



Ruud 's Kookboek



Thaise recepten 1

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red bow tie, and a friendly expression. To the right of the chef, the text "Thaise recepten 1" is written in a bold, italicized font. The name "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left side in a white, cursive font.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Banaan in kokosmelk.....	5
Gestoomde roodbaars.....	6
Glooy kak – krokant gebakken banaan.	7
Mosselen met bruine suiker.....	8
Nam prik gaeng kieow wan - groene currypasta I.	9
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.....	10
Thaise garnalensoep.....	11
Thaise kip met eiermie.	13
Thaise kip-kerrie balletjes.	14
Thaise marinade.	15
Thaise wokschotel.	16
Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.	17
Tod mun pla - Thaise viskoekjes.....	18
Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.	20
Zoetzuur pikant sausje.	21

Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
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)

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker,
(Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl
vanille-extract),
1 snf zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.

Stop de banaan in de kookpan.

Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.

Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.

Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.

Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.

Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.

Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk overheen.

Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.

En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voorbereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.

Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.

Voeg tijdens het koken eens een borrelglasje ouzo toe.

Gestoomde roodbaars.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-
1 tn knoflook
1 peper, rode
1 prei, dunne
450 g roodbaarsfilet
1 stngl sereh
2 sjalotjes
2 el saus, vis-
1 tl suiker, basterd-,
donkerbruine
2 uitjes, bos-
1 wortel, winter-, kleine

- bakpapier

Voorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Pel de knoflook.
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
Maak de bosuitjes schoon.
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.
Verwijder het uiterste blad van de sereh, hak de stengel fijn.
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook. Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier. Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet. Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.
Pers intussen boven een kom de knoflook uit. Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Glooy kak – krokant gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Thai Kitchen
Cookery Centre, Ciang-
Mai

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
3 bananen, rijpe
60 g bloem, tarwe-
165 g bloem, rijste-
5 el kokosrasp
750 ml olie, soja- (om te
bakken)
1 el sesamzaad
4 el suiker, kristal-
125 ml water, koud
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bananen in de lengte door.
Snijd de banaanhalften weer in 3-4 stukken.
Meng in een grote mengkom alle droge ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend beetje bij beetje het water bij de inhoud van de mengkom.
Verhit in een wok de olie totdat hij begint te roken.
Draai dan het vuur op matig.
Doop de stukken bananen in het beslag.
Doe de stukken bananen in de olie.
De bananen krijgen een betere textuur als u de wok er mee vult.
Bak de bananen totdat ze goudbruin zijn.
Laat de bananen op keukenpapier uitlekken.
Serveer de bananen heet of koud.

LET OP:

De bananen kunnen maximaal 1 dag worden bewaard.

Mosselen met bruine suiker.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

1 bs basilicum, verse
2 kg mosselen
- olie, mais-
1 pepertje, rood
2½ dl room
2 el pasta, Chili- (Nam phrik)
- peper, zwart, vers-gemalen
2 el saus, vis- (Nam pla)

Bereidingstijd: - min.
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 vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe 3 el maïsolie in de wok en laat het niet te heet worden.
Voeg de chilipasta toe en roer de olie met de pasta door tot er geurige luchten loskomen.
Doe de schoongemaakte mosselen in de wok en schep ze op een hoog vuur om.
Voeg de vissaus en de bruine suiker toe en schep de mosselen opnieuw om.
Voeg wat water toe.
Doe de deksel op de wok.
Laat de mosselen koken tot de schelpen open staan
Neem de mosselen van het vuur.
Voeg de room, wat gemalen peper en het in stukjes gesneden rode pepertje toe.
Roer de mosselen nog eens om en doe ze in diepe borden.
Bestrooi de borden met gehakte basilicum naar smaak.

Nam prik gaeng kieow wan - groene currypasta I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande,
Madhur Jaffrey

Ingrediënten

1 el citroengras, zeer
fijnggehakt
5 tn knoflook
1 tl komijnzaad,
gemalen
6-8 korianderwortels
1 tl korianderzaad,
gemalen
3 schf laos
1 limoen, rasp van
- peper, witte, vers-
gemalen
14 pepertjes, rawit-,
groene
150 g sjalot
1/2 tl trassi (of 2
ansjovisjes uit blik)

Bereiding.

Maak de groene pepers, sjalotten en de knoflook schoon.
Snijd ze in grove stukken, als je de groene currypasta in de keukenmachine maakt.
Of in kleine stukjes, als je de vijzel gebruikt.
Snijd het wit van het citroengras in ringetjes.
Maal alles fijn in de keukenmachine, met zout en peper naar smaak, en zoveel olie (2-3 el) dat je een mooie smeuge pasta krijgt.
Wil je de groene currypasta langer bewaren, voeg dan ook een beetje limoensap toe, dit zorgt ervoor dat de kleur mooi blijft.

Tips:

- Lekker in roerbakgerechten.
- Geschikt om de soep wat pittiger te maken.
- Voor een minder pittige variant.....gebruik minder pepertjes in het recept.

Bereidingstijd: - min.
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

Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Tym.nl

Ingrediënten

1 ei
1 el Hüttenkäse
100 g kip (Thaise marinade)
30 g meel, spelt-
60 ml melk, magere
2 el olie, olijf-
- peper
1 el pijnboompitten
- rucola, handje
30 g spinazie, blad-,
verse
5 tomaatjes, cherry-,
gehalveerd
½ ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een koekenpan zonder olie/boter en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin. Beweeg de pitjes veel, want ze branden heel snel aan!

Fruit de gesnipperde uitjes in de hete koekenpan met olijfolie voor 1½ min. Voeg daarna de bladspinazie toe en laat deze goed slinken.

Bak tegelijk de in reepjes/blokjes gesneden kip gaar in een andere pan met 1 el olijfolie.

Voeg de spelt, magere melk en ei samen in een kom.

Roer deze goed tot een glad beslag.

Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.

Voeg de 2de el olijfolie toe in de koekenpan en giet een flinke lepel beslag over de ui en spinazie.

Bak deze in 2-3 min. gaar en keer dan de pannenkoek voor nog 1 min. om.

Leg de spelt pannenkoek op een bord.

Bestrijk deze met een lepel Hüttenkäse.

Verdeel de kip over de pannenkoek.

Beleg het geheel daarna met een handje rucola en de cherrytomaatjes. Strooi als 'finishing touch' de goudbruin gebakken pijnboompitten over de pannenkoek.

Thaise garnalensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta, Conimex, Wokrecepten

Ingrediënten

1½ l bouillon, kippen- (evt. van tabletten)
2 eieren, losgeroerd
400 g garnalen, Noorse, gepelde
5-6 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
600-650 g maïs, gekookte (diepgevroren of uit pot of blik, uitgelekt)
2½ el olie, zonne- of arachide-
- peper, zwarte, versgemalen

Bereiding.

De Thaise garnalensoep is een voorbeeld uit de kosmopolitische keuken waarin ingrediënten die afkomstig uit alle werelddelen kunnen zijn, samen in een gerecht worden verenigd.

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

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

Ingrediënten (vervolg)

2 el saus, vis-, Thaise
(Nam Pla)
4 tomaten, ontveld, in
blokjes
2 uien, grote, grof
gesnipperd
4 uitjes, bo-, in smalle
ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
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

Thaise kip met eiermie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 el citroensap
1 pk eiermie, Chinese
1 zk groenten, roerbak-
350 g kipfilet
2 tn knoflook
1 komkommer
5 el olie, zonnebloem-
- peper
2 el saus, vis-, Thaise
- zout

Bereiding.

Snij de kip in blokjes.
Bestrooi de kip met peper en zout.
Maak een marinade van 3 el olie, vissaus en 2 el citroensap.
Pers de knoflook er boven uit.
Marineer de kip ca. 10 min.
Bereid de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing.
Schil de komkommer.
Schaaf de komkommer in plakken.
Maak een dressing van de rest van de olie, citroensap, peper en zout (naar smaak).
Schep de dressing door de komkommer.
Bak in een wok de kip met marinade op een hoog vuur ca.5 min.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak de groenten ca.3 min. mee.
Voeg de mie toe.
Laat het geheel door en door verwarmen.
Serveer de mie met de komkommersalade.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 17 g
Verzadigd: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 5 g
Zout: - g

Thaise kip-kerrie balletjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

100 g bamboescheuten,
fijngehakte
1 tl djahé
½ tl djinten
400 g gehakt, kippen-
1 el Ketjap Marinade
4 tl kerrie Djawa
1 tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
- peper
1 tl sambal oelek
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

- cocktailprikkers
- olie (om te frituren)
1 pt Thaise Roerbaksaus

Bereiding.

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de roerbaksaus, door elkaar en maak er balletjes ter grootte van een walnoot van.
Frituur ze in de hete olie in 5-6 min. lichtbruin en gaar.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.
Verwarm de roerbaksaus en meng de balletjes door de saus.
Serveer de balletjes warm met cocktailprikkers.

Tip:

Vervang het gehakt eens door blokjes kipfilet. Wrijf ze in met de kruiden en frituur ze.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Thaise marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode,
fijngesneden, zonder
zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

Bereidingstijd: 10 min.
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.

Meng de rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.

Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

Thaise wokschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

50 g bonen, sperzie-
(evt. diepvries)
40 g cashewnoten,
ongezouten
100 g champignons
1 el ketjap
200 g kipfilet
1 tn knoflook
100 g kool, witte
2 el olie
- peper, versgemalen
1 stj peper, rode
100 g prei
1 bkj taugé
- zout

Bereiding.

Maak de groente schoon en snijd die in stukjes.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de rode peper overlangs door en verwijder de zaadjes.
Snijd de helft van de peper in zeer kleine reepjes.
Pel en snipper de ui.
Maak de sperziebonen schoon, kook ze beetgaar en laat ze uitlekken.
Snijd de kip in stukjes.
Verhit de wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en roerbak de kip 3 min. in de olie.
Voeg de champignons en rode peper toe en laat die 1 min. meebakken.
Voeg alle groenten (m.u.v. de taugé) toe.
Pers de knoflook uit en voeg die toe.
Roerbak dit alles 3 min.
Voeg de taugé, de cashewnoten en de ketjap toe en laat die kort mee warmen.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en evt. een beetje zout.

Bereidingstijd: - min.
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

Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick,
PinToAsianFusion.be

Ingrediënten

5 citroenbladeren
(djeroek poeroet)
1 ei
500 g kipfilet
1 el maïzena
- olie, om te frituren
1 tl peper, witte,
versgemalen
- saus, chili-
1 el saus, vis-
6 slabladeren
100 g sperziebonen
1 el Thaise Rode Curry-
pasta
1 tomaat

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en maal deze stukjes in een keukenmachine fijn.
Voeg dan de rode currypasta, de vissaus, het ei, de witte peper en de maïzena toe en laat de machine nog even draaien.
Leg de citroenbladeren op elkaar, rol ze op en snijd ze dan in ragfijne reepjes.
Verwijder de punten van de sperziebonen, was ze en snijd ze dan in 3 mm dunne plakjes.
Vermeng de citroenbladeren en de sperziebonen met het kimpensel.
Was de slabladeren en maak ze droog.
Snijd de tomaat in partjes.
Zet een groot bord klaar, leg hier een klein bergje van het kimpensel op en druk het plat tot een koekje.
Maak van het kimpensel ± 16 koekjes.
Dek het bord af met plasticfolie en zet het een halfuurtje in de koelkast om op te stijven.
Verhit een flinke laag olie in een wok en frituur de Thaise kipkoekjes hierin met 4 tegelijk in 2 min. bruin en krokant.
Scheep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op wat keukenpapier uitlekken.
Bedeck een platte schaal met de slabladeren en leg de kipkoekjes hierop.
Garneer de koekjes met de in partjes gesneden tomaat.
Geef er een schaaltje chilisaus bij.

Info:

Dit soort heerlijke snacks koop je in Bangkok op straat: Tod Man Kai. Het zijn Thaise gefrituurde kipkoekjes of, als de kinderen dat liever horen: Thaise kipnuggets. Heerlijk als voorgerecht of als hapje bij de borrel met een schaaltje chilisaus. Deze koekjes worden ook wel gemaakt van stevige witte visfilet of van grote rauwe garnalen, maar dit is de variant met kip (Kai betekent kip).

Bereidingstijd: - min.
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

Tod mun pla - Thaise viskoekjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2021-04

Ingrediënten

75 g bonen, sperzie-
1 ei
500 g kabeljauwfilet,
verse
¼ komkommer
4-5 limoenblaadjes
(diepvries)
ca. 200 ml olie,
arachide-
2 el pasta, curry-, rode
1 el pinda's, geroosterde
150 ml saus, chili-, zoete
1 el saus, vis (Koh Thai)
½ el suiker
1 sjalot, kleine

Bereiding.

Deze Thaise viskoekjes, tod mun pla, hebben als basis witvis, rode currypasta, vissaus en limoenblad.

Dep de kabeljauw goed droog.
Snijd de kabeljauw zo fijn mogelijk.
Scheep de kabeljauw in een kom.
Klop het ei goed los en voeg die samen met de rode currypasta, de vissaus en de suiker toe aan de vis.
Verwijder de nerven van de limoenblaadjes en rol de blaadjes op.
Snijd de blaadjes eerst in dunne repen en vervolgens zo fijn mogelijk.
Verwijder de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in stukjes van 2-3 mm.
Scheep de sperziebonen met het limoenblad door het vismengsel.
Kneed het met de hand 5 min. goed door elkaar (het mengsel wordt stevig en elastisch; is dat nog niet het geval, kneed het mengsel dan nog even door.
Maak met natte handen van het mengsel platte koekjes van 1 cm dik en Ø 7 cm.
Verhit de helft van de arachideolie in een diepe koekenpan of wok zodat de koekjes straks tot de helft onderstaan.
Leg een deel van de koekjes voorzichtig in de pan en bak ze 8-10 min. (keer ze halverwege; houd ze goed in de gaten).
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de rest van de koekjes.
Voeg voor de volgende 'batch' (eventueel) extra olie toe.
Halveer ondertussen ¼ van de komkommer (per 16 viskoekjes) in de lengte, snijd de helften in de lengte door en snijd de 4 repen in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de sjalot in kwarten en snijd de kwarten in zo dun mogelijke plakjes.
Hak de pinda's fijn; doe ze in een kommetje, schenk de chilisaus erover en schep het goed om.
Dip elk viskoekje in de chilisaus, leg er met een lepeltje bij elke hap wat komkommer of sjalot op voor extra crunch.

Tip:

Je kunt de ingrediënten ook fijnmalen in de keukenmachine. Door alles fijn te snijden en vervolgens goed te kneden krijg je de structuur zoals je 'm ook in Thailand proeft!

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 240 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappel-paksoistamppot met Thaise sticks.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, zoete
2 tl kerriepoeder
100 ml melk, kokos-
2 el olie, kokos-
2 st paksoi
1 snf peper
200 g sjalotjes
200 g Thaise sticks
1 snf zout

Bereiding.

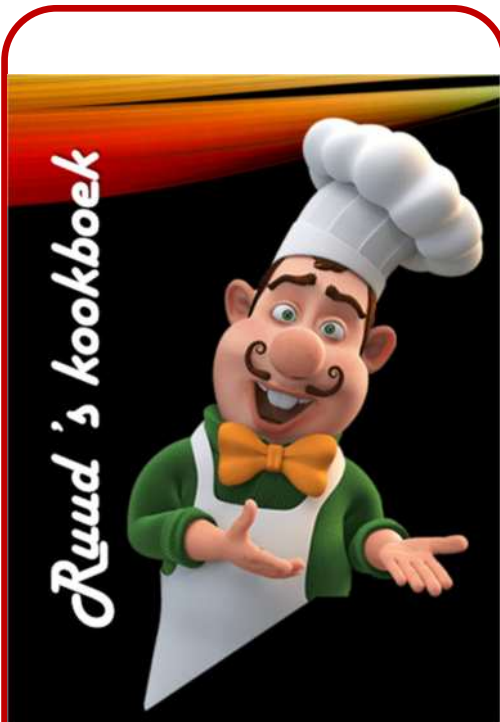
Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de paksoi in reepjes.
Kook de aardappelen in ruim water met zout in 20 min. gaar.
Verhit in een wok 1 el kokosolie.
Fruit de sjalotjes.
Voeg de kerriepoeder en de paksoi toe en bak al omscheppend 4 min.
Draai het vuur uit.
Verhit intussen 1 el kokosolie in een koekenpan.
Bak de Thaise sticks in 6 min. rondom bruin.
Verwarm de kokosmelk in een steelpan.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de kokosmelk tot een smeelige puree.
Zet de pan op laag vuur en schep het paksoimengsel erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de stamppot over 4 borden en leg er de Thaise sticks bij.

Tip:

Bewaar het restant kokosmelk 1-2 dagen in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: - g
Natrium: 430 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoetzuur pikant sausje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1½ dl azijn
1½ el suiker
1 peper, groene,
gesnipperde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Los de suiker op in de azijn en laat de saus iets kleuren.
Breng het sausje op smaak met zout en de gesnipperde groene peper.

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