



Ruud 's Kookboek

Mihoenrecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Mihoen met kip en asperges.	3
Quorn met mihoen.	4
Sperziebonen met kip en mihoen.....	5
Vietnamese spring rolls.	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Mihoen met kip en asperges.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Bereid de mihoen zoals op de verpakking is aangegeven.

Laat de mihoen in een zeef uitlekken.

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

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

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

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

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

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

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

Voeg de sojasaus en de rijstwijn toe.

Strooi er zout, peper en de suiker over.

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

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

Verdeel het gerecht over voor-verwarmde borden.

Strooi er tenslotte de Chinese bieslook over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Quorn met mihoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jaap Lelieveld

Ingrediënten

2 el ketjap
½ komkommer, in boogjes
500 g kool, spits-, in reepjes
200 g mihoen
1 bk Quorn, satéstukjes
3 el selderijgroen, geknipt
100 g taugé
1 ui, in partjes

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

Bereiding.

Kook de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing.
Roerbak de Quorn 'satéstukjes' met ui, spitskool en komkommer ca. 5 minuten.
Schep de taugé, mihoen en ketjap door de Quorn.
Strooi het selderijgroen over het gerecht.

Sperziebonen met kip en mihoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-
100 g champignons
2 el ketjap, zoete
1 kipfilet
1 tn knoflook
100 g mihoen
- olie, zonnebloem-
1 ui
- uitjes, krokante, om te garneren

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.
Kook de sperziebonen 8 min. voor.
Snipper de ui.
Pers de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de champignons in ringen.
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kimpensel en verwarm dit nog even mee.
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

Vietnamese spring rolls.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Carta-Elsa, Tip
culinair

Ingrediënten

250 g biefstuk, in
reepjes
2 tl gemberwortel,
geraspte
1-2 tl goela djawa
1-2 tn knoflook, geperst
2 el korianderblaadjes
1 el muntblaadjes,
kleine
125 g noedels, dunne,
transparante
8 rijstvellen, ronde
1 stl sereh,
fijngesneden
2 el sesamzaad,
geroosterd
8 bld sla, mooie kleine
3 el vissaus
1 wortel, in dunne
reepjes

Bereiding.

Meng het citroengras met de knoflook, de gemberwortel, de goela djawa en de vissaus. Roer het vlees erdoor en laat het vlees ca. 30 min. marineren.

Bak het vlees met de marinade op een hoog vuur totdat het vlees gaar is.

Week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.

Week de rijstvellen volgens de gebruiksaanwijzing in warm water tot ze zacht zijn.

Leg op elk rijstvel een blaadje sla en verdeel daarover wat geweekte noedels, wortelreepjes, vlees, sesamzaad, koriander- en muntblaadjes.

Vouw de zijken van de rijstvellen naar binnen en rol de rijstvellen op.

Steek er op het laatst nog wat korianderblaadjes tussen, zodat die mooi transparant door het rijstvel heen te zien zijn.

Tips:

- Bewaar de springrolls tot gebruik onder een vochtige doek, dan drogen ze niet uit.
- Gebruik i.p.v. biefstuk eens kipfilet.
- Gebruik i.p.v. goela djawa eens bruine basterdsuiker.
- Gebruik i.p.v. noedels eens mihoen.
- Serveren de springrolls met Nuoc Cham.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min. (marineren)

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 130

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

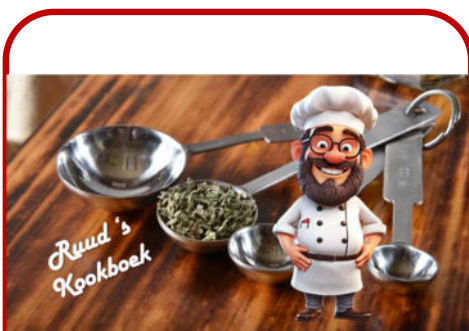
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

