roeren tot het lichtbruin is.

Laat het niet verbranden. Plet nu het mengsel fijn in een vijzel met een stamper.

Men kan ook een oude electische koffiemolen het werk laten doen. Zeef het maaisel door een fijn zeef.

Bewaren in een luchtdicht afsluitbaar potje.

Opdienen in persoonlijke kommetjes zodat elke eter zijn stukjes "Kantonese kip" er in kan dopen.

Kip met tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van onze locale gids in Yangshuo op onze China rondreis.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

200 gram tofu, naturel

150 gram kippepoulet

2 lente-uitjes

2 tenen knoflook

1 cm gember

1 eetl donkere zoete sojasaus

3 eetl arachideolie

1 dl kippenbouillon

0,25 eetl kristalsuiker

0,25 thl zout

0,25 thl witte peper, gemalen

1 eetl maïzena

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 10 min

Snijd de tofu in plakjes en dan doormidden. Hak de lente ui, gember en knoflook fijn. Bewaar wat lente ui voor garnering. Maak een saus van de bouillon, sojasaus, suiker, zout en een snufje peper. Verhit op hoog vuur de wok, verhit hierin vervolgens 3 eetl. olie. Roerbak lente de ui, gember en knoflook tot het geurt. Voeg het kippevlees toe en roerbak tot het verkleurt. Voeg de tofu toe. Voeg het sausje toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur 8 min. sudderen. Roer er zoveel van het aangemaakte maïzena door tot de saus licht bindt. Garneer met de rest van de lente-ui.

Kung-Po kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Workshop bij "Green Lotus Cafe" in Yangshuo, China			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen:

250 gram kipfilet
0,5 tl zout
0,5 el maïzena
0,25 komkommer, aan een stuk
0,25 wortel, in julienne
2 tomaten, zonder vel
2 tenen knoflook, fijngehakt
1,5 cm gemberwortel, fijngehakt
1 el chili-bonenpasta
0,5 tl sichuan peper, gemalen
3 el sojasaus, donkere zoete
2 el azijn, witte natuur
2 tl kristalsuiker
25 g vlies pinda's
4 el arachideolie

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 30 min - Bereiding: 30 min

De wortel en de komkommer in julienne snijden, even in water dat net aan de kook zit laten blancheren en uit laten lekken.

Leng de maïzena aan met 4 eetlepels koud water.

Het kipvlees in blokjes van 1 centimeter snijden. Deze met een snufje zout, de helft van het maizenapapje en 1 eetlepel sojasaus vermengen.

Laat het nu geheel minstens 15 minuten marineren, langer is beter.

In een kopje de suiker, de rest van de sojasaus en de azijn met de rest van het maizenapapje en een snufje zout mengen tot een sausje.

Roer de Sichuanpeper goed door de chili-bonenpasta.

In een wok de olie verhitte. De pinda's hierin goudgeel bakken en dan met een schuimspaan uit de olie nemen.

Fruit in de rest van de olie de gember en de knoflook tot ze beginnen te geuren.

Vervolgens het kippevlees in de wok erbij doen en roerbakken totdat het vlees licht kleurt. Voeg er dan de wortel, komkommer en de chili-bonenpasta aan toe. Het mengsel 1-2 minuten op een hoog vuur roerbakken en vervolgens met het sausje afblussen en licht laten binden. Schep het gerecht op een serveerschaal, de pinda's erover strooien en direct opdienen.

Nog het volgende:

Weten jullie nog dat er twee potjes met een pasta in de keuken van 'Green Lotus Cafe' stonden, toen we er aan het lessen waren ?

Potje 1 was chili-bonenpasta, hier te koop in een aziatischewinkel.

Deze pasta is voor rijst- en miegerechten op smaak te brengen.

Potje 2 was chili-bonenpasta met gemalen Sichuanpeper. Deze kunt u zelf

Kung-Po kip

maken. Voor deze pasta mengen we 3 eetlepels chili-bonenpasta met 1 theelepel droog geroosterde en dan gemalen Sichuanpeper.

Deze pasta is voor het op smaak brengen van alle andere gerechten.

Dit alles volgens mijn leverancier in aziatische producten. Henk.

Lente-uienkoek - Baba's

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit China. Ik stond erbij en keek er naar.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen:

300 g tarwebloem

2 lente-uitjes, alles heel

1 tl sesamolie

arachideolie

1 tl zout

1,5 dl koud water

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 30 min - Bereiding: 30 min

Zeef 250 gram bloem in een kom en voeg al roerend circa 1,5 deciliter water met 1 theelepel zout toe. Kneed dit tot een zacht deeg. Rol het deeg uit tot een 3 centimeter dikke rol.

Hak de lente-uien fijn. Maak een beslag van 50 gram bloem, 1 theelepel sesamolie en circa 4 eetlepels olie. Verhit de wok op een hoog vuur, verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.

Roerbak de lente-uien tot het geurt, schep eruit en zet apart. Snijd plakjes

van 3 centimeter van de deeg en rol uit tot rondjes met een doorsnee van

circa 15 centimeter. Snijd ze aan de onderkant tot het midden in. Schep op

de rechter bovenhoek wat lente-ui en wat beslag op. Vouw de rechteronderkant

naar boven. Vouw de omgeslagen kant nu naar links en vouw de onderkant daar

overheen. Rol het deeg 2x zo groot uit. Verhit 2 eetlepels olie in een

koekepan en bak de lente-uienkoeken aan beide kanten goudbruin.

Noot:

In China heb ik deze broodjes zien maken aan een stalletje langs de weg.

Maar daar gebruikte men reuzel in plaats van olie. Gebakken werden ze in een hoge koekepan (zonder steel) op een houtskoolvuur met onder en boven verwarming.

De pan stond op een houtskoolvuur met een overmaatse iets wat holle deksel erop

Op deze deksel lag ook weer een laag houtskool te smeulen.

Dus een soort premitief oventje met onder en boven verwarming.

Ik heb ze natuurlijk moeten proeven, best wel lekker als tussendoortje.

Ma Po Tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gemaakt tijdens een workshop "Teddy Bear Cafe" in Emei, China.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

375 gram tofu, naturel

1 runderbaklap

0,5 eetl chili-bonenpasta

2 tenen knoflook, fijngehakt

2 stuk chilipeper, rood, gehakt

2 eetl olie, arachide

1,5 cm gemberwortel, fijngehakt

bindpapje van maïzena

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 5 min

Bereidingswijze:

Neem het runderlapje en hak deze zeer fijn. Leng de chili-bonenpasta met 2 eetlepels water. Snijd de tofu in blokjes van 1,5 centimeter.

Verhit wat olie in een wok en fruit hierin de gember en roerbak hierin dan het fijngehakte rundvlees gaar. Giet de chili-bonenpasta in de wok en schep alles goed om. Doe de blokjes tofu erbij en roerbak deze voorzichtig nog 2 minuten mee. Giet er water bij tot dat de tofu bijna onder staat. Doe de knoflook en de chilipeper erbij. Schep alles voorzichtig om en laat alles aan de kook komen. De saus binden met wat aangelengde maïzena en dan direct opdienen.

Mandarijn pannenkoekjes - Bo Bing (Voor o.a. bij de Peking-eend)

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit China. Ik stond erbij en keek er naar.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

280 gram tarwebloem

0,6 dl kokend water

0,8 dl koud water

2 eetl sesamolie

1 thl zout

Bereiding

Zeef de bloem en verdeel hem dan in twee gelijke delen. Kneed een deel van de bloem met het kokende water. Kneed het andere deel van de bloem met het koud water en een snuffje zout. Voeg vervolgens beide delen bij elkaar en kneed het geheel tot een egaal deeg. Dek de deeg af met een doek en laat het gedurende 30 minuten rusten. Kneed het deeg nogmaals gedurende enkele minuten. Verdeel het deeg in 24 gelijke porties. Rol ieder stukje deeg tot een balletje. Druk de balletjes plat. Doop een kant van een balletje deeg in de sesamolie, plaats het op een ander balletje deeg en rol er met een deegrolletje dunne pannenkoekjes van. Herhaal dit tot het deeg op is. Verhit een koekepan op een laag vuur en bak hierin de pannenkoekjes ca. 30 seconde per kant. Haal de pannenkoekjes van elkaar.

Serveer ze o.a. bij "Peking-eend" of doe er een vulling in.

Peking eend

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit China. Ik stond erbij en keek er naar.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 tamme eend
- 2 eetlepels chinese rijstwijn of droge sherry
- 2 eetlepels honing.
- 1 prei
- ½ eetlepel zwarte peper
- 1 eetlepel zout.
- 1 flink stuk gember
- 1 eetlepel sojasaus
- arachideolie, voor te frituren of andere frituurolie

Verder nog:

Mandarijn pannenkoekjes (zie recept elders), lente-ui, komkommer en hoisinsaus.

Bereiding

Vorbereiding:

Attentie Niet direct te bereiden. Eerst marineren. Volg instructies...

Eend goed schoonmaken en drogen.

inwrijven met de zwarte peper zout en wijn.

De gember in plakjes snijden en zo ook de prei.

Gember en prei in de buikopening van de eend stoppen....

In een oven lichtbruin bakken. Ongeveer 45 minuten.

Dan op een schaal de nog warme eend insmeren met honing.

1 paar uur laten indrogen.

Bereidingswijze:

Daarna in hete olie de eend geheel knapperig bakken en laten uitlekken.

De eend geheel of in stukjes op een grote schaal serveren.

Met de Mandarijn pannenkoekjes (zie recept elders), lente-ui, komkommer en hoisinsaus verorberen.

Tip:

Ook klaar te maken in combinatie met Ananas. Geef er eens schijfjes verse Fachong (chinese worst) bij.

Roergebakken boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van onze locale gids in Yangshuo op onze China rondreis.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 personen:

3 eetl olie, arachide

2 tenen knoflook, geplet

2 cm gember, verse fijngehakte

1 chilipeper, gedr. heel

400 gram sperziebonen

zout

2 thl rijstwijn, shao-xing

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 5 min

Verhit de olie in een wok en roerbak er de knoflook met de gember en de chilipeper 15 seconden in; verwijder de chilipeper daarna. Voeg de schoongemaakte boontjes toe en roerbak deze hooguit 30 seconden. Voeg 1 eetlepel water toe, dek de wok af en laat de boontjes 5 minuten zachtjes stoven. Neem de deksel eraf, breng op smaak met zout, bedruppel met rijstwijn en serveer meteen.

Sperzieboontjes met varkensvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van onze locale gids in Yangshuo op onze China rondreis.			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

200 gram varkensvlees, in reepjes

20 gram reuzel, varkensvet

2 eetl arachideolie

2 cm gemberwortel, fijngehakte

4 tenen knoflook, fijngehakt

2 rode chilipepers, in reepjes

500 gram sperziebonen

zout en witte peper uit de molen

Bereiding

Bereidingstijden: Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 10 min

Om dat het varkensvlees in China veel vetter is als bij ons heb ik in plaats van de reuzel zelf uit te bakken gebruik gemaakt van kant en klare reuzel van bij de slager. In China snijdt men n.l. een deel van de vetlaag van het vlees en bakt deze uit.

Laat een wok goed heet worden, verhit dan deze reuzel en de olie en fruit hierin de gember, knoflook en de chili-peper.

Doe de boontjes erbij en roerbak deze beetgaar en schep het geheel uit de wok.

In het resterende kookvocht roerbakken we het vlees gaar. De tomaat erbij doen en nog even doorbakken. De boontjes ook in de wok doen.

Alles goed omscheppen en op dienen.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

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