

inhoud

inleiding	6
kip, eend & kalkoen	14
varkens-, rund- & lamsvlees	66
groente & tofoe	122
vis & zeevruchten	174
noedels & rijst	228
verklarende woordenlijst	280
register	283



inleiding

Roerbakken is een simpele manier om een gerecht te bereiden. Net als bij de lekkerste eenpansgerechten gaan alle ingrediënten in één pan. U gebruikt maar heel weinig zeer hete olie en dankzij de hitte is alles snel gaar, wat tijd bespaart en waardoor u voedingsstoffen behoudt. U kunt al het voorbereidende werk vooraf doen (zelfs rijst en noedels koken) zodat u in slechts 5 tot 7 minuten een gerecht op tafel kunt zetten, ideaal als u weinig tijd heeft maar wel een gezond en heerlijk maal wilt serveren. Daarbij is deze manier van koken leuk en gemakkelijk te leren.

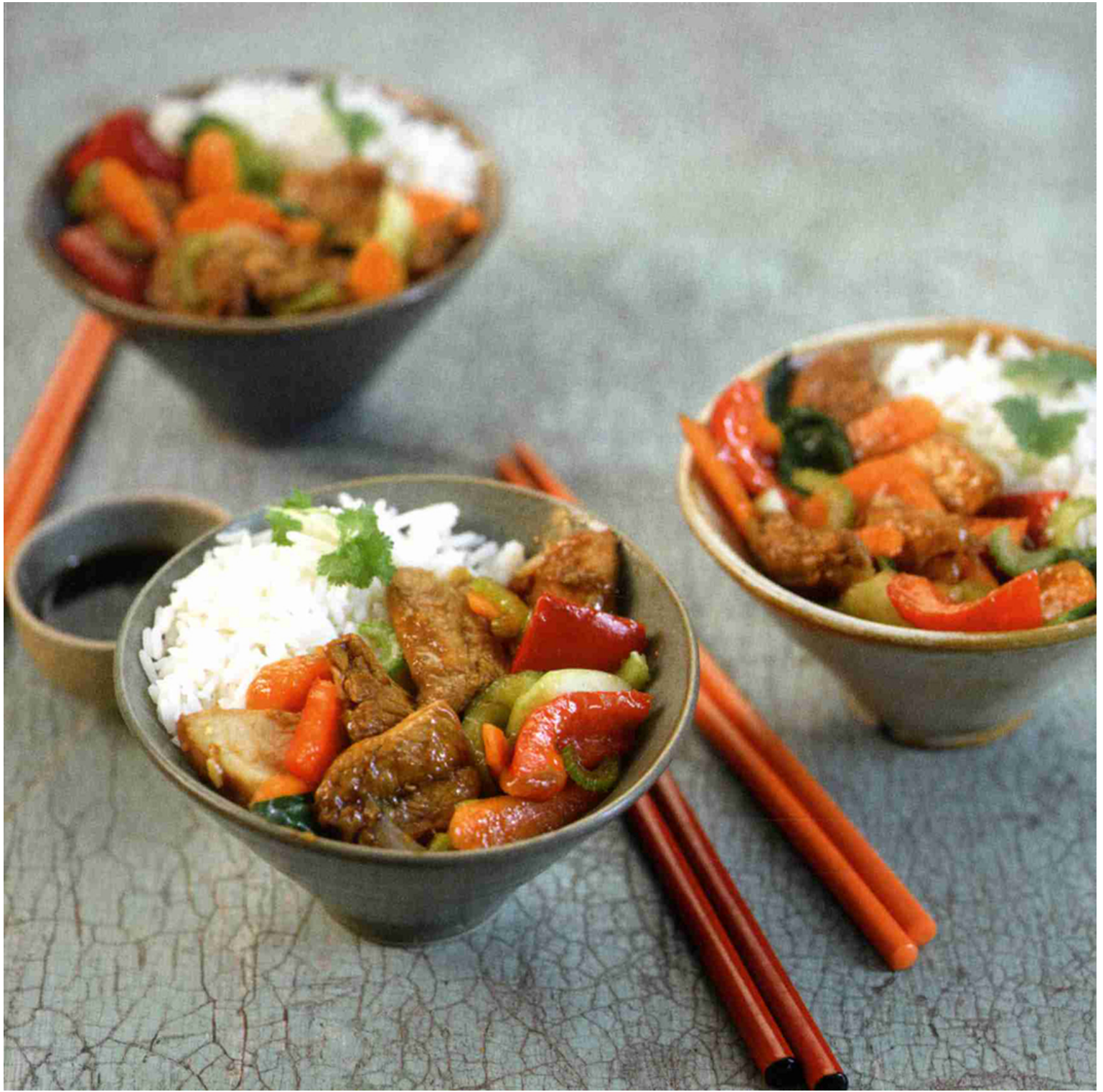
Voor nieuwkomers op roerbakgebied geeft dit boek informatie over de keuze en het gebruik van een wok en het keukengerei dat nodig is om authentieke roerbakgerechten te maken. De verklarende woordenlijst (zie blz. 280) beschrijft de specifieke gebruikte ingrediënten, maar het mooie van roerbakken is dat u ingrediënten kunt vervangen en toch een authentiek gerecht kunt maken. Eet u liever geen hete rawitpepers, neem dan langere chilipepers

met een mildere smaak. Neem gember als u geen laos kunt krijgen of gebruik sperziebonen in plaats van peultjes.

de wok

De wok is een van de meest gebruikte pannen in China omdat hij zo veelzijdig is. U kunt ermee bakken, stomen, frituren, koken, smoren, pochieren, aanbraden, stoven, roken, braden en uiteraard roerbakken. Het opvallendste kenmerk is de vorm: een omgekeerde koepel met een ronde bodem. Soms heeft een wok een platte bodem, net als een frituurpan. Deze is vooral voor gebruik op een elektrische kookplaat, want een ronde bodem heeft daarmee onvoldoende contact om goed heet te worden.

In een wok met ronde bodem kunt u het voedsel snel omscheppen, omdat er geen hoeken zijn waarin voedsel kan blijven zitten. Bij roerbakken gaat het puur om bewegen. Voedsel dat niet beweegt, kan aanbranden. Een wok met ronde bodem werkt het best op gas. Sommige fornuizen hebben een speciale, grotere gasbrander voor een wok met een treeft.



kalkoen en groenten met teriyakisaus

zie variaties op blz. 61

Teriyaki is een Japanse kooktechniek waarbij vlees wordt gegrild met een glaceerlaag van sojasaus, mirin en suiker. In het Westen verwijst teriyaki vaak meer naar de smaak dan naar de kooktechniek. Teriyakisauzen om mee te koken zijn kant-en-klaar te koop. Serveer dit gerecht met rijst of noedels.

2 el plantaardige of arachideolie
1 middelgrote gele ui, gehalveerd en in ringen
2 stengels bleekselderij, in ringetjes
1 teen knoflook, fijngehakt
25 g gemberwortel, fijngehakt
2 middelgrote wortels, in plakjes

1 grote rode paprika, in reepjes
450 g kalkoenfilet, in plakjes
6 stronkjes babypaksoi, in stukken
1,5 dl teriyakisaus
takjes koriander

Verhit een wok tot een druppel water in 1-2 seconden verdampt. Voeg de olie, ui, bleekselderij, knoflook en gember toe en roerbak tot die geurig en goudgeel zijn. Voeg de wortel en paprika toe en roer alles 2-3 minuten tot de groenten net zacht zijn. Voeg de kalkoen toe en roerbak deze net gaar.

Voeg de paksoi en teriyakisaus toe en roerbak tot de paksoi begint te slinken en alles goed gemengd is. Garneer met koriander en serveer direct met rijst.

Voor 4 personen



pijlinktvis met aziatische bladgroente

zie variaties op blz. 218

Verse Aziatische groente is te koop in toko's en enkele supermarkten. Ze hebben vaak meerdere namen, maar u kunt elke bladgroente in dit recept gebruiken. Doe dikke stengels eerst in de wok en de bladeren op het laatst. Serveer met rijst of noedels.

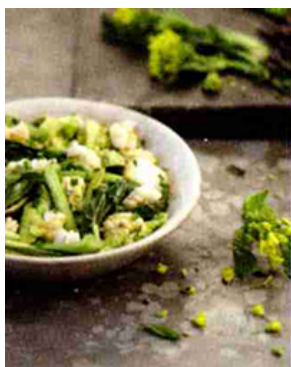
450 g pijlinktvis	2 el lichte sojasaus
2 el plantaardige of arachideolie	1 el donkere sojasaus
2 tenen knoflook, fijngenhakt	1 el zoete chilisaus
6 lente-uitjes, in stukken	1 klein bosje koriander, gehakt
1 stronk choisam, in stukken	
1 klein bosje knoflookbieslook, gehakt	

Snijd de inktvislijven overlans doormidden, kerf de binnenkant schuin en ruitvormig in en snijd de lijven in repen. Verhit een wok tot een druppel water in 1-2 seconden verdampt. Doe de helft van de olie en de inktvisrepen in de wok. Roerbak de repen in 2-3 minuten beetgaar, schep ze dan op een bord, dek af en zet apart.

Doe de rest van de olie in de wok. Laat de olie zo heet worden dat hij gaat walmen. Voeg de knoflook en lente-ui toe en roerbak tot die geurig en goudgeel zijn. Voeg de choisam toe en roerbak deze beetgaar.

Voeg het knoflookbieslook en de inktvisrepen met eventuele sappen toe. Voeg de lichte en donkere sojasaus en de chilisaus toe en roer alles door. Hussel de helft van de koriander erdoor. Bestrooi met de rest van de koriander en serveer direct.

Voor 4 personen



varianties

pijlinktvis met aziatische bladgroenten

zie basisrecept op blz. 191

garnalen met aziatische bladgroenten

Maak het basisrecept, maar vervang de pijlinktvis door 450 gram gepelde garnalen zonder darmkanaal.

pijlinktvis met gember & aziatische bladgroenten

Maak het basisrecept, maar voeg tegelijk met de knoflook en lente-ui 40 gram fijngehakte gemberwortel toe.

pijlinktvis met aziatische bladgroenten in hoisinsaus

Laat de sojasauzen en zoete chilisaus weg. Volg verder het recept zoals beschreven, maar voeg tegelijk met het knoflookbieslook 1,5 deciliter hoisinsaus toe.

babyoctopus met aziatische bladgroenten

Maak het basisrecept, maar vervang de pijlinktvis door 450 gram babyoctopus, schoongemaakt en kop verwijderd.

