



Ryud 's Kookboek

Koreaanse recepten / v0.6

Inhoud

Bulgogi marinade.	3
Bulgogi-sandwich.	4
Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.	5
Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.	6
Samgyupsal.	7
Yachae mandu.	8
Gebruikte afkortingen.	9

Bulgogi marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Hoeveelheid: Voor 1
kg.vlees
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el honing
4 tl knoflook, uitgeperst
5 el lenteui, in fijne
ringetjes gesneden
2 el olie, sesam-
2 tl peper, rode
6 el sojasaus
4 el suiker
4 el wijn, rijst-
2 el zout, sesam-

Bereiding.

Mix alle ingrediënten in een kom.

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

Bulgogi-sandwich.



Menugang: Lunchgerecht, snack
Keuken: Amerikaanse, Aziatische, Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen, Cook Smarts, Spar

Ingrediënten

1 brood, stok-, groot
1 snf chilipepervlokken
50 g kool, Chinese, zeer fijn geschaafd
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
200 g rosbief (vleeswaren)
2 el saus, soja-
1 el sesamzaad
1 tl suiker, bruine
1 ui, in partjes
2 uitjes, lente-/bos-, in reepjes
50 g wortels, grof geraspt

Bereiding.

Roer de sojasaus, de suiker, de sesamololie en de chilipeper door elkaar en houd dit apart. Schep de bosui, de kool en de wortel door elkaar.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.

Snijd de uiteinden van het stokbrood en snijd het brood in 4 gelijke stukken.

Snijd de stukken aan de bovenkant open en trek de delen iets uit elkaar.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de ui enkele min.

Voeg de rosbief toe en schud het vlees 10 sec. door de hete pan.

Roer de saus erdoor en neem het direct van de warmtebron.

Beleg de broodjes met de groenten en het warme vlees.

Bestrooi het met de sesam en serveer direct.

Tips:

- Lekker met kimchi.
- I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.
- I.p.v. 50 g Chinese kool kan ook 50 g paksoi (zeer fijn geschaafd) worden gebruikt.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: 60 g

Zout: 2 g

Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl, Jumbo, Coöp

Ingrediënten

600 g aardappels, geschild, in blokjes
500 ml bouillon, kippen-
2 tl chilipepervlokken
1 kg kipdijfilet, in stukken
5 tn knoflook, geperst
2 pepers, groene (of rode)
3 el saus, soja-
2 el suiker
2 el tomatenpuree
3 uien, in stukken
2 uitjes, lente- of bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Voeg de sojasaus, de knoflook, de chilipeper, de tomatenpuree en de suiker toe aan een stoofpan. Roer de kip en de uien erdoor en meng het geheel goed.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Kook het afgedekt ca. 20 min. op middelhoge stand. Voeg dan de aardappelen en pepers toe en kook het afgedekt weer ca. 20 min.

Zet de warmtebron iets hoger en kook het nog 5-10 min. zonder deksel op de pan, tot de stoof is ingedikt. Bestrooi het gerecht met de bosui.

5

Bereidingstijd: 10 min.

Stooftijd: 40 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 580

Eiwit: 53 g

Koolhydraten: 38 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 6 g

Groente: 80 g

Zout: 2,6 g

Gamja jorim - Koreaans gestoofde aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: -
KokenMetMaarten.nl

Ingrediënten

3 el honing (of suiker)
500 g krieltjes, vast-
kokende
1 tl olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
- sesamzaad, geroosterd
5 el sojasaus
250 ml water

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 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.

Was de aardappels grondig zodat al het zand en vuil er af is.

Snijd grotere aardappelen in kleinere stukken zodat alle aardappels ongeveer 2 cm groot zijn.

Verwarm een koekenpan met wat olie op een middelmatig vuur.

Bak hierin de aardappels ca. 5 min. (totdat ze mooi bruin zijn gebakken).

Zet nu het vuur wat lager en voeg het water, de sojasaus en de honing toe.

Breng dit aan de kook en laat dit 15-20 min.

doorkoken (let de laatste 5 min. op dat de saus niet te ver inkookt en verbrandt).

Na 15-20 min. zal de saus bijna helemaal ingekookt en de aardappelen gaar zijn (je kunt testen of de aardappels gaar zijn als een satéprikker er zonder weerstand in en uit gaat).

Zet het vuur uit en voeg de sesamolie toe.

Strooi er ook het sesamzaad overheen en serveer ze meteen.

Tip:

Laat de saus niet te lang inkoken. De suiker in de honing kan dan verbranden en dan wordt de saus bitter.

Samgyupsal.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: Koreaanse

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slink

Bron: Albert Heijn,

Allrecipes, Boodschappen, Coop,

DekaMarkt, Spar

Ingrediënten

1 tl honing of 1 tl suiker, bruine

2 tn knoflook, geperst

4 tn knoflook, in plakjes

½ komkommer, in lange repen

2 el mirin of 2 el sherry medium

2 el olie, sesam-

2 el olie, zonnebloem-

1 peper, rode, fijn-gehakt

2 el sesamzaad, geroosterd

8 bld sla, grote

300 g speklapjes

4 uitjes, lente-/bos-, in lange repen

- zout

- grillpan

- vijzel

Samgyupsal is een populair gerecht uit Korea dat minstens één keer per week op tafel staat. Probeer deze buikspek van de Koreaanse bbq ook eens.

Vorbereiding.

Meng de geperste knoflook, de rode peper, de rijstwijn, de sesamolie, de honing en het sesamzaad in een kom door elkaar en breng het op smaak met zout.

Als je een vijzel hebt is het nog beter om de knoflook en rode peper met wat zout tot een pasta te wrijven en dan pas de andere ingrediënten toe te voegen.

Laat het afgedekt staan tot later gebruik.

Leg de slabladeren in koud water in de koelkast.

Bereiding.

Droog de sla.

Wrijf de speklappen in met de olie en knoflook en rooster ze op een hoge stand aan beide kanten goed bruin.

Neem ze uit de pan en snijd het vlees in dunne repen.

Beleg de slabladeren met reepjes vlees, komkommer, bosui en plakjes gebakken knoflook.

Serveer ze direct met de pittige knoflooksaus.

Tip:

Dit gerecht wordt nog lekkerder met kimchi, diverse gefermenteerde groenten zoals Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 385

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 8 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Yachae mandu.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Boodschappen, Coöp, SPAR, The Spruce Eats, The Washington Post

Ingrediënten

200 g bloem
- bloem, om te bestuiven
1 tl gember, geraspt
350 g kool, Chinese, in stukjes
1 tl olie, sesam-
1 el saus, soja-
100 g shiitakes, in stukjes
2 uitjes, lente-/bos-, in stukjes
- zout

- keukenmachine
- stoommandje
- theedoek, schone

Vorbereiding.

Kneed de bloem met 100-120 ml heet water in minimaal 5 min. tot een zacht, soepel en niet plakkerig deeg.

Voeg niet meteen al het water toe, maar voel tijdens het kneden of het deeg nog iets meer vocht nodig heeft. Dit is afhankelijk van het type bloem.

Laat het deeg afgedekt rusten in een met bloem bestoven kom.

Bereiding.

Maal de kool, de shiitakes en de bosui in de keukenmachine in een paar seconden fijn, maar niet tot pulp.

Meng het koelmengsel met de sojasaus, de gember, de sesamolie en een snuf zout. Bestuif het werkvlak met bloem en rol hierop het deeg tot een dikke rol.

Snijd de rol in circa 20 gelijke stukjes.

Leg er een schone doek over terwijl je de stukjes steeds uitrolt tot een rond dun lapje van 2 mm dik.

Dek ook de stapel uitgerolde lapjes af met een doek om uitdrogen te voorkomen.

Houd een lapje in de palm van je hand en leg 1 el van de groentevulling in het midden. Vouw de randen naar elkaar toe in de vorm van een halve maan en knijp de randjes goed op elkaar. Duw de rand een beetje in elkaar zodat er kleine plooiën ontstaan.

Kook deze dumplings ca. 2 min. in bouillon, stoom ze in een stoommandje boven een laagje bouillon (leg ze dan op wat bakpapier of op een koolblad) of bak ze in een koekenpan in een beetje olie om en om.

Tip:

Lekker met een pittige dipsaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 5 g
Groente: 115 g
Zout: 1,2 g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24