



Ruud 's Kookboek

Aziatische recepten II v0.5

Inhoudsopgave.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Aziatische komkommersalade. | 3 |
| Buchujeon – Koreaanse pancakes..... | 4 |
| Ema datshi..... | 5 |
| Loempia's met panang kip. | 6 |
| Piyaz..... | 7 |
| Gebruikte afkortingen. | 8 |

Aziatische komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 el honing
400 g komkommers,
snack-
1 limoen
1 el olie, crispy chili-
(Lao Gan Ma)
1 el olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 el sesamzaad
3 el sojasaus (bijv.
Kikkoman)
2 uitjes, bos-

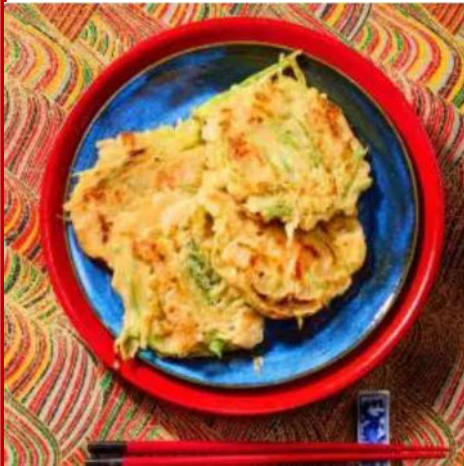
2 eetstokjes

Bereiding.

Snijd de bosui schuin in smalle ringetjes.
Rooster de sesamzaadjes in een droge
koekenpan op een middelhoog vuur.
Pers de limoen uit.
Roer in een kom de sojasaus, de rijstazijn, de
chiliolie, de honing, de sesamololie, het
limoensap, de sesamzaadjes en de
zonnebloemolie goed door elkaar.
Snijd de snackkomkommers in een mooie
spiraalvorm.
Gebruik hiervoor 2 (wegwerp)eetstokjes.
Leg de eetstokjes horizontaal op een snijplank,
zodat je de snackkomkommer er precies tussen
kan leggen.
Snijd de snackkomkommer eerst recht naar
beneden (tot op de eetstokjes) in dunne
plakjes.
Draai vervolgens de snackkomkommer om en
snijd deze diagonaal in dunne plakjes (tot op de
eetstokjes).
Je kunt de spiraal nu uittrekken.
Giet de marinade over de komkommer en laat
deze minimaal 30 min. marineren in de koelkast
(hoe langer de komkommer in de marinade ligt
des te soepeler en zachter de komkommer
wordt).
Bestrooi het gerecht voor het serveren met de
bosui.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 119
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: 112 g
Zout: 2 g

Buchujeon – Koreaanse pancakes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen, Korean Bapsang, Maangchi

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
125 g bloem
16 garnalen, grote, gepeld, ontdooid
2 tn knoflook, in plakjes
1 el maïzena
3 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
1 tl suiker, bruine
6 uitjes, lente-/bos-

Bereiding.

Roer 1 el sojasaus, de suiker, de rijstazijn en 1 el koud water in een kommetje door elkaar en houd het apart.

Snijd de bosuitjes in 3 gelijke stukken en snijd de stukken in de lengte in reepjes.

Verwijder de eventuele staartjes van de garnalen en snijd ze in de lengte door.

Klop de bloem met de maïzena, een snuf zout, de overige sojasaus en 140 ml ijskoud water tot een dun beslag.

Schep de bosui, de garnalen en de knoflook erdoor.

Verhit 1 tl van de olie in een koekenpan en schep een lepel van het beslag erin.

Bak in een paar min. op een lage stand het beslag lichtbruin en keer het pannenkoekje dan om.

Maak op dezelfde manier pannenkoekjes van de rest van het beslag.

Houd de pannenkoekjes evt. warm in de oven.

Tip:

I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 215

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 1 g

EMA DATSHI.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bhutaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WorldCook.com

Ingrediënten

200 g feta, in blokjes
3 tn knoflook, fijn-
gesnipperd
1 hv koriander, geknipt
2 el olie
- peper, versgemalen
4 pepertjes, groene, in
vieren
3 tomaten, in blokjes
1 ui, in ringen
4 dl water
- zout

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

Bereiding.

Breng het water aan de kook en kook de pepertjes en de ui hierin 10 min.

Voeg de tomaten en de knoflook toe en kook het geheel nog eens 3 min.

Voeg nu de feta, de koriander en versgemalen peper en zout naar smaak en laat het enkele min. staan alvorens het te serveren.

Tip:

Serveer de soep met rode of witte rijst.

Loempia's met panang kip.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, snack
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Koh Thai

Ingrediënten

4 tk basilicum
3 el curry, panang (Koh Thai)
250 g kipdijfilet
½ komkommer
4 tk koriander
165 ml melk, kokos-, romig
250 g mihoen
1 pk rijstvellen (Koh Thai)
4 el saus, chili-, sweet (Koh Thai)
50 g wortel, julienne

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een pan en meng er 2 el van de panang curry door.
Breng dit aan de kook en leg de kip erin.
Laat het net niet koken en gaar de kip in ca. 10 min.
Neem de kip eruit, laat hem iets afkoelen en trek of snijd de kip in stukjes.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit een koekenpan en bak de resterende panang curry 1 min.
Scheep de kipstukjes erdoor.
Schaaf van de komkommer dunne linten en ris de blaadjes van de koriander en basilicum.
Maak de loempia's een voor een door een rijstvel kort in koud water te leggen.
Beleg het vel met komkommer, wortel, kipstukjes, mihoen, koriander en basilicum.
Vouw de buitenranden naar binnen en rol hem op.
Maak op deze manier alle loempia's.
Serveer de loempia's met de sweet chili saus.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 558
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 76 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Piyaz.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

400 g bonen, witte,
gare, uitgelekte
1-2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
3 el olijven, zwarte
2 pepers, groene
10-15 tk peterselie
1 el sumak
2 tomaten, grote
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlies in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkererwten of groene linzen.



Gebruikte afkortingen.



v2.1

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



v2.1

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

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24