

# Food and Friends magazine



Azië  
special



25 Aziatische recepten

vlees, vis, vega & zoet





# Inhoud

## RECEPTEN

Vleesgerechten **10**

Visgerechten **26**

Vega gerechten **38**

Desserts & ander zoets **52**

## EN MEER....

Rondje toko **05**

Hotspots **24**

Favoriete boeken **59**

# Let's go Asian

Rokende barbecues, stomende rijstmandjes, borrelende wokpannen... Als je kriskras door de straten en steegjes van een willekeurige Aziatische stad wandelt, komen de waanzinnige geuren je als vanzelf tegemoet. Met dit magazine haal je de lekkerste gerechten uit Azië naar je eigen keuken!

Deze *special edition* geeft je meer dan genoeg inspiratie om je kookrepertoire uit te breiden. We doen een rondje door de toko en dagen je uit om zelf aan de slag te gaan met authentieke Aziatische ingrediënten.

Ga experimenteren en leer hoe je zoet, zout en zuur in evenwicht brengt, net als de scherpte van chilipepers, de frisheid van citroengras en de pit van verse gemberwortel. Als je die balans eenmaal in de vingers hebt, wordt een bord met simpele, verse Aziatische ingrediënten al snel iets speciaals.





# Food and Friends



toko



# RONDJE TOKO

**Met deze ingrediënten maak je gerechten van Tokio tot Hanoi, van dampende dumplings en curry's tot verse summer rolls en saladebowls. Verras je gasten met onmisbare veggies en smaakmakers!**

## **1 Bamboescheuten**

Dit zijn de scheuten van de bamboeplant, die onder de grond groeien. Plakjes bamboescheut koop je in blik bij de toko of in de grotere supermarkt. Snijd ze in reepjes en stoof ze mee in currygerechten of voeg ze toe aan je favoriete dumplingvulling. Dat geeft een knapperige bite!

## **2 Paksoi**

Wat een plaatje, die paksoi: knal- of diepgroene bladeren en spierwitte stelen. Van oorsprong komt hij uit Oost-Azië en hij is familie van de Chinese kool. Hij doet het super in veel soepen, geweldig in snelle roerbakschotels en fantastisch in salades. Wel even goed wassen, ook tussen de stelen en bladeren.

## **3 Chilipeper**

Er zijn honderden soorten chilipepers – vers, gedroogd of gerookt –, waarmee je gerechten een zoete, milde scherpte of juist een felle, vurige scherpte kunt geven. Anders dan je denkt misschien, zit het pittige van chilipepers 'm niet in de zaadjes, maar in de witte randen waarin die vastzitten, de zaadlijsten. Overigens heb je baas boven baas: de ene peper is de andere niet, dus kun je het best van tevoren een puntje proeven.

## **4 Shiitake**

Deze Aziatische paddenstoelen met een klein plat hoedje worden vaak beschouwd als een van de lekkerste paddenstoelen van de wereld. Eet shiitakes het liefst vers en mooi goudbruin gebakken, of gedroogd en dan even geweekt en meegekookt.

## **5 Gember**

Gember helpt tegen allerlei kwaaltjes, maar is vooral hartstikke lekker! Van knapperige gemberkoek en zachte -thee tot krachtpatser in curry's en roerbakgerechten. Kook je geraspte gemberwortel lang mee, dan geeft hij een zoete, warme touch. Voeg je hem vlak voor het einde toe, dan zorgt hij voor pit en frisheid. Probeer aan zo vers mogelijke stukken gember te komen; verrimpelde exemplaren zijn oud, die wil je niet.

## **6 Thaise basilicum**

Je herkent deze basilicum aan de steeltjes met een paarse gloed en in de smaak aan het zoete vleugje anijs. Lekker over curry's, in soepen of in roerbakschotels. Nog een slimme kooktip: voeg de blaadjes vlak voor het einde van de kooktijd toe, want tijdens het koken vervliegt de smaak.

1



2



3



5



4



6



7





# SAUS ERBIJ?

**Hoisinsaus, oestersaus, teriyaki: lekkere sauzen die je regelmatig nodig hebt bij het bereiden van Aziatische gerechten. Maar wat is het allemaal?**

## 1 Sojasaus

Grofweg zijn er twee soorten zoute sojasaus, die beide worden gemaakt van sojabonen. De lichte sojasaus is bijna transparant en flink zout, denk maar aan shiro. De donkere variant heeft een diepere smaak door de melasse en is minder zout. Elk land heeft daarbij zijn eigen soort. Neem de donkere Japanse sojasaus, die perfect is om te koken, marinieren en dippen. Maar je hebt ook de Chinese versie, die minder transparant en zout is dan zijn concullega.

## 2 Chilisaus

Chilisaus wordt gemaakt van gemalen chilipepers en allerlei smaakmakers – de combi's zijn eindeloos! De ultieme chilisaus? Eentje waarbij pit, zuur, zout en zoet volledig in balans zijn.

## 3 Ketjap manis

Indonesische sojasaus staat bij ons bekend als ketjap manis: een heerlijke zoete sojasaus, gemaakt met suiker, die wordt gebruikt in sauzen, marinades en zelfs desserts. Het is lekker om tijdens het koken iets zuurs en pittigs toe te voegen, zoals limoensap en chilipeper, zodat je de beroemde umamismaak te pakken krijgt. Je hebt er trouwens maar weinig van nodig om smaak te geven aan je gerecht.

## 4 Teriyaki

Wist je dat je in Azië nooit teriyakisaus tegenkomt? Teriyaki is een Japanse kookmethode waarbij men 'tare'-saus gebruikt, en dus geen saus op zichzelf. Teriyaki is dus eigenlijk iets westers, gemaakt van sojasaus, sake, suiker, mirin en een aantal andere smaakmakers. Aanrader: gebruik hem als dipsaus voor dumplings of groentetempura.

## 5 Vissaus

Vissaus is een hit in de keuken van Zuidoost-Azië. De saus wordt gemaakt van gefermenteerde vis (vaak ansjovis). Het vocht dat bij het fermenteren vrijkomt, is de rijke en zoute saus. *Good to know:* hoe lichter de vissaus, hoe smaakvoller.

## 6 Oestersaus

Heel vroeger werd deze saus gemaakt van oesters, die men net zo lang liet inkoken tot er een donkere stroop ontstond. Niets meer, niets minder. De versie die we nu kennen wordt gemaakt van suiker, zout, zetmeel of maïzena en water, plus een beetje oesteraroma. Een smaakmaker vol umami!

## 7 Hoisinsaus

Hoisin wordt meestal gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Deze donkere roodbruine saus is lekker dik, en tevens zoet en spicy tegelijk. Gebruik hem om te marinieren, te mengen met een roerbak-sausje of als dip bij geroosterd vlees.

# Food and Friends



vlees



Deel dit recept  
met je vrienden

# VIETNAMESE BANH XEO

Eet je deze gevulde pannenkoekjes dan vergeet je bijna dat je in Nederland bent. Het zijn de smaken waar we zo naar hunkeren: Aziatische kip en het verrassende van krokante zeewier

## 4 PERS (2 STUKS PP) | 35 - 40 MIN

- 1 rode peper
- 2 rode uien
- 6 **Tao Kae Noi Crispy Seaweed Original strips**
- blaadjes van 2 takjes munt
- blaadjes van 4 takjes koriander
- 150 g babyspinazie
- 150 g taugé
- 300 g kippendijfilets
- zout
- 1 el zonnebloemolie
- 15 g ongezouten roomboter
- 2 limoenen

### Voor de pannenkoeken

- 200 g rijstbloem
- 400 ml kokosmelk
- 1 middelgroot ei
- 3 tl kurkumapoeder
- 120 ml water
- 5 **Tao Kae Noi Crispy Seaweed Original strips**
- zout
- versgemalen peper
- 1-3 el zonnebloemolie

### Saus

- 3 el zoete chilisaus
- sap van ½ limoen
- 1 el rijstazijn
- stukje gemberwortel (à 1 cm)
- 1 teen knoflook

### EXTRA NODIG

- koekenpan
- garde
- aluminiumfolie

## BEREIDING

**1** Begin met de saus: doe de zoete chilisaus, het limoensap en de rijstazijn in een kommetje. Schil de gember, pel de knoflook en hak beide fijn. Roer ze door het chilisausmengsel en houd apart.

**2** Verwijder de zaadjes uit de rode peper en pel de uien. Snijd ze in dunne ringen. Snijd de **Tao Kae Noi zeewierstrips** in dunne reepjes en hak de munt- en korianderblaadjes grof. Doe alles in een kom, voeg de babyspinazie en taugé toe en hussel om.

**3** Bestrooi de kippendijfilets royaal met zout. Verhit de zonnebloemolie en roomboter in een koekenpan en bak de kippendijfilets in 8-10 minuten rondom goudbruin.

**4** Doe voor de pannenkoeken de rijstbloem, kokosmelk, het ei en kurkumapoeder in een kom en klop tot een mooi glad beslag. Voeg ongeveer 120 milliliter water toe en klop het beslag opnieuw glad. Snijd de Tao Kae Noi zeewierstrips in stukjes en meng ze door het beslag. Breng op smaak met zout en peper.

**5** Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een koekenpan en bak de pannenkoek 2-3 minuten aan beide kanten. Leg de pannenkoek op een bord en houd onder aluminiumfolie warm. Bak zo de volgende 7 pannenkoeken.

**6** Snijd de kippendijfilets in reepjes. Leg op elk bord 2 pannenkoeken en vul ze met spinaziesalade. Leg de kipreepjes erop en druppel de saus erover. Snijd de limoen in partjes en geef erbij.



### TAO KAE NOI CRISPY SEAWEED

Tao Kae Noi Crispy Seaweed Original strips wordt gemaakt van de crème de la crème onder de zeewieren. De makers stoppen er al hun passie en liefde in – en dat proef je!



*Deel dit recept  
met je vrienden*



# MISOKIP HARUSAME

**Met een lichtere noedelsoort en bomvol groenten is dit gerecht gebaseerd op een Japans saladerecept, maar dan warm geserveerd. Niet te veel poespas hoor, maar wel bomvol smaak.**

## 2 PERS

- 1 tl knoflookpasta
- 1 tl witte miso
- 1 tl tamari
- 2 kipfilets, in plakjes van 1 cm
- 80 g paksoi, bladeren losgehaald
- 30 g boerenkool, in reepjes
- 1 middelgrote rode paprika, in smalle reepjes
- 1 middelgrote rode ui, in dunne ringen
- 50 g shiitakes, stelen verwijderd en hoeden in plakjes
- 1 el plantaardige olie
- 80 g glasnoedels
- 4 rode chilipepers, in ringetjes
- 2 takjes koriander, blaadjes losgehaald
- 1 tl chiliolie

### Voor de saus

- 2 tl tamari
- 2 tl witte miso
- 2 tl vissaus
- 1 el water
- 1 tl chiliolie

## Tip

Neem 200 gram gebakken tofu in plaats van kip en laat de vissaus weg om er een vegan gerecht van te maken.

## BEREIDING

- 1** Klop de knoflookpasta, miso en tamari in een kom en zorg dat er geen klontjes meer in zitten. Voeg de plakjes kipfilet toe, keer ze om, bedek ze rondom goed met de miso-marinade en zet ze minstens 30 minuten opzij.
- 2** Doe alle ingrediënten voor de saus in een kom en meng ze goed tot een glad geheel. Zet opzij voor later gebruik.
- 3** Bereid nu de groenten voor: snijd grote paksoibladeren in tweeën en meng ze met de reepjes boerenkool, de paprika, rode ui, shiitakes en rode peper.
- 4** Zet een met olie ingevette wok op hoog vuur, voeg de kip toe en bak hem 3–5 minuten tot hij bruin wordt.
- 5** Kook intussen de glasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de gare noedels af en zet opzij.
- 6** Doe de groenten bij de kip en roerbak alles een paar minuten tot de groenten zijn gekaramelliseerd. Voeg de helft van de saus toe en schep goed om, zodat alles ermee wordt bedekt. Doe de noedels erbij, schep om, voeg de rest van de saus toe en roer nogmaals goed.
- 7** Schep het gerecht in kommen en strooi de chilipeper en koriander erover. Sprengel er voor wat extra pit een paar druppels chiliolie over.



## WAGAMAMA YOUR WAY

Dit recept komt uit *Wagamama Your Way* van Wagamama, (Kosmos Uitgevers, €20)



# LAKSA MET KIP & GARNALEN

Laksa is een populaire soep uit Azië. Dit keer serveren we hem met kip en garnalen, maar heb je geen zin in kip? Gewoon lekker weglaten, maar verdubbel dan wel je portie garnalen. Geniet ervan, met volle teugen!

## 4 PERS | 25 MIN

- 500 ml kippenbouillon
- 3 kipfilets
- zout en peper
- 2 pakjes **Prima Laksa LaMian** (à 185 g per pakje)
- 1 paksoi
- 100 g gekookte garnalen
- 2-3 bosuien
- 100 g taugé

## BEREIDING

- 1** Breng de kippenbouillon aan de kook en kook de kipfilets hierin 25 minuten. Haal de kip uit de bouillon en trek het vlees met 2 vorken in draadjes uit elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
- 2** Bereid intussen de **Prima Laksa LaMian** zoals aangegeven op de verpakking. Schenk 1 liter water in een ruime pan, voeg de zakjes uit de verpakking toe en roer goed door. Breng aan de kook.
- 3** Snijd de paksoi in grove stukken. Voeg de noedels uit de verpakking toe en laat ongeveer 7 minuten doorkoken. Voeg de laatste 3 minuten de paksoi en gekookte garnalen toe.
- 4** Hak intussen de bosui in ringetjes.
- 5** Verdeel de laksa over de kommen, voeg de kip toe en garneer met de taugé en fijngehakte bosui.



### PRIMA TASTE LAKSA LAMIAN

Laksa LaMian is zeker niet zomaar een instant noodle, het is een nieuwe eetervaring! Een aromatische Laksa-pasta die zich graag laat mengen tot een rijke kokossoep met zijdezachte, gestoomde noedels. Een heerlijke maaltijd die gemakkelijk binnen een halfuur op tafel kan staan.





# GESTOOFDE OSSENSTAART

Dit ossenstaartgerecht is geïnspireerd op langzaam in sojasaus en specerijen gestoofde lamsruggengraat. Alleen is die zo moeilijk verkrijgbaar, dus gingen we over op ossenstaart. Dat was een blijvertje, om allerlei redenen.

## 2 PERSONEN

- 450 g ossenstaart, in stukken van 2,5 cm
- 1 el suiker
- 1 el plantaardige olie
- 1 tl szechuanpeperkorrels
- 1/4 tl zwarte peperkorrels
- 5 stuks steranijs
- 8 witte kardemompeulen
- 2 zwarte kardemompeulen, gekneusd
- 1 plakje gedroogd Chinees zoethout (gan cao)
- stukje gedroogde sinaasappelschil van 4 x 4 cm
- kaneelstokje van 4 cm
- 3 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- 3 lente-uien, in stukken van 7,5 cm
- stukje verse gemberwortel van 4 cm, geschild en in plakjes
- 1 tl zoetbonensaus
- 5 el sojasaus
- 60 ml Shaoxing-kookwijn

## BEREIDING

- 1** Doe de ossenstaart in een grote pan en schenk er koud water bij tot alles onderstaat. Laat hem 1 uur staan. Ververs het water als het troebel wordt voor het uur om is. Gooi het water weg.
- 2** Doe schoon water bij de ossenstaart en breng op hoog vuur aan de kook. Laat 5 minuten koken en dan uitlekken.
- 3** Maak de pan schoon en droog hem goed. Doe de suiker en olie erin, zet de pan op matig vuur en roer 1-2 minuten goed, of tot de suiker helemaal gesmolten en goudbruin is.
- 4** Doe de ossenstaart erbij en schenk er water bij tot het vlees onderstaat (circa 960 ml). Roer goed om de suikerkaramel van de bodem los te schrapen en indien nodig op te laten lossen. Voeg de overige ingrediënten toe en breng alles op hoog vuur aan de kook.
- 5** Zet het vuur nu middelhoog en sluit de pan. Houd het mengsel net tegen de kook aan en laat het 20 minuten sudderen. Roer af en toe. Haal het deksel van de pan en laat de ossenstaart nog zo'n 30 minuten sudderen – blijf af en toe roeren. Hoe magerder het vlees van de ossenstaart, hoe langer de bereidingstijd. Controleer of de ossenstaart gaar is; test dat met een eetstokje. het moet gemakkelijk in het vlees glijden. Zet het vuur uit en sluit de pan. Laat het vlees 20 minuten in de pan staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.



## XI'AN FAMOUS FOODS

Dit recept komt uit *Uit de keuken van Xi'an Famous Foods* van Janson Wang (Fontaine Uitgevers, €34,99)





Deel dit recept  
met je vrienden



# KIP MET ANANAS

**In Amerika zie je een melting pot van gezinnen die uit heel China komen. Daardoor zijn de potlucks (een maaltijd waarbij iedereen wat meeneemt) een mix van Amerikaans, Chinees-Amerikaans en traditioneel Chinees eten. Dit gerecht is een van de resultaten!**

## 2 PERSONEN

- 140 g kipfilet, in stukjes van 4 cm
- 1/2 tl zout
- 3/4 tl Shaoxing-kookwijn
- 50 g maïzena
- 500 ml plantaardige olie
- 1 el suiker
- 2 tl natuuraazijn
- 75 ml ketchup
- stukje verse gemberwortel van 5 cm, geschild en in flinterdunne reepjes
- 1 teentje knoflook, in plakjes
- 1/2 groene paprika, in blokjes van 2 cm
- 1/2 rode paprika, in blokjes van 2 cm
- 100 g ananasstukjes uit blik (verse ananas: haal het vruchtvlees uit de schil en snijd het in blokjes van 2 cm; bewaar de schil)
- 1 lente-ui, alleen het witte deel, fijngesneden

## BEREIDING

- 1** Sla met de platte kant van een mes op de kipfilet om hem malser te maken.
- 2** Doe de stukjes kip, 1/4 tl zout en 1/4 tl kookwijn in een middelgrote kom en meng alles goed. Maak in een kommetje een papje van 45 gram maïzena en 3 eetlepels water. Roer er een 1/4 theelepel plantaardige olie door. Doe in een ander kommetje het resterende zout, de overige kookwijn, de suiker, natuuraazijn en ketchup en meng alles tot een zoetzure saus.
- 3** Verhit 480 ml plantaardige olie in een grote koekenpan op matig vuur. Roer ondertussen het maïzenapapje goed door. Wacht tot de olie heel heet is (circa 200 °C; de olie glinstert, maar rookt niet) en haal elk stukje kip door het maïzenapapje. Laat de stukjes voorzichtig in de hete olie zakken. Frituur de kip in porties en maak de pan niet te vol.
- 4** Bak de stukjes kip 1,5 minuut aan een kant; keer ze om en bak de andere kant ook 1,5 minuut. Schep ze met een schuimspaan op een bord en ga door tot alle stukjes gebakken zijn. Roer de resterende maïzena met een scheutje water tot een papje.
- 5** Verhit de olie opnieuw tot 200 °C en laat de stukjes kip opnieuw in de hete olie zakken. Frituur ze, eventueel in porties, in 1-2 minuten goudbruin.
- 6** Verhit de resterende plantaardige olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Roerbak de gember en knoflook in 1 minuut zacht. Voeg de zoetzure saus toe en laat hem ongeveer 2 minuten koken, tot hij iets indikt. Voeg de paprikastukjes toe en laat alles nog 2 minuten sudderen. Doe de ananas, lente-ui en gebakken kipstukjes erbij en laat het gerecht nog 1 minuut zacht koken. Roer het maïzenapapje erdoor en kook alles al roerend nog ongeveer 1 minuut. Serveer direct.



### **XI'AN FAMOUS FOODS**

Dit recept komt uit *Uit de keuken van Xi'an Famous Foods* van Janson Wang (Fontaine Uitgevers, €34,99)



# SWEET & SOUR SPARERIBS

De saus maakt de sparerib zeggen ze weleens, en daar zijn we het mee eens. Zorg dat je spareribs koopt van goede kwaliteit en kook en bak totdat het vlees zo mals is dat van het bot valt. Daarna heb je alleen nog servetten nodig, want kluiven? Dat doe je met je handen!

## 4 PERS (2 STUKS PP) | 45 MIN

- 1 kg spareribs
- ½ komkommer
- 100 ml rijstazijn
- 6 el witte basterdsuiker
- 12 g gember (à 1 cm)
- 2 el kookwijn
- 4 el sojasaus
- 8 el **Heng Shun black vinegar**
- 2-3 el (zonnebloem)olie
- 2-3 bosuitjes
- 1 el geroosterde sesamzaadjes
- Optioneel (zie tip): 1 tl maizena

## EXTRA NODIG

- keukenpapier
- wokpan met deksel

### Heng Shun black vinegar

Er zijn veel Chinkiang-azijnsoorten maar die van Heng Shun bestaat al meer dan 180 jaar en is daarmee de meest authentieke. Hij is donker van kleur en heeft een zure, lichtzoete en diepe – bijna rokerige – smaak. Gewoonlijk gebruikt als dipsaus voor dumplings, maar kan zeker ook worden gebruikt voor vleesstoof, soep of net als hier als smaakmaker in een saus.



## BEREIDING

**1** Snijd de spareribs in ribben. Leg de spareribs in een ruime pan met water, breng aan de kook en kook daarna nog 3 minuten. Neem de spareribs uit de pan en dep droog met keukenpapier.

**2** Snijd de komkommer in dunne plakjes en leg ze in een diep bord. Meng in een kommetje de rijstazijn en 2 eetlepels suiker. Schenk over de komkommers en laat 15 minuten staan.

**3** Schil en hak de gember fijn. Meng in een kommetje de gember, kookwijn, sojasaus, **Heng Shun black vinegar** en zet apart.

**4** Verhit op laag vuur een scheut (zonnebloem)olie in een wok en voeg de suiker toe. Roer tot de suiker is gesmolten en een mooie bruine kleur heeft gekregen. Voeg de spareribs toe en bak ze 2-3 minuten op hoog vuur mee.

**5** Schenk voorzichtig het gember-sojasausmengsel in de wokpan en schep 1-2 minuten om. Schenk er 400 milliliter water bij. Leg een deksel op de wok en laat 25 minuten op laag vuur gaar koken. Schep halverwege om en voeg eventueel nog een bodempje water toe wanneer nodig.

**6** Haal de deksel van de wok en laat de saus tot de helft inkoken. Schep de spareribs door de saus en haal de spareribs uit de pan en leg ze daarna op een schaal.

**7** Hak de bosui in ringetjes. Garneer de spareribs met bosui en sesamzaadjes en serveer met de frisse, zoetzure komkommers.

### Tip voor een dikkere saus!

Neem bij stap 6 drie eetlepels kookvocht uit de wok en meng met 1 theelepel maizena. Roer goed door en meng daarna door de saus. Zet het vuur hoog en roer tot de saus is ingedikt. Schep de spareribs door de dikke saus en leg ze daarna op een schaal.

# Food and Friends



hotspots



# very hot spots

Speciaal voor jou selecteerde wij de lekkerste Aziatische hotspots in Nederland!

1. **Seoul Sista** ■ Korean BBQ - Rotterdam/Amsterdam - [seoulsista.nl](http://seoulsista.nl)

2. **Tiger mama** ■ vis, vlees, vega en cocktails uit Azië - Utrecht - [tigermama.nl](http://tigermama.nl)

3. **ToKokoro Ramen** ■ beleef Japanse smaken - Nijmegen - [tokokororamen.nl](http://tokokororamen.nl)

4. **UMAMI by Han** ■ modern-Chinees Fusion restaurant - Amsterdam tot Maastricht - [umami-restaurant.com](http://umami-restaurant.com)

5. **Full moon city** ■ authentieke Cantoneze cuisine - [fullmooncity.nl](http://fullmooncity.nl)

6. **Pho 91** ■ Vietnamese keuken - Amsterdam - [pho91.nl](http://pho91.nl)

7. **Tiwyā** ■ op ontdekkingsreis door Indonesië - Rotterdam - [tiwya.nl](http://tiwya.nl)

8. **A-fusion** ■ een begrip in de Aziatische keuken - van Volendam tot Naarden en Loosdrecht - [a-fusion.nl](http://a-fusion.nl)



# Food and Friends



**vis**



# ANANASCURRY MET VIS

Een curry die in twintig minuten op tafel staat? Here you go! Deze zeevruchtencurry met mosselen en garnalen neemt je mee naar de geurende keukens uit het smaakvolle Thailand. Een ideaal gerecht voor doordeweeks, maar ook perfect voor het weekend hoor.

## 4 PERSONEN | 20 MINUTEN

- 500 g mosselen
- 250 g rauwe grote garnalen
- 500 ml **Mae Ploy kokosmelk**
- 2 el **Mae Ploy red curry pasta**
- 1 el fijne kristalsuiker
- 2 el vissaus
- 175 g verse ananas
- 5 kaffir-limoenblaadjes, gedroogd of uit de diepvries en ontdooid
- 1 rode peper
- blaadjes van 3 takjes koriander

## BEREIDING

**1** Boen de mosselen onder koud stromend water schoon. Gooi kapotte exemplaren weg en mosselen die niet dicht gaat als je erop tikt ook. Maak de garnalen schoon, haal de schalen eraf en verwijder het darmkanaal.

**2** Breng in ruime pan de helft van de **Mae Ploy kokosmelk** aan de kook, voeg de rode currypasta toe en kook die 2 minuten mee. Voeg de suiker en vissaus toe en roer tot de suiker is opgelost.

**3** Snijd de ananas in stukjes. Schenk de rest van de kokosmelk in de pan en breng opnieuw aan de kook. Voeg de mosselen, garnalen, stukjes verse ananas en kaffir-limoenblaadjes toe en laat 4-6 minuten met het deksel op de pan koken tot de mosselen opengaan staan en de garnalen gaar zijn.

**4** Hak de koriander grof. Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd hem in dunne ringetjes.

**5** Haal de limoenblaadjes uit de curry. Verdeel de curry vervolgens over diepe borden en garneer met korianderblaadjes en ringetjes rode peper.



## MAE PLOY KOKOSMELK

Deze authentieke Thaise kokosmelk bevat 18% vet en heeft een natuurlijke zoetheid en een zachte textuur. Hij voegt een heerlijke romigheid en een lichte nootachtige, rijke smaak toe aan onder meer curry's, soepen, dranken en dessert. Je kunt hem ook gebruiken voor het maken van koekjes.



# DORADE MET MISO

Een hele vis bereiden lijkt een flinke klus, maar als je het eenmaal een keer hebt gedaan wil je niet anders meer. Er zit zoveel meer smaak aan! En voeg je er dan ook nog miso aan toe, dan weet je een ding zeker: dit wordt een onvergetelijke smakenparade.

## 4 PERSONEN | 65 MINUTEN

- 2 hele dorades, schoon gemaakt, geschubd
- 2 teentjes knoflook
- stukje gemberwortel (à 1 cm)
- 2 el zonnebloemolie
- 400 g spinazie
- 2 el **Obento sojasaus**
- 1 tl geroosterde sesamzaadjes (zie tip)
- 4 blaadjes shisoblad (kruid)
- blaadjes van 1 takje koriander
- 2 bosuien

### Misomarinade

- 4 el **Hikari Miso biologische Rode Miso**
- 4 el **Obento rijstwijnazijn**
- 2 el **Obento mirin**
- 2 el sake
- 1 el sesamololie
- 1 teentje knoflook



### HIKARI MISO BIOLOGISCHE RODE MISO

Deze biologische rode miso wordt in Japan volgens authentiek recept gemaakt. Behalve rode heb je ook nog lichtgekleurde en witte miso. De kleur is afhankelijk van de omgeving, het klimaat en de waterkwaliteit.

## BEREIDING

**1** Verwarm de oven voor op 200 °C.

**2** Maak aan beide kanten van de dorades om de 2 centimeter met een groot, scherp mes schuine inkepingen, zodat de miso-marinade goed in de vis kan trekken – dat maakt 'm extra lekker.

**3** Meng de **Hikari Miso biologische Rode Miso**, rijstwijnazijn, mirin, sake en sesamololie. Pel de knoflook, pers deze boven de marinade en meng goed.

**4** Doe de hele vissen in een plastic zak, schenk de marinade erbij en sluit de zak. Masseer heel voorzichtig de vloeistof in de vissen en laat de dorades 30 minuten marineren.

**5** Haal de vissen uit de zak en schenk de marinade in een kommetje. Leg de vissen in een ovenschaal of op een bakplaat en bak ze 12 minuten aan één kant. Bestrijk de dorades nog een keer met de marinade, keer ze om en bak ze 12 minuten.

**6** Pel de knoflook, schil de gember en hak beide fijn. Verhit de olie in een wokpan en voeg de knoflook en gember toe. Bak ze tot de geuren vrijkomen, voeg dan de spinazie toe en laat hem al omscheppend in 2-3 minuten slinken. Voeg de sojasaus toe, schep om en bestrooi met de sesamzaadjes.

**7** Hak het shisoblad en de korianderblaadjes in grove stukjes en snijd de bosuien in ringetjes. Garneer de dorades met de shiso, koriander en bosui en serveer met de spinazie.

### Tip

Je kunt ook zelf sesamzaadjes roosteren. Doe de hoeveelheid die je nodig hebt in een droge koekenpan en rooster ze in een paar minuten op laag vuur mooi goudbruin.



Deel dit recept  
met je vrienden



# VOORSPOED SALADE

**Yee sang is een populair traditioneel gerecht tijdens Chinees Nieuwjaar. Het is een verse, kleurrijke salade die geluk symboliseert. De gasten staan van hun stoel om met eetstokjes de salade hoog in de lucht te mengen. Hoe hoger hoe meer geluk en voorspoed. Let's try!**

## 6 PERSONEN

### *Krokante crackers*

- 6 wontonvellen om te frituren (o.a. toko)
- olie, om in te frituren

### *Salade*

- 300 g gerookte zalm
- 60 g pruimensaus (o.a. toko)
- 1 tl sesamololie
- 1 el water
- ¼ tl Chinees vijfkruidenpoeder
- ¼ tl kaneel
- 1/8 tl witte peper
- 2 el sesamzaad, geroosterd in een droge pan
- 200 g rettich, geraspt
- 1 komkommer
- 1 part pomelo, zonder wit vlies
- 200 g wortels, geraspt
- 100 g rodekool, in heel dunne reepjes
- een grote handvol korianderblad

## BEREIDING

**1** Gebruik voor de crackers wontonvellen waarbij 'fry' op de verpakking staat. Ze zijn kruidiger en krokanter als ze worden gefrituurd. Leg de wontonvellen netjes op elkaar. Snijd ze vervolgens in rechthoekjes van 1 cm breed en 1,5 cm lang.

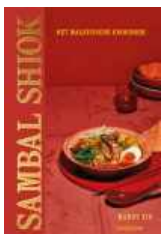
**2** Verwarm een laagje olie van minimaal 2,5 cm in een middelgrote pan. De olie is heet genoeg als je een houten eetstokje in de olie doopt en er meteen luchtbelletjes verschijnen. Bak de crackers in kleine porties, omdat de wontonvellen flink borrelen. Roer de crackers 10 seconden met een schuimspaan door de olie zodat ze gelijkmatig garen. Ze zijn klaar wanneer ze opzwellen en licht goudbruin zijn. Schep uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Als je je afvraagt wat je met de rest van het bakje wontonvellen moet, kun je de rest bakken om als croutons toe te voegen aan andere salades.

**3** Scheur voor de salade de zalm in kleine stukjes. Meng de pruimensaus met de sesamololie en het water in een klein schaalje. Meng het vijfkruidenpoeder met de kaneel, de witte peper en het sesamzaad in een kleine kom.

**4** Druk overtollig vocht uit de geraspte rettich in een vergiet. Snijd de komkommer in de lengte doormidden en schraap de zaadlijsten er met een lepel uit. Rasp de komkommer en druk overtollig vocht er in een vergiet uit. Snijd de pomelo in stukjes van 1x1 cm.

**5** Leg de gerookte zalm in een klein bergje in het midden van een grote, ronde serveerschaal. Leg de geraspte groenten in kleine hoopjes rond de zalm en wissel de rode/oranje groenten af met de komkommer, de pomelo en de koriander.

**6** Serveer de salade met de krokante wontoncrackers, de pruimensaus en de droge specerijen om de salade af te maken. Schep aan tafel alles door elkaar.



### **SAMBAL SHIOK**

Dit recept komt uit *Sambal Shiok* van Mandy Yin (Good Cook, €27,50)





Deel dit recept  
met je vrienden



# GESMOORDE ZEEDUIVEL

**Zeeduivel wordt vaak met kreeft vergeleken, omdat het dezelfde witte, vlezige textuur heeft. Dit snelle, spicy gesmoorde gerecht wordt met noedels geserveerd en is een van de populairste gerechten van Korea.**

## 4 PERSONEN | 50 MINUTEN

### Vers

- 700 g zeeduivel, ontveld en in stukken van 5 cm
- 1 eetlepel geperste knoflook
- 1 theelepel geraspte gember
- 1 kleine courgette, in halvemaantjes
- 100 g sojascheuten
- 4 eetlepels gehakte peterselie
- 2 bosuitjes, in staafjes van 4 cm

### Specerijen

- 3 eetlepels gochugaru (Koreaanse chilivlokken)
- zout en versgemalen zwarte peper

### Vorraadkast

- 2 eetlepels sake
- 1 theelepel mirin
- 1 eetlepel sojasaus
- 2 theelepels geroosterde sesamololie
- 300 g zoete aardappelnoedels (zie tip)

## BEREIDING

**1** Bestrooi de zeeduivel met zout en peper.

**2** Meng de sake, knoflook, gember, gochugaru, mirin, sojasaus en sesamololie in een kleine kom.

**3** Verhit een middelgrote, diepe koekenpan en schenk het gochugarumengsel er samen met 120 ml water in.

**4** Doe de overige ingrediënten erbij en leg het deksel op de pan.

**5** Draai het vuur laag en smoor het geheel 15-20 minuten zachtjes tot de vis gaar is.

## Tip

Zoete-aardappelnoedels zijn verkrijgbaar bij de meeste gesorteerde Aziatische winkels, maar je kunt ze eventueel vervangen door vermicelli.

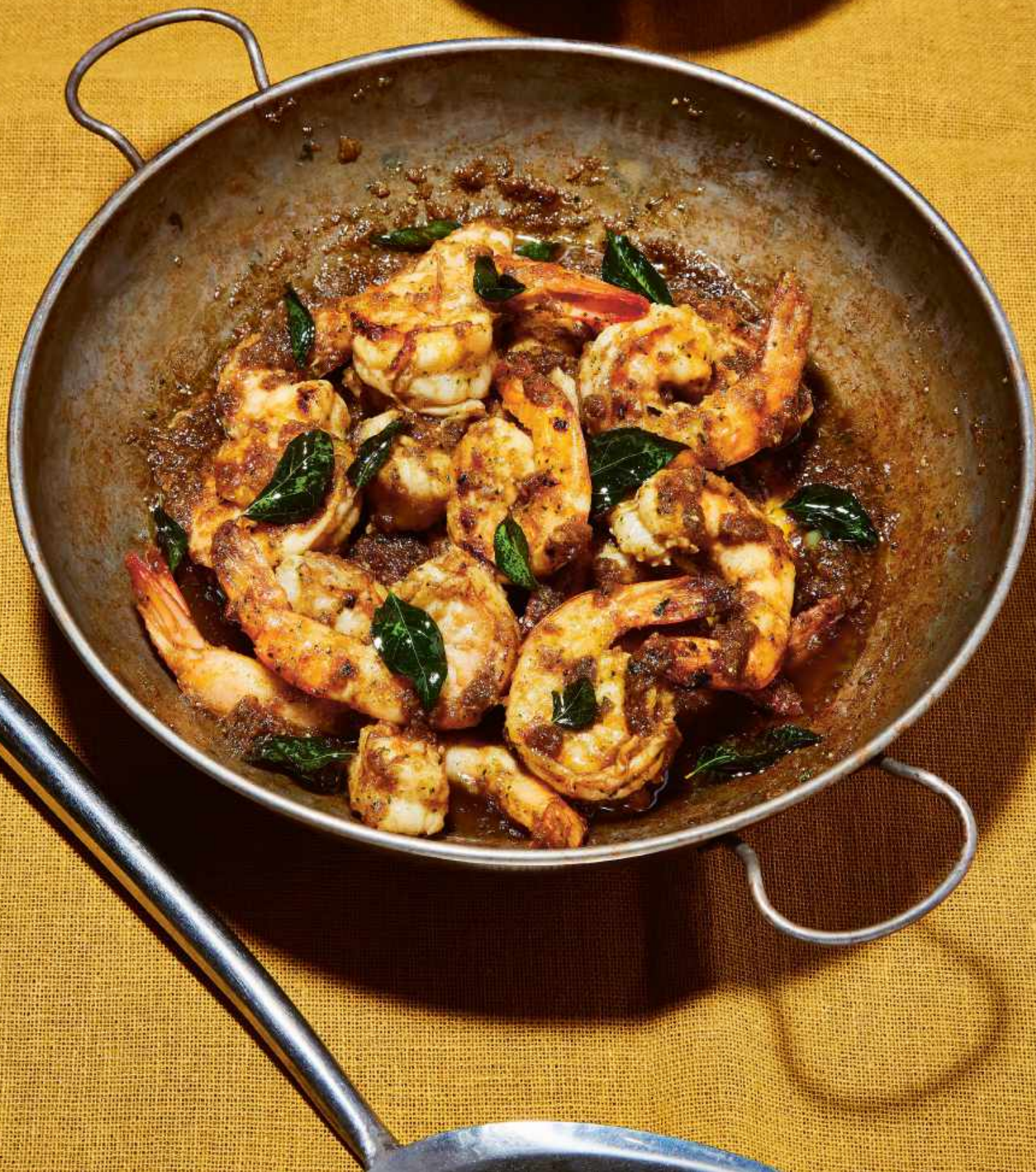


## KOREA!

Dit recept komt uit *Korea!* van Caroline Hwang (Uitgeverij Becht, €26,99)



Deel dit recept  
met je vrienden



# GOUD-GEURIGE GAMBA'S

**Mandy Yin: 'Als ik in Maleisië ben, plan ik altijd een etentje bij Meng Kee, een restaurant halverwege Jalan Alor. Dit recept is een eerbetoon aan hun kam heong-saus. Kam heong betekent 'gouden geur' vanwege de vele aromatische smaakmakers'.**

## 4 PERSONEN

- 500 g rauwe gepelde gamba's – je kunt de staarten eraan laten zitten voor de presentatie
- 1 el knoflookpoeder
- 2 el gedroogde garnalen (o.a. verkrijgbaar bij de toko), geweekt in 100 ml water, uitgelekt en het weekvocht opgevangen voor de saus
- 100 ml olie
- zout, naar smaak (optioneel)
- suiker, naar smaak (optioneel)

## Specerijenpasta

- 2 el verse (of vers ingevroren) curryblaadjes (o.a. verkrijgbaar bij de toko)
- 2,5 cm verse gemberwortel
- 4 rawits of een andere pittige chilipeper (als je het minder pittig wilt, gebruik dan 1 grotere chilipeper)
- 4 teentjes knoflook
- 100 g ui, grof gesnipperd

## Saus

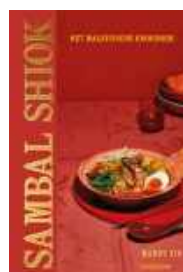
- 1 el gelebonensaus (o.a. toko)
- 1 el oestersaus
- 1 el lichte sojasaus
- 1 el donkere basterdsuiker
- 1 tl zwarte peper
- opgevangen weekvocht van de gedroogde garnalen (zie hierboven)

## BEREIDING

- 1** Bestrooi de gamba's met het knoflookpoeder en laat ongeveer 30 minuten marineren.
- 2** Pureer de geweekte gedroogde garnalen met 50 ml olie tot een pasta en schep in een kleine kom. Maal alle ingrediënten voor de specerijenpasta tot een fijne puree.
- 3** Verhit 50 ml olie in een wok op hoog vuur tot de olie rookt. Roerbak de gamba's 2 minuten, tot ze net aan gaar zijn. Schep in een bakje of op een bord.
- 4** Zet het vuur lager en roerbak de garnalen-oliepasta 1 minuut, tot het aroma vrijkomt. Voeg dan de specerijenpasta en de ingrediënten voor de saus toe. Roerbak 2 minuten, tot de olie zich scheidt. Breng indien nodig op smaak met zout en/of suiker.
- 5** Voeg tot slot de gamba's weer toe aan de wok. Roer door en serveer direct.

## Tip

Wil je het gerecht veganistisch maken? Vervang de oestersaus door vegetarische oestersaus en de gedroogde garnalen door gehakt zeewier en wat tomatenpuree om meer umami toe te voegen.



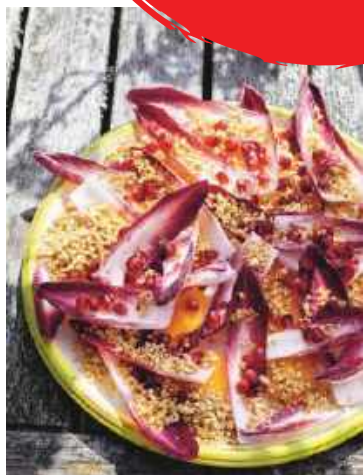
## SAMBAL SHIOK

Dit recept komt uit *Sambal Shiok* van Mandy Yin (Good Cook, €27,50)

You've  
got mail

Wil jij ook wekelijks lekkere  
seizoensrecepten, winacties en  
kooktips & -tricks ontvangen?

Meld je dan nu aan  
voor de gratis nieuwsbrief:  
[foodandfriends.nl/nieuwsbrief](http://foodandfriends.nl/nieuwsbrief)



Meld je nu aan  
voor de nieuwsbrief!



# Food and Friends



**vega**



# OKONOMIYAKI MET WASABIMAYO

Heb je weleens van okonomiyaki gehoord? Een mond vol voor een geweldig gerecht uit de Japanse keuken. Een soort hartige pannenkoek volgestopt met allerlei soorten groenten. Wij hebben dit keer voor het beslag gekozen voor spitskool en asperges, het is een feestje!

## 4 PERSONEN | 35 MINUTEN

- 8 eieren
- 400 g bloem
- 400 ml groentebouillon
- 7 tl **S&B wasabi paste**
- 600 g spitskool
- 100 g groene asperges
- zout
- 4 el panko
- (zonnebloem)olie, om in te bakken
- 4 el Japanse mayonaise
- 3 el mirin
- 6-8 radijsjes
- 2-3 bosuien
- 2-3 el okonomiyakisaus (zie tip)
- 20 g waterkers

## EXTRA NODIG

- koekenpan met deksel (Ø20 cm)
- aluminiumfolie



### S&B wasabi paste

Een tube wasabi is een must have geworden over de hele wereld, grotendeels dankzij S&B, het eerste bedrijf dat ooit deze versie van wasabi aanbood. De S&B wasabi-paste heeft een authentieke pittige smaak, met het aroma van Japanse mierikswortel ofwel wasabi. Geniet van deze unieke smaak!

## BEREIDING

- 1** Klop de eieren los en voeg de bloem, bouillon en 4 tl **S&B wasabi paste** toe. Snijd de spitskool in zo dun mogelijke reepjes. Snijd de asperges met een dunschiller in de lengte in dunne plakjes. Meng de kool en groene asperges door het beslag. Voeg 1 theelepel zout toe en meng ook het panko door het beslag.
- 2** Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en voeg wat olie toe. Schep een kwart van het beslag in de pan. Dek de pan af met een deksel. Laat ongeveer 3 minuten bakken, tot de pannenkoek (de okonomiyaki) aan de onderkant goudbruin begint te worden. Keer de okonomiyaki om in de pan en bak hem nog 2-3 minuten aan de andere zijde, of tot die kant ook goudbruin en knapperig is.
- 3** Bak zo alle pannenkoeken. Houd de pannenkoeken warm onder aluminiumfolie terwijl je de volgende bakt.
- 4** Meng intussen de Japanse mayonaise met de mirin en de overige 3 tl **S&B wasabi paste** tot een gladde saus. Snijd de radijs in plakjes en de bosui in ringetjes.
- 5** Leg de okonomiyaki op de borden, garneer met de wasabimayonaise en de okonomiyakisaus. Verdeel de waterkers, radijsjes en bosui erover.

## Tip

Zelf okonomiyakisaus maken? Kan ook! Meng alle ingrediënten goed door elkaar:

- 6 el ketchup of tomatensaus
- 4 el mirin
- 1 el worcestershiresaus
- ½ tl mosterd
- 2 el vloeibare honing
- 3 tl sojasaus





# SPRINGROLLS MET CURRY-TOFU

We hebben een lekkere lunch, een smakelijke snack of een lichte avondmaaltijd voor je in petto. Maak je klaar voor: de springroll! Verse loempia's waar we geen genoeg van kunnen krijgen. Net als de vulling trouwens, daar kun je eindeloos mee variëren.

## 4 PERSONEN | 25 MINUTEN

- 300 g tofu
- 2-3 el **Valcom Yellow Curry paste**
- (zonnebloem)olie, om in te bakken
- 125 g rijstvermicelli
- 5 el gembersiroop
- 1 mango
- 12 **Valcom rijstpapiervellen** (Ø22 cm)
- blaadjes van 2-3 takjes koriander
- blaadjes van 2-3 takjes Thais basilicum
- 125 ml pindasaus
- 2 tl geroosterde sesamzaadjes

## EXTRA NODIG

- koekenpan
- steelpan

## BEREIDING

**1** Snijd de tofu in 12 dunne repen van 7-8 bij 1 bij 1 centimeter en dep ze goed droog. Klop de **Valcom Yellow Curry paste** met 2 eetlepels water los en bestrijk de tofu rondom met de pasta. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de tofu in 5-6 minuten rondom bruin.

**2** Bereid de rijstvermicelli volgens aanwijzing op de verpakking. Giet af en spoel na met koud water zodat ze niet aan elkaar gaan kleven. Meng 3 eetlepels gembersiroop door de rijstvermicelli.

**3** Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.

**4** Maak een snijplank vochtig. Het handigste is om de springrolls één voor één te maken. Week hiervoor 1 **Valcom rijstpapiervel** heel kort in lauwwarm water zodat het zacht wordt, een paar seconden is al genoeg. Leg op de vochtige snijplank. Leg de rijstvermicelli onder op het rijstpapiervel, daarbovenop de mango, blaadjes koriander en Thais basilicum en tofu. Vouw de zijkanten naar binnen en rol het rijstpapiervel op. Maak zo 12 springrolls.

**5** Verwarm de pindasaus in een steelpan, roer 2 eetlepels gembersiroop erdoor en schenk over in een kommetje.

**6** Leg ze de springrolls op een mooie schaal, bestrooi met sesamzaadjes en geef de pindasaus erbij.

### Valcom rijstpapiervellen

Made from rice and tapioca flour, salt and water, then dried in the sun on bamboo mats, these thin transparent sheets are used to wrap a wide range of fillings: vegetables, seafood, meat, rice vermicelli anything is possible!





# GADO-GADO MET TEMPEH

We hebben al heel wat gado-gado's voorbij zien komen, maar nog niet eentje zoals deze. Een vega variant met de smaken die je doen hunkeren naar iedere week een maaltje zoals dit. Dit gado-gadogerecht zorgt zeker bij het hele gezin voor een grote glimlach.

## 4 PERSONEN | 25 MINUTEN

- 400 g tempeh
- 2 el + 3 tl **ABC Sweet Soy Sauce, Ketjap Manis**
- 300 g sperziebonen
- 2-3 el sambal oelek
- 300 g krieltjes
- 4 eieren
- 6 bospeentjes
- ½ komkommer
- 2-3 bosuien
- 50 g gezouten pinda's
- 2 el (zonnebloem)olie
- 200 g pindasaus
- 2 tl tamarindepasta
- 100 g julienne wortel
- 100 g taugé
- 80 g kroepoek

## EXTRA NODIG

- wokpan
- steelpan



### ABC Sweet Soy Sauce

Deze authentieke zoete sojasaus uit Indonesië (Ketjap Manis) is een veelgebruikt ingrediënt in vlees-, gevogelte-, vis-, groente- en tofu-marinades maar ook onmisbaar om satésaus te maken!

## BEREIDING

- 1** Snijd de tempeh in blokjes van ongeveer 1,5 centimeter. Leg ze in een diep bord en schenk de 2 eetlepels **ABC Sweet Soy Sauce** erover. Laat 15 minuten marineren.
- 2** Maak de sperziebonen schoon. Kook de sperziebonen in gezouten water in 6-8 minuten beetgaar. Giet ze af en meng de sambal erdoor.
- 3** Borstel de krieltjes schoon met wat koud water, dep ze droog met een schone theedoek en snijd ze doormidden. Vul een pan met de krieltjes, wat zout en net genoeg water tot de krieltjes onderstaan. Breng aan de kook en kook de krieltjes in 8-9 minuten gaar. Giet ze af, doe ze terug in de pan en laat ze in de pan met deksel droogstomen.
- 4** Kook de eieren in 7-8 minuten hard. Spoel ze af onder koud water en laat ze in verder afkoelen in koud water.
- 5** Maak de komkommer schoon en snijd in halve plakjes. Hak de bosui in dunne ringetjes en de pinda's fijn.
- 6** Verhit de (zonnebloem)olie in een wokpan en wok de tempeh-blokjes in 2-3 minuten rondom bruin.
- 7** Warm de pindasaus op in een steelpan. Roer de tamarindepasta, 50 milliliter water en de 3 theelepels **ABC Sweet Soy Sauce** door de pindasaus. Meng goed.
- 8** Leg de boontjes, krieltjes en tempehblokjes op de borden, verdeel de julienne wortel, taugé en komkommerplakjes erover en bestrooi met de bosui en fijngehakte pinda's. Pel de eieren en snijd ze in parten. Serveer de kroepoek en pindasaus erbij.



# GROENTEN MET MISO

Zout, aardig en een tikkeltje spannend van smaak: miso heeft een diep gelaagde en bijzondere smaak, het is het resultaat van goede ingrediënten en een nauwkeurig fermentatieproces – oh, en een portie geduld.

## 4 PERSONEN | 40 MINUTEN

- 300 g **Obento sushirijst**
- 200 g sperziebonen
- 250 g bimi of broccoli
- 1 paksoi
- 1 teentje knoflook
- stukje gemberwortel (à 1 cm)
- 2 el zonnebloemolie
- 150 g groene-aspergetips
- ½ vel **Obento yaki nori**
- 15 g **Obento roze ingelegde gesneden gember** (*amuzu shoga*)
- 2 tl geroosterde sesamzaadjes
- zout

### Misosaus

- 2 el **Hikari Miso Biologische witte miso**
- 1 el Obento sojasaus
- 3 el sesamololie
- 3 el **Obento rijstwijnazijn**

## BEREIDING

- 1** Kook de **Obento sushirijst** volgens de instructies op de verpakking. Laat hem volledig afkoelen.
- 2** Meng voor de misosaus de witte miso met de sojasaus, sesamololie en rijstwijnazijn. Klop goed los zodat er een gladde saus ontstaat.
- 3** Maak de sperziebonen en bimi of broccoli schoon en kook ze ongeveer 4 minuten in een pan water.
- 4** Snijd de paksoi in stukken van 2-3 centimeter. Pel de knoflook, schil de gember en snijd beide in dunne plakjes. Verhit de zonnebloemolie in een wokpan, voeg de knoflook en gember toe en bak ze 1-2 minuten. Doe dan de paksoi erbij en laat hem al omscheppend in een paar minuten slinken.
- 5** Voeg de sperziebonen, bimi of broccoli en aspergetips toe. Verdeel het misomengsel over de groenten, schep om tot alle groenten ermee bedekt zijn en roerbak 2-3 minuten, tot de groenten gaar zijn.
- 6** Serveer de misogroenten samen met de sushirijst. Snijd het norivel in fijne reepjes en strooi over de groenten. Bestrooi het gerecht met de sesamzaadjes en breng eventueel op smaak met wat zout. Geef de ingelegde gember erbij.



### OBENTO SUSHIRIJST

Deze sushirijst wordt bij het koken plakkerig vanwege het hoge zetmeelgehalte. Precies wat je bijvoorbeeld wilt als je sushi gaat maken. Maar wist je dat je met deze kortkorrelige rijst ook nasi of donburi (een Japanse rijstkom) kan maken?



Deel dit recept  
met je vrienden



# RAMEN MET PAKSOI & EI

We love ramen! Deze paddenstoelenramen met ei en paksoi is er eentje om op je favorietenlijstje te zetten. Waarom we er zo dol op zijn? Deze ramen zitten bomvol smaak, gezonde voedingsstoffen én je kunt hem zo pittig maken als je zelf wilt – of juist niet wilt.

## 4 PERSONEN | 25 MINUTEN

- 2 eieren, middelgroot
- 140 g shiitake
- 140 g beukenzwam
- 4 babypaksoi
- 1 el zonnebloemolie
- zout
- 40 g dashipoeder
- 4 el **Obento sojasaus**
- 2 el sesamololie
- 270 g **Hakubaku biologische Ramen Noedels**
- 4 bosuien

## BEREIDING

- 1** Breng een pan water aan de kook en kook de eieren ongeveer 6 minuten. Haal ze uit de pan, laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze. Houd ze zolang apart.
- 2** Maak de paddenstoelen en paksoi schoon. Snijd de paksoi in gelijke kwarten. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 3-4 minuten. Voeg de paksoikwartten toe en bak ze 2-3 minuten mee. Bestrooi met wat zout.
- 3** Doe het dashipoeder in een pan en voeg 1½ liter water toe. Breng langzaam aan de kook en laat het poeder al roerend oplossen. Voeg dan de sojasaus, sesamololie en paksoi toe (houd de paddenstoelen apart) en laat op laag vuur 15 minuten koken.
- 4** Kook de **Hakubaku biologische Ramen Noedels** volgens de instructies op de verpakking.
- 5** Snijd de bosuien in ringetjes. Schep de paksoi uit de bouillon en verdeel hem over vier kommen. Schenk de dashibouillon erbij, schep de noedels en paddenstoelen erop en leg in elke kom een half ei. Bestrooi tot slot met de bosui.



## HAKUBAKU BIOLOGISCHE RAMEN NOEDELS

Deze dunne noedels worden op Chinese wijze gemaakt van biologische tarwe. Ze hebben een redelijk chewy textuur en zijn perfect in allerlei hartige gerechten. Van voedzame toevoeging in bijv. varkens- of kippenbouillon tot combinaties met zeewier, bosui en mais.





# KOKOS CURRYSOEP

Een geurige vegan kokoscurrysoep, ook wel Yasai Itame genaamd, is het ultieme comfortfood in een kom. Nee, het is geen uitzondering als we hier een extra kommetje van oppeuzelen...

## 2 PERS

- 600 ml kokos + gembersaus (zie volgende bladzijde)
- 2 kleine kroppen paksoi, bladeren losgehaald en harde delen van de stengels verwijderd
- 200 g rijstnoedels
- 1 el plantaardige olie (voor het bakken)
- 250 g stevige tofu, in blokjes van 2,5 cm
- 50 g shiitakes, stelen verwijderd en hoeden in dunne plakjes
- 1 middelgrote rode paprika, in reepjes
- 1 middelgrote rode ui, in ringen
- 2 bosuien, in stukjes van 2,5 cm
- 100 g taugé, afgespoeld en uitgelekt

## Voor erover

- 1 tl geroosterde kokosnippers
- 4-5 muntblaadjes, in smalle reepjes kleine handvol koriander, blaadjes losgehaald
- 1 kleine rode chilipeper, in dunne ringetjes
- ½ limoen, in 2 partjes

## BEREIDING

**1** Maak de kokos-gembersaus (zie volgende bladzijde) en bereid de rest van het gerecht terwijl de saus opstaat. Snijd grote paksoibladeren in tweeën en leg ze opzij. Kook de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat ze uitlekken en verdeel ze over twee kommen.

**2** Zet een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en schenk de olie erin.

**3** Voeg als die heet is de tofublokjes toe en bak ze tot ze bruin worden. Doe de shiitakes, paprika, rode ui, paksoibladeren, bosuien en taugé erbij. Roerbak alles circa 2 minuten tot de groenten zacht worden.

**4** Voeg de kokos-gembersaus toe en verhit alles tot de saus begint te koken. Draai het vuur laag en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen. Dit is de itamemix.

**5** Schenk een kleine hoeveelheid saus over de noedels en trek ze met eetstokjes een beetje uit elkaar. Schenk de rest van de itamemix over de noedels en zorg dat je de saus, groenten en tofu gelijkmatig over de kommen verdeelt.

**6** Strooi de kokosnippers, munt- en korianderblaadjes, chilipeper en limoenpartjes erover en serveer.



## WAGAMAMA YOUR WAY

Dit recept komt uit *Wagamama Your Way* van Wagamama, (Kosmos Uitgevers, €20)

# KOKOS GEMBERSAUS

**Enkel kokos-gembersaus is natuurlijk net niets, maar met samen met de ingredienten op de vorige bladzijde maak je iets fantastisch. Heb je tijd? Maak dan meer dan je nodig hebt en bewaar het in porties in de vriezer.**

## 500 ML

- 1 middelgrote witte ui
- 4 teentjes knoflook
- stukje gemberwortel van 4 cm (20 g)
- stukje galanga van 4 cm (20 g)
- 25 g jalapeñopepers
- grote bos munt (20 g)
- 60 g koriander
- 50 g citroengras
- 100 ml plantaardige olie
- 1 blik van 400 ml kokosmelk
- 1 el (10 g) maizena
- 2 grote mespunten zout
- snuf suiker
- sap van 2 grote limoenen

## BEREIDING

**1** Hak de groenten en kruiden grof. Kneus het citroengras met de zijkant van een mes en hak het grof. Maal deze ingrediënten in een keukenmachine tot een pasta.

**2** Verhit de plantaardige olie in een steelpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg als de olie goed heet is de pasta toe en bak hem 7–9 minuten. Doe er 100 ml water bij en breng het aan de kook, voeg de kokosmelk toe en breng nogmaals aan de kook. Meng de maizena met een beetje water tot een papje zonder klontjes en voeg het langzaam en al kloppend aan de saus toe. Voeg het zout, de suiker en het limoensap toe. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.



## WAGAMAMA YOUR WAY

Dit recept komt uit *Wagamama Your Way* van Wagamama, (Kosmos Uitgevers, €20)

# Food and Friends



desserts  
& zoet



Deel dit recept  
met je vrienden

# SPEKKOEK BROWNIE

Een gewone brownie is al heerlijk, maar deze smeuge, fudgy cakevariant met spekkoekkruiden overtreft alles. Een heerlijke traktatie die je doet hunkeren naar meer dan een stukje. Zullen we daar maar gewoon aan toegeven?

## VORM 25 x 17 CM | 55 MINUTEN

Voor de crumble

- 135 g bloem
- 1 el spekkoekkruiden
- 90 gr lichtbruine basterdsuiker
- snufje zout
- 95 g ongezouten roomboter, koud, in 1 cm blokjes gesneden
- 35 g walnoten, geroosterd, gehakt

Voor de brownie

- 175 g pure chocolade (callets)
- 145 g ongezouten roomboter
- 20 g cacaopoeder
- 225 g fijne kristalsuiker
- 1 tl vanillearoma
- 4 eieren (M)
- 120 g patenbloem
- 1 el spekkoekkruiden
- ¼ tl zout
- 155 g bakvaste chocoladedruppels

## EXTRA NODIG

brownievorm van 25x17 cm

## BEREIDING

**1** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een brownievorm in en bekleed het met bakpapier.

**2** Doe voor de crumble de bloem, spekkoekkruiden, basterdsuiker, het zout en de boter in een kom. Maak met een mes of je vingertoppen een kruimelig deeg. Roer de gehakte walnoten er doorheen en zet het kruimeldeeg in de koeling tot later gebruik.

**3** Smelt voor de brownie de pure chocolade callets en boter au bain-marie.

**4** Roer er met een handgarde het cacaopoeder, de suiker en vanille doorheen.

**5** Meng nu de eieren een voor een door het beslag, goed mixen na elke toevoeging.

**6** Meng in een kom de bloem, spekkoekkruiden en het zout door elkaar. Spatel dit nu door het chocolademengsel heen. Spatel er als laatst de bakvaste chocoladedruppels doorheen.

**7** Vul de brownievorm met het chocoladebeslag en egaliseer de bovenkant. Verdeel het crumblemengsel erop. Bak de brownie in 30 to 35 minuten gaar. Controleer of de brownie gaar is. Het beslag mag niet meer nat zijn, de kruimels juist wel.



## MANIS

Dit recept komt uit *Manis, bakken met een Indische twist* van Francis Kuijk (Good Cook, €25,95)



*Deel dit recept  
met je vrienden*

# MANGO CHEESECAKE

Deze simpele, makkelijke, ongecompliceerde cheesecake valt zeker bij iedereen in de smaak! Laat je niet afschrikken door de tijd: jij kunt gewoon ontspannen terwijl de cake staat af te koelen.

## 10 PERSONEN | 45 MINUTEN

Voor de koekjesbodem

- 200 g fruitige vegan haverkoekjes
- 3 el gemengde-notenpasta

Voor de kazige cashewlaag

- 200 g cashewnoten, 30 minuten in water geweekt en dan uitgelekt en afgespoeld
- 200 ml kokosmelk
- 400 g kokosyoghurt
- 1 el kokosroom
- 3 el golden syrup, agave- of ahornsirop
- sap van 1 limoen
- snuf zeezout

Voor de mangocompote

- 2 mango's, geschild, ontpit en in blokjes van 5 mm
- 4 el golden syrup of keukenstroop

Voor de garnering

- sap en geraspte schil van 1 biologische limoen

## BEREIDING

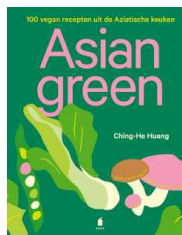
**1** Voor de koekjesbodem: verkruimel de koekjes in een foodprocessor. Voeg de notenpasta toe en meng alles goed. Doe het mengsel in een kom en zet opzij. Maak de foodprocessor schoon.

**2** Mix alle ingrediënten voor de kazige cashewlaag in de foodprocessor tot een gladde massa.

**3** Bekleed de bodem van een ronde glazen schaal of springvorm (van 26 centimeter) met het koekjes-notenpastamengsel; druk het stevig aan. Giet het kazige cashewmengsel erover en dek af. Laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

**4** Maak intussen de mangocompote. Verwarm de mango en golden syrup in een ondiepe koekenpan op middelhoog vuur. Roer alles voorzichtig door. Laat 2-3 minuten sudderen, tot de mango zacht is en het mengsel een beetje kleverig. Neem van het vuur en laat 30 minuten afkoelen.

**5** Haal de cheesecake uit de koelkast en verdeel de afgekoelde mangocompote over de taart. Garneer vlak voor het serveren met de limoenrasp en het -sap. *Enjoy!*



## ASIAN GREEN

Dit recept komt uit *Asian Green* van Ching-He Huang (Uitgeverij Becht, €20,99)





Deel dit recept  
met je vrienden



# ZOMERSE PAVLOVA

**Dit is zonder een waanzinnig dessert. De pavlova is lekker zoet en de vulling verrassend. Moeilijk? Valt best wel mee. Het is alleen wel handig om een goede mixer te hebben om het eiwitschuim te kloppen**

## 22-24 CM | 120 MINUTEN

- 6 eiwitten (M), op kamertemperatuur
- 315 g fijne kristalsuiker
- 3 tl maïzena
- 2 tl witte azijn
- 1 tl pandan-aroma (in de vorm van pasta)
- 400 ml slagroom, stijfgeklopt
- 40 g poedersuiker (of meer naar smaak), gezeefd
- 1 gelatineblaadje, geweekt in koud water
- vers fruit

## Tip

Iedere oven is anders, dus de aangegeven temperaturen zijn richtlijnen. Een pavlova wordt rustig gebakken en moet ook rustig afkoelen. Het gebeurt weleens dat een stroopachtig vocht verschijnt rondom de bodem van de pavlova. Dit komt door suiker die niet goed is opgelost.

## BEREIDING

**1** Verwarm de oven voor tot 150 °C. Teken met potlood een cirkel (als sjabloon) met een doorsnede van 22 cm op een vel bakpapier en leg hem met de getekende kant naar beneden op een bakplaat.

**2** Klop de eiwitten in de kom van een standmixer tot zachte pieken. Zet de mixer op matige snelheid en voeg lepel voor lepel de suiker toe, mix goed na iedere toevoeging. Meng de maïzena met de laatste lepel suiker, en schenk de azijn in de kom. Klop het eiwit langzaam stijf en blijf kloppen tot alle suikerkorrels zijn opgelost. (Dit kun je testen door een beetje meringue tussen je vingers te wrijven, je mag geen korrels meer voelen.) Mix op het laatst het pandan-aroma erdoor.

**3** Schep de meringue in de cirkel op het vel bakpapier op de bakplaat.

**4** Bak de pavlova 10 minuten op 150 °C, vervolgens 60 minuten op 110 °C en tot slot 5 minuten op 75 °C. Draai de oven uit en laat de pavlova 30 minuten drogen in de oven met de deur dicht en vervolgens 60 minuten met de deur op een kier. (Je kan ook de pavlova 's nachts op een kier laten drogen.)

**5** Meng de slagroom met de poedersuiker en klop hem bijna stijf. Smelt het gelatineblaadje met aanhangend water in de magnetron. Mix hem door de slagroom als hij nog lauwwarm is. Klop de slagroom tot stijve pieken en bewaar in de koelkast.

**6** Maak het verse fruit schoon. Dep het fruit zo nodig droog.

**7** Pel voorzichtig het bakpapier van de pavlova en leg de pavlova op een taartschaal. Vul de pavlova met de slagroom en verdeel hier het verse fruit over.



## MANIS

Dit recept komt uit *Manis, bakken met een Indische twist* van Francis Kuijk (Good Cook, €25,95)

# De lekkerste Aziatische boeken

Speciaal voor jou selecteerde wij de lekkerste Aziatische kookboeken van dit moment. Ren naar de (online) boekwinkel om deze boeken in huis te halen, want we kunnen je verklappen: de recepten uit dit e-magazine – die onder meer uit deze boeken komen – zijn niet voor niets zo lekker! Bestel ze eenvoudig door te klikken op de QRcode.

