

**12** *Makkelijke wokrecepten met de echte smaak van het Oosten.*

*Gezond*

*Makkelijk en Snel*

*Echt Oosters*

# Oosters **WOKKEN** met **Conimex** woksaus



DE OOSTERSE KEUKEN THUIS.



## De wereld van wokken

Wokken past helemaal in deze tijd. Het is een geweldige kooktechniek: gezond, supermakkelijk, razendsnel en **lekker Oosters!** Je kunt van alles wokken: reepjes vlees, kip, vis, garnalen, knapperige verse groenten, eieren en zelfs fruit. Maar natuurlijk ook woknoedels en rijst!

## De Woksauz geeft de Oosterse smaak

Het grootste geheim van een heerlijk Oosters wokgerecht zit hem in de **woksauzen van Conimex**. Die zorgen voor de verrukkelijke, **echte smaak** van het Oosten! De smaak van de authentieke gerechten zoals ze die in o.a. China, Thailand, Japan en Indonesië



kennen. Met de woksauzen van Conimex maak jij die gerechten nu zonder problemen zelf. Want je hebt de smaak van Azië gewoon bij de hand!

## Lekker variëren

Geen keuken in de wereld is zo veelzijdig en gevarieerd als de Oosterse keuken. Elke Aziatische land heeft wel zijn eigen specifieke kruidenmix. Deze unieke smaken vind je terug in de Woksauzen van Conimex: **kant-en-klare** vloeibare **kruidenmengsels** die je gerechten die rijke Oosterse smaak geven.

## Groenten wokken is gezond

Wokken is vooral ook een gezonde kooktechniek. Je kunt bijvoorbeeld originele Oosterse gerechten maken met daarin veel verse groenten. Een kwestie van 1/2 flesje woksauz toevoegen voor 2/3 personen. Om te wokken worden de groenten en andere ingrediënten in mooie, gelijke, kleine stukken gesneden. De bereidingstijd wordt hierdoor korter, waardoor de voedingsstoffen optimaal behouden blijven. Voor nog meer gemak kun je natuurlijk ook voor kant-en-klare gesneden wokgroenten kiezen.

**Dus... lekker wokken maar.**





pittig

### Thaise Sweet Chili

Als je in Thailand of een Thais restaurant bent geweest, ken je vast de smaak van Sweet Chili. Een spannende combinatie van pittige peper, ananas, knoflook en citroensap. Hiermee wok je heerlijke pittige Thaise gerechten.



kruidig

### Thaise Knoflook Koriander

Voor veel Thaise gerechten zijn knoflook en koriander belangrijke smaakbepalende ingrediënten. In deze Woksaus vind je ze verrukkelijk gecombineerd. Zo geef je je gerechten hun Thaise smaak.



zoet

### Japanse Teriyaki Honing

In Japan wordt teriyaki samen met andere ingrediënten in veel gerechten gebruikt. Teriyaki wordt gemaakt op basis van sojasaus en rijstwijn. De combinatie teriyaki en honing geeft een verrassend diepe smaak aan veel populaire Japanse wokgerechten.



zoetzuur

### Chinese Sweet & Sour

De Chinese keuken is beroemd om zijn verfijnde zoetzure smaakcombinaties. Deze Woksaus, met tomaten, ananas, gember en citroen, geeft wokgerechten de originele, typisch Chinese smaak.



kruidig

### Chinese Five Spice

Kaneel, kruidnagel, steranijs, venkelzaad en witte peper zijn de vijf specerijen van het beroemde Chinese five spice mengsel. Ze vormen de basis voor deze rijke Woksaus waarmee je talloze wokgerechten een bijzonder Chinees accent kunt geven.



zoet

### Indonesische Zoete Soja

Sojasaus is een vaak gebruikt ingrediënt in de Indonesische keuken. In de Woksaus Indonesische Zoete Soja zijn daaraan o.a. gember, kaneel, kruidnagel, venkelzaad, steranijs en een vleugje peper toegevoegd. Zo geef je aan je wokgerecht een compleet Indonesische smaak.



## **Inhoudsopgave.**

- 1. Zalmiteriyaki met knapperige peultjes en eiermie**
- 2. Teriyaki gehaktballetjes met shii-take en prei**
- 3. Five spice kip met paksoi en eiermie**
- 4. Gewokte five spice rijst met gerookte kip en paddenstoelen**
- 5. Chinese vleesreepjes met lychees, groenten en noedels**
- 6. Sweet & sour wok roll met kipgehakt, paprika en lente-ui**
- 7. Zoete soja-varkenshaas met paprika en boontjes**
- 8. Wok roll met zoete soja-kipreepjes en atjarsalade**
- 9. Thaise wok roll met knoflook-korianderbiefstuk en komkommer**
- 10. Thaise knoflook-koriandernoedels met kabeljauw en limoen**
- 11. Thaise sweet chili 'beef' met mini-maïs en pandan rijst**
- 12. Sweet chilinoedels met gamba's en koriander**

## Zalmteriyaki met knapperige peultjes en eiermie

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Zoet

- Snijd de zalmfilet in blokjes van ca. 3 cm.
- Haal de peultjes af en was ze.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de mie toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
- Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de zalmblokjes 3 minuten. Schep ze even uit de pan.
- Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe en roerbak de peultjes ca. 2 minuten.
- Voeg de zalm en ca. 10 eetlepels woksaus toe. Wok nog 1 minuut.
- Verdeel de warme eiermie over 4 diepe borden en schep de zalmteriyaki erop. Bestrooi met de bieslook.

400 g zalmfilet  
600 g peultjes  
1 zak Conimex Chinese Eiermie  
Conimex Wok olie  
Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing  
3 eetlepels fijngesneden bieslook



**Op tafel:** Zet voor een pittig accent Conimex Sambal Tjampoer op tafel en Gebakken Uitjes voor de krokante finishing touch.

**Lekker anders:** Vervang de zalm door gepelde rauwe garnalen of stukjes kip (kip ca. 8 minuten wokken). Vervang de peultjes door snij- of sperziebonen.

**WOKWEETJE** In de wok kun je van alles klaarmaken. Malse vleesreepjes, kipstukjes, gehakt, eieren, groenten, garnalen en vis. Maar ook vleesvervangers, fruit, gekookte rijst en de speciale Conimex woknoedels.

## Teriyaki gehaktballetjes met shii-take en prei

Hoofdgerecht voor 2 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Zoet

200 g (witte) rijst  
1 prei  
1 bakje (ca. 75 g) shii-takepaddestoelen  
1 kleine ui  
1 ei  
200 g gekruid gehakt  
Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing  
Conimex Wok olie



- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
- Was en snijd ondertussen de prei in dunne smalle reepjes.
- Maak de shii-takes schoon en halveer de grote paddestoelen.
- Pel en snijd de ui fijn en klop het ei los.
- Meng het gehakt met 1 1/2 eetlepel losgeklopt ei en de ui. Vorm er kleine gehaktballetjes van.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok voorzichtig de gehaktballetjes ca. 3 minuten. Haal de gehaktballetjes uit de wok.
- Zet de wok terug op het vuur, voeg een klein scheutje olie toe en roerbak de prei en de shii-takes ca. 2 minuten.
- Voeg de gehaktballetjes en ca. 5 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.
- Verdeel de warme rijst over 2 kommen of diepe borden en schep de teriyaki gehaktballetjes erbij.

**Op tafel:** Zet voor een fris accent Conimex Atjar Taugé op tafel en Hot Kroepoek voor een pittig krokant tintje!

**Lekker anders:** Gebruik half-om-half; kalfs- of kipgehakt. Voeg eventueel een fijngehakt teentje knoflook en een 1/2 fijngesneden Spaanse peper toe aan het gehakt.

**WOKTIP** Wokken doe je in een heel hete wok. Daarom moet je olie gebruiken die heet kan worden, zonder te verbranden: Conimex wok olie. Deze olie is gemaakt van een speciaal samengestelde oliemix, die bovendien heerlijk gearomatiseerd is.





## Five spice kip met paksoi en eiermie

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd ca. 20 minuten  
Kruidig

- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Was en snijd de paksoi in brede repen (of halveer de kleine paksoistruikjes).
- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de mie toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kipreepjes ca. 6 minuten.
- Voeg de paksoi toe en wok deze ca. 2 minuten mee.
- Voeg ca. 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.
- Verdeel de warme eiermie over 4 diepe borden en schep de five spice kip met paksoi erop. Strooi er seroendeng over.

400 g kipfilet  
1 grote struik paksoi of 4 kleine struikjes  
babypaksoi  
1 zak Conimex Chinese Eiermie  
Conimex Wok Olie  
Conimex Woksaus Chinese Five Spice  
Conimex Seroendeng

**Op tafel:** Zet Conimex Gebakken Uitjes op tafel voor een lekker knappertje en de rest van de Seroendeng om zelf nog wat extra toe te voegen.

**Lekker anders:** Vervang de kip door roerbakvleesreepjes of tofu. Je kunt ook reepjes verse mango met de woksaus aan de kip toevoegen.

**WOKTIP** *Het kan gebeuren dat je wok begint aan te bakken. Dan is het tijd om de wok met een flinke laag zout - een paar minuten - op een hoog vuur schoon te branden. Vervolgens het zout weggooien, de wok omspoelen, drogen en met een beetje wokolie in te wrijven. Zo is ie weer helemaal klaar voor het volgende lekkere gerecht.*

## Gewokte five spice rijst met gerookte kip en paddestoelen

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Kruidig

300 g (witte) rijst  
1 bak (200 g) gemengde paddestoelen  
300 g gerookte kipfilet  
Conimex Wok Olie  
500 g nasigroentepakket  
Conimex Woksaus Chinese Five Spice

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
- Maak ondertussen de paddestoelen schoon en halveer de grote exemplaren.
- Snijd de gerookte kipfilet in stukjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een klein scheutje olie toe en roerbak de kipfilet ca. 1 minuut.
- Voeg de groenten en de paddestoelen toe en wok deze ca. 4 minuten mee.
- Schep er ca. 10 eetlepels woksaus door, voeg de rijst toe en wok nog 1 minuut.
- Schep de five spice rijst op 4 diepe borden.

**Op tafel:** Zet de fris kruidige Conimex Atjar Tjampoer op tafel en voor een pittige toevoeging Hot Kroepoek.

**Lekker anders:** Vervang de gerookte kip door spekblokjes of gekruide tofureepjes. Voeg op het laatst een paar eetlepels fijngehakte peterselie of fijngeknipte bieslook toe.

**WOKWEETJE** *Voor de stabiliteit bij het wokken is het handig een wokring te gebruiken. Een wokring is een stevige metalen ring, die over de gasbrander kan worden geplaatst. Met zo'n wokring komt de ronde bodem van de wok stevig boven het vuur te staan.*

## Chinese vleesreepjes met lychees, groenten en noedels

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Mild

- Meng de vleesreepjes met 3 eetlepels wok marinade. Laat het minimaal 3 minuten staan om te marineren.
- Was en verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel en de wortel in dikke plakken.
- Laat de lychees goed uitlekken en vang het vocht op. Snijd ze eventueel doormidden.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een klein scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1-2 minuten.
- Voeg de broccoli en wortel toe en roerbak deze ca 5. minuten mee.
- Voeg het vlees, ca. 10 eetlepels woksaus, de lychees en 3 eetlepels lycheevocht aan de groenten toe en wok 1 minuut.
- Breng ondertussen in 'n ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Verdeel de noedels over 4 borden, schep de Chinese vleesreepjes met lychees en groenten er bovenop.

400 g vleesreepjes  
Conimex Wok Marinade  
400 g broccoli  
200 g geschrapte wortelen  
1 blikje (200 g) lychees  
Conimex wok olie  
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour  
1 zak Conimex woknoedels



**Op tafel:** Zet voor een lekker krokantje, Conimex Gebakken Uitjes op tafel en Sambal Manis voor wie van een beetje pit houdt.

**Lekker anders:** Vervang de Woksaus Chinese Sweet & Sour door Woksaus Indonesische Zoete Soja en de broccoli door sperzieboontjes.

**WOKTIP** Om goed te kunnen wokken, snijd je de ingrediënten in kleine, gelijke stukken. Wokken gaat heel snel. Je moet alle ingrediënten in de hete wok steeds omscheppen. Op het laatst voeg je de Woksaus toe voor de echte oosterse smaak.

## Sweet & sour wok roll met kipgehakt, paprika en lente-ui

Hoofdgerecht voor 3 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Mild

- Was en snijd de paprika's in reepjes.
- Was de paksoi. Haal van mini-paksoi de blaadjes alleen maar los of snijd grote paksoi in repen.
- Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) schuin in plakjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok het gehakt 3 minuten.
- Wok vervolgens de paprika 3 minuten mee.
- Voeg de paksoi toe en roerbak 1 minuut mee.
- Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
- Besprenkel de wokrolls met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wokrolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron. Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
- Schep het gehakt-groentemengsel op de wokrolls. Strooi de lente-uitjes erover en rol ze op. Leg ze op 3 of 4 borden.

2 paprika's (1 rood en 1 geel)  
300 g (mini) paksoi  
1 bosje lente-uitjes  
Conimex wok olie  
300 g kipgehakt  
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour  
1 pak Conimex wokrolls



**Op tafel:** Zet voor een fris element Conimex Atjar Tjampoer op tafel en Sambal Oelek voor als je het 'hot' lekker vindt.

**Lekker anders:** Vervang het kipgehakt door rundergehakt en de paksoi door kleine broccoliroosjes. Wok deze met de paprika in totaal 4 minuten.

**WOKWEETJE** De bereidingstijd bij wokken is kort, omdat je het in een hete wok doet. Geur, smaak, structuur en kleur van de ingrediënten blijven zo behouden. Net als de vitamines en voedingsstoffen!

## Zoete soja-varkenshaas met paprika en boontjes

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd ca. 25 minuten  
Pittig

- Snijd het vlees in stukjes. Meng ze met de wok marinade. Laat het 3 minuten staan om te marineren.
- Maak ondertussen de boontjes schoon, verwijder de uiteinden. Kook de boontjes in ruim kokend water (met wat zout of ketjap) in 5 minuten gaar. Afgieten en laten uitlekken.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
- Was en snijd de paprika in stukjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de stukjes vlees 4 minuten.
- Voeg de paprika en boontjes toe en wok die 3 minuten mee.
- Roer er ca. 10 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
- Schep de rijst en de zoete soja-varkenshaas met paprika en boontjes op 4 borden.

400 g varkenshaas  
4 eetlepels Conimex Wok Marinade  
600 g sperziebonen  
400 g witte rijst  
1 rode paprika  
Conimex wok olie  
Conimex Woksau Indonesische Zoete Soja

**Op tafel:** Zet voor een fris accent Conimex Atjar Taugé op tafel en Sambal Manis om het gerecht zelf iets pittiger te maken.

**Lekker anders:** Voeg met de woksau stukjes (verse) ananas toe en bestrooi het gerecht met pinda's.

**WOKWEETJE** Een wok is 'n braadpan met een bolle bodem. Oorspronkelijk zijn ze gemaakt van plaatstaal, maar er zijn tegenwoordig ook woks met een anti-aanbaklaag. De Indonesische wadjan is vaak van gietijzer en wordt gebruikt om te sudderen/stoven.

## Wok roll met zoete soja-kipreepjes en atjarsalade

Hoofdgerecht voor 3 personen  
Bereidingstijd ca. 20 minuten  
Mild

1 kropje sla  
2 uien  
2 rijpe tomaten  
Conimex wok olie  
300 g kipreepjes  
Conimex Woksau Indonesische Zoete Soja  
1 pak Conimex wokrolls  
8 eetlepels Conimex Atjar Tjampoer

- Haal de slabladeren los, was en droog ze.
- Pel en snijd de uien in reepjes.
- Was en snijd de tomaten in stukjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 3 minuten.
- Wok vervolgens de ui 3 minuten mee. Voeg de tomaat toe en wok deze 2 minuten mee.
- Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksau door en wok nog 1 minuut.
- Besprenkel de wokrolls met wat water en verwarm 20 sec. per wok roll of 1 minuut voor alle wokrolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron. Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
- Vul de wokrolls met de sla, de zoete soja-kipreepjes en de atjar tjampoer. Rol ze op en leg ze op 3 of 4 borden.

**Op tafel:** Zet Conimex Seroendeng op tafel om er zelf een extra lekker smaakje aan toe te voegen en Sambal Tjampoer voor een pittig effect.

**Lekker anders:** Vervang de uien door een prei en snijd deze in smalle ringen. In plaats van verse tomaat kunnen tomaten uit blik worden gebruikt. Vervang de atjar tjampoer eventueel door atjar taugé.

**WOKTIP** Wat het langst nodig heeft om gaar te worden, gaat 't eerst in de wok. Ingrediënten die snel gaar zijn, voeg je pas op 't laatst toe. Als de gaartijden erg verschillen kun je kiezen om bijvoorbeeld eerst vlees, kip of vis wokken; even uit de wok scheppen. De andere ingrediënten wokken en tenslotte alles weer bij elkaar doen en op smaak brengen met Conimex Woksau.





## Thaise wok roll met knoflook-koriander-biefstuk en komkommer

Hoofdgerecht voor 3 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Kruidig

- Schil en snijd de komkommer in de lengte doormidden. Verwijder het zaad en snijd de komkommer in plakjes van 1/2 cm dikte.
- Pel de uien en snijd ze in reepjes.
- Snijd het vlees in stukjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok het vlees 1-2 minuten.
- Wok vervolgens de komkommer, de uien en 4 eetlepels kokos 2 minuten mee.
- Roer er vervolgens ca. 6 eetlepels woksaus door en wok nog 1 minuut.
- Besprenkel de wok rolls met wat water en verwarm 20 sec. per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 watt in de magnetron. Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
- Schep het biefstuk-groentemengsel op de wok rolls. Strooi de koriander erover en rol ze op. Leg ze op 3 of 4 borden.

1 grote komkommer  
2 rode uien  
300 g biefstuk  
Conimex Wok olie  
Conimex Geraspte Kokos  
Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander  
1 pak Conimex Wokrolls  
4 eetlepels grofgehakte verse koriander

**Op tafel:** Zet als extra smaakmakers Conimex Mango Chutney en Seroendeng op tafel om zelf naar keuze toe te voegen.

**Lekker anders:** Voeg aan het gerecht 50 g gehakte cashewnoten toe. In plaats van komkommer is het ook lekker om reepjes spitskool te gebruiken.

**WOKTIP** Gebruik bij het wokken spatels, houten lepels, een wokscheep of kookstokjes. Ga je echt mengen, gebruik dan voor het gemak twee spatels.

## Thaise knoflook-koriandernoedels met kabeljauw en limoen

Hoofdgerecht voor 2 personen  
Bereidingstijd ca. 20 minuten  
Kruidig

1/2 zak (125 g) Conimex Woknoedels  
300 g kabeljauw  
3 eetlepels Conimex Wok Marinade  
1 limoen  
Conimex Wok olie  
1 wokgroentepakket (400 g)  
Conimex Woksaus Thaise Knoflook Koriander

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Snijd de kabeljauw in stukken en meng ze met de wok marinade. Laat het 3 minuten staan om te marinieren.
- Boen de limoen schoon onder de kraan en rasp de schil met een fijne rasp boven de vis. Snijd de limoen in partjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de kabeljauw ca. 3 minuten. Schep de vis even uit de wok.
- Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten.
- Schep de noedels, de vis en ca. 5 eetlepels woksaus door de groenten. Wok nog 1 minuut.
- Schep in 2 diepe borden of kommen. Leg de partjes limoen erbij zodat ieder die naar smaak over de noedels kan uitknippen.

**Op tafel:** Zet voor een lekker extra smaakje Conimex Geraspte Kokos op tafel en geef er voor een krokant accent Cassave Kroepoek bij.

**Lekker anders:** Vervang de kabeljauw door grote gepelde rauwe garnalen en gebruik een kleine sinaasappel in plaats van limoen.

**WOKTIP** Overal in ons land kom je tegenwoordig wokrestaurants tegen. Je kunt er kiezen uit allemaal heerlijke ingrediënten, verse kruiden en smaakmakers, die je vervolgens door de chef op Oosterse wijze kunt laten bereiden. Helemaal hot en hartstikke gezellig.



## Thaise sweet chili 'beef' met mini-maïs en pandan rijst

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd ca. 20 minuten  
Pittig

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes.
- Was en snijd de prei in lange smalle repen van ca. 15 cm.
- Snijd het vlees in dunne reepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de biefstuk 1-2 minuten. Schep ze uit de pan.
- Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe. Wok de mini-maïskolfjes 5 minuten. Roerbak de prei vervolgens 2 min. mee. (Maïskolfjes uit blik of maïskorrels kunnen veel korter samen met de prei worden gewokt).
- Voeg de kokosmelk toe en laat het 2 minuten pruttelen.
- Voeg de biefstuk en ca. 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuten.
- Schep de rijst en 'beef' met maïs op 4 borden, en garneer met de partjes limoen.

200 g pandan rijst  
1 kleine limoen  
4 jonge preien  
400 g malse biefstuk  
Conimex wok olie  
300 g mini-maïskolfjes  
(vers, blik of uitgelekte maïskorrels)  
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk  
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili



**Op tafel:** Zet voor een knapperig element met pit Conimex Kroepoek Hot op tafel en geef er ook Conimex Gebakken Uitjes bij.

**Lekker anders:** Vervang de biefstuk eens door kip en wok deze iets langer. Voeg aan het gerecht een handje basilicumblaadjes toe.

**WOKTIP** *Echte Oosterse smaken krijg je door Conimex Woksauzen op het laatst toe te voegen. Smaak is persoonlijk, maar reken op ongeveer een half flesje bij een gerecht voor 2 à 3 personen.*

## Sweet chilinoedels met gamba's en koriander

Hoofdgerecht voor 2 personen  
Bereidingstijd ca. 15 minuten  
Pittig

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 min. gaar. Trek de noedels na 1 min. koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de gamba's 2 min.. Schep ze uit de pan.
- Zet de wok terug op het vuur, voeg nog een scheutje olie toe en roerbak de groenten 5 min. Voeg de gamba's en ca. 5 eetlepels woksaus toe. Voeg de noedels toe, schep alles met 2 spatels door elkaar en wok nog 1 min..
- Schep de sweet chilinoedels met gamba's in 2 grote kommen en bestrooi met koriander.

½ zak (125 g) Conimex woknoedels  
Conimex wok olie  
200 g gepelde rauwe gamba's  
1 wokgroentepakket (400 g)  
Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili  
3 eetlepels grofgehakte koriander



**Op tafel:** Zet voor een knappertje Conimex Kroepoek Naturel op tafel en geef er voor een extra pittig accent Sambal Brandal bij.

**Lekker anders:** Vervang de gamba's door 200 g kipreepjes en wok ze 5 minuten. Gebruik in plaats van koriander bieslook gemengd met geraspte citroenschil.

**WOKTIP** *Wokken komt oorspronkelijk uit de omgeving van de Chinese stad Quandong. Brandstof was daar schaars. Dus bakten ze, in kleine stukjes gesneden, groenten en vlees in 'n bolle pan boven een hoog vuur snel gaar.*

## Wok olie

Wokken doe je in een **hete wok**. Door de vorm van de wok wordt de hitte gelijkmatig verdeeld waardoor de ingrediënten snel gaar zijn en smaak en vitamines behouden blijven. Conimex Wok Olie kan tot zeer hoge temperaturen worden verhit en is daarom speciaal geschikt voor wokken. De wok olie bestaat uit arachideolie, palmolie en kokosolie en heeft bovendien een **heerlijke geur** door natuurlijke kruiden- en specerijextracten.

## Woknoedels

In de moderne Aziatische keuken worden vaak noedels gebruikt **als basis** bij het wokken. Daarom heeft Conimex in Thailand de beste woknoedels geselecteerd. Deze noedels zijn **lekker stevig** en hebben een neutrale structuur. Hierdoor komt de smaak van de andere ingrediënten optimaal tot zijn recht.



## Wok Marinade

Conimex wokmarinade is een **kant-en-klare** marinade, waarmee je in slechts 3 minuten vlees of vis marineert. Wokmarinade is bereid met geselecteerde oosterse specerijen en kruiden. Het geeft een **lekkere fris-zoete smaak** aan je vlees of vis in een wokgerecht.

## Wokrolls

Wokrolls zijn een soort broodpannenkoekjes, zoals die in India bij het eten worden geserveerd. De maaltijden worden daar vaak **met de hand** gegeten. Dit Indiase platbrood, ook wel **chapati** genoemd, wordt daarbij vaak gebruikt als bestek: je scheurt er een stukje vanaf en pakt daarmee het vlees en de groente. De wokrolls van Conimex kun je net zo gebruiken, of je kunt ze **vullen** met je gewokte groenten en vlees.



@ Elke week nieuwe wok-inspiratie.

Ga voor meer informatie  
over de oosterse keuken,  
nieuwe recepten en Conimex  
naar [www.conimex.nl](http://www.conimex.nl)  
Daar kun je je ook aanmelden  
voor de gratis wokmail;  
elke woensdag  
ontvang je dan een  
lekker oosters  
wokmailrecept,  
compleet met tips en  
calorievermelding.







<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

Compressed by

