

Inhoud

Voorwoord 7

Noedels 15

Curry's 53

Tofu 85

Extra troost 95

Buns, dumplings & snacks 137

Sausjes, sides & toppings 167

Zoet 199

Cozy & Cheers 225

Register 248

Dankwoord 255



Voorwoord

HET ZIJN VROEGE OCHTENDSTRALEN die je blote schouder kriebelen, terwijl je - nog in bed - nipt aan je eerste koffie van de dag. Bettye Swann op de achtergrond. Een warrig kinderbolletje naast je.

Het zijn pruttelende pannen op het fornuis, genoeg voor iedereen, een deegje dat staat te rijzen en o fijn, we hoeven verder niks vandaag.

Maar wacht, het is misschien ook wel een beetje mijn vader, die bij binnenkomst al in de pan spiekt om te zien wat ik heb gemaakt. Het is de kaarsjes aansteken voor lieve mensen die straks aanschuiven. Of al dansend nasi goreng-en, terwijl Christine McVie 'Sweeeeet wonderful you' zingt. Maar ook, maar ook, maar ook met slaaphaar op de bank - nog steeds niet gedoucht en wel een pizza op schoot.

Misschien is het algemener. Misschien staat comfort food gewoon voor eten waar je een goed gevoel van krijgt. Gerechten die de dag de dag laten zijn. Die jouw portie gepieker van je bord vegen. Want één ding is zeker: comfort food neemt je in de armen, zonder oordeel. Het is de herinnering die bepaalde smaken omringt. En het is samen zijn, al is het met jezelf.

Hang naar troost

De wetenschap heeft zich meer dan eens over dit intrigerende fenomeen gebogen. Want, wat is het nou eigenlijk? Een gevoel? Hmm, ja. Maar voordat je afhaakt, er zijn ook feiten. Zo weten we bijvoorbeeld, dankzij onderzoek, nu zeker dat een dampende kop thee daadwerkelijk kan helpen tegen de nadelige effecten van stress. En blijkt vaak dat we 'nu eenmaal' (*can't help it*) neigen naar zoet als die stress ons parten speelt, omdat de energie waarmee we de zoetheid associëren het lichaam helpt te dealen met die stress.

Ook ontdekten wetenschappers dat de kracht van comfort food vooral ligt in de associatie die het oproept. Mensen uit een hechte, gezellige familie, lukt het beter dat comfy gevoel op te wekken wanneer ze een hang naar troost voelen. Dat opwekken gebeurt vaak in de vorm van iets eetbaars. Zo kan een kom soto (a)jam (zie pag. 134) al een troost zijn op zich, maar werkt die nog krachtiger als de soto wordt geassocieerd met een fijne jeugdherinnering.



Pompoenramen

met gefrituurde nori en spicy tofu topping

Dit is een van de populairste recepten ever op mijn blog thegreenchopstick.com. Het is al op zoveel mooie momenten gemaakt dat-ie de statistieken werkelijk uit knalt. Mensen lieten me weten dat ze het maakten voor de hele familie, als eerste-date-maal (meerdere keren zelfs!), als troosteten bij griep, of gewoon omdat het lekker is.

Ik snap het wel hoor, daar niet van. Dit gerecht heeft namelijk de comfiness van een herfstige pompoensoep, gecombineerd met het troostrijke van een stomende kom ramen en is versierd met umamirijke én spicy toppings. Dus zeg me, wat in de wereld heb je nog meer te wensen? Je wil het, *don't fight it*.

BEREIDING 30 MINUTEN - VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 ½ el olie + extra om in te frituren
- 400 g (fles)pompoen, schoon gewicht, in blokjes
- 1 flinke el lichte misopasta (shiro)
- 1 l groentebouillon
- 200 g bimi
- 100 g cantharellen
- 1 el sesamolie
- 200 g bimi
- 1 el sesamolie
- 2 vellen nori, in stukken gescheurd
- 1x recept (200 g) ramen-noedels (zie pag. 27)
- 1 x recept spicy tofu (zie pag. 115)
- sojasaus, om erbij te serveren

extra nodig:

- staafmixer

Verhit 1 eetlepel van de olie in een ruime pan en voeg de pompoenblokjes toe met een snuf zout. Roer er de misopasta doorheen en schep even door. Schenk de groentebouillon in de pan en breng tegen de kook aan. Verlaag het vuur en laat met halfgesloten deksel pruttelen, tot de pompoen gaar is.

Mix de pompoenbouillon ofwel helemaal glad met de staafmixer, of je laat nog een paar pompoenblokjes heel, als je dat lekker vindt.

Maak de bimi en de cantharellen schoon. Halveer dikke stronken. Verhit de ½ eetlepel olie in een koekenpan op hoog vuur en roerbak de bimi en cantharellen met een snuf zout tot ze gaar zijn maar nog wel een bite hebben. Dit duurt zo'n drie tot vijf minuten. Voeg de sesamolie toe en schep door. Haal na een minuut van het vuur.

Verhit een laag olie in een wok. Frituur de noristukjes zo'n 5 tot 10 seconden, tot je ze ziet opkrullen. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi direct uit de pan met zout.

Verdeel de noedels over twee kommen. Schenk er de pompoenbouillon overheen. Verdeel de spicy tofu, de cantharellen, bimi en nori over de soep. Geef er sojasaus bij voor de liefhebber.

Van die lekkere dikke (of dunne!) *handgetrokken noedels*

BEREIDING 20 MINUTEN - VOOR 2-3 PERSONEN

Ingrediënten

- 350 g bloem T65
- 15 g edelgistvlokken
- 1 tl zout
- 180 ml water
- 3 el olie

Meng de bloem in een kom met de edelgistvlokken en het zout. Voeg een kwart van het water toe en mix met stokjes of een siliconen spatel. Voeg steeds een beetje meer water toe. Als je al het water hebt toegevoegd, voeg je de olie toe en kneed je met je handen het deeg tot een samenhangende bal. Kneed 5 minuten en verdeel het deeg vervolgens in 8 strakke bolletjes voor de dikke en 16 of 32 voor de dunne (hoe meer hoe dunner de noedels, dat snap je). Dek de bolletjes goed af, zodat ze niet uitdrogen.

Breng alvast een pan water aan de kook. Rol de bolletjes uit tot een ovale plak ter grootte van je hand voor de dunne (behalve als je een soort GVR bent, dan iets kleiner) en ter grootte van een eetstokje voor de dikke. Maak met een eetstokje een inkeping over de lengte in het midden. Niet snijden, wel goed aandrukken.

Draai de plak een kwartslag. Pak beide uiteinden goed vast en rek voorzichtig uit. Als dit goed gaat, sla je een paar keer met het deeg op je werkoppervlak (dit is het coolste stuk), zodat de sliert nog meer uitrekt. Doe dit tot je de gewenste dikte hebt bereikt. Pak de sliert nu in het midden beet en 'scheur' voorzichtig open waar je de inkeping hebt gemaakt. Je hebt nu een lange cirkel. Je kunt 'm snijden, of zo laten, maar in elk geval moet je 'm nu koken. Ongeveer 2 minuten, afhankelijk van de dikte.

Tip!

Een alternatieve smokkelmethode voor de dunne noedels: maak tussen je handen een slangetje van het deeg. Laat de sliert vervolgens door je handen gaan als een katholieke kralenketting, terwijl je deze laat bungelen op een bebloemd oppervlak. Let op dat je het deeg evenredig uitrekt, anders wordt het misschien op sommige plekken te dun.



De London

Curry

Ik was ooit in mijn uppie in Londen voor een masterclass van foodfotograaf Kimberly Espinel. En na een dag lang eten fotograferen, kletsen over eten fotograferen en nog meer eten fotograferen, plofte ik in de lobby van mijn hotel neer. Gek genoeg had ik honger. Meer gefotografeerd dan geproefd. Dus bestelde ik al gauw een koud biertje met deze curry. Geurige basmatirijst met een kruidige, gele currysaus. Knapperige paksoi, gefrituurde tofu, frisse koriander. Een pindaatje en een ringetje rode peper om het spannend te houden. Zo simpel, maar eerlijk, hoteleten smaakte nog nooit zo goed.

BEREIDING 15 MINUTEN - VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 el olie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 x recept gefrituurde tofu (zie pag. 93)
- 2 Shanghai paksoi of 1 grote, bladeren geplukt en schoongemaakt
- 4 el gele currypasta (zie pag. 54 of kant-en-klaar)
- 400 ml kokosmelk
- 1 el limoensap
- 1 hand verse koriander
- 2 el pinda's, grofgehakt
- 1 rode peper, in ringetjes
- basmatirijst, om erbij te serveren

Verhit de olie in een wok en fruit hierin de rode ui met een snuf zout aan. Voeg de gefrituurde tofu toe aan de wok en daarna gelijk de paksoi. Schep even door en doe nu de currypasta in de pan. Roer goed en schenk de kokosmelk erbij. Knijp het limoensap erbij en haal van het vuur.

Serveer direct en garneer met de koriander, pinda's en rode peper. Geef er basmatirijst bij.





Paddo *rendang*

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen het eten uit hun jeugd, vooral de huisgemaakte gerechten, aanduiden als comfort food. Niet gek dus dat rendang bij veel Indische families op nummer één staat als je ze vraagt naar hun favo feel good food.

Rendang is niet zo'n ongezellige hup-vlug-klaar-macaroni-hap, maar een gerecht dat serieus aandacht en vooral veel geduld en bereidingstijd vraagt. Dat roept herinneringen op. Van die oude, vertrouwde pruttelpan op het fornuis, de veelbelovende geur die de hele dag in huis hing, of van opa - altijd in de keuken. En nostalgie is per definitie een hang naar (de troost van) vroeger.

Ik las dat er in 2018 1,3 ton rendang werd geleverd als comfort food voor de slachtoffers van de allesverwoestende tsunami in Sumatra. Dat vond ik zowel mooi als hartverscheurend. De mensen die alles verloren gun ik als vanzelfsprekend alles en meer om hun leven opnieuw op te kunnen bouwen, maar sinds een aantal jaar zie ik in zo'n getal als 1,3 ton ook (en eigenlijk vooral) iets anders dan een troostrijke maaltijd.

De laatste jaren verschijnt de klassieke rendang, die traditioneel van een koe wordt gemaakt, gelukkig ook in vele creatieve, vernieuwende, plantaardige varianten. Dat is fantastisch. Het bewijst dat je geen dieren nodig hebt om lekker te kunnen eten. En dat je ook zonder een individu te doden, de troostende smaak van nostalgie kunt proeven.

In *Vegan East* deelde ik een behoorlijk (*not for the faint-hearted*) spicy recept voor jackfruitrendang en een 'natte' variant van pompoen. Nu bedacht ik een paddo-versie, met iets minder pit, maar in elk geval net zo comfy. Mijn kinderen moeten er nog niets van weten, 'iewww nee pittag', maar ik ga 'm zo vaak maken dat dit hopelijk later hun ultieme comfort food wordt.

Vervolg op pag. 119



Spicy

sour soto shiitake

Deze soep is losjes geïnspireerd op de beroemde Thaise tom yum soep, die traditioneel vaak met garnalen wordt geserveerd. Deze variant is gemaakt met iets heel anders: paddenstoelenbouillon, die de umamirol als gegoten vervult. Plantaardig en in een handomdraai op tafel. Nah, kan zo in een reclame.

BEREIDING 15 MINUTEN - VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 l paddenstoelenbouillon
- 1 serehstengel, gekneusd
- 4 flinterdunne schijfjes verse laos
- 5 djeroek poeroet (limoenblad, toko)
- 3 rode pepers, zaadlijsten verwijderd, in dunne ringetjes
- 300 g shiitakes, in plakjes
- 2 el sojasaus
- 1 el ahornsiroop
- sap van ½ limoen (gebruik de rest in partjes om erbij te serveren)
- rijst, om erbij te serveren (optioneel)

Doe de bouillon, sereh, laos, djeroek poeroet en de rode peper in een soeppan en breng aan de kook. Verlaag het vuur. Laat zo'n 10 minuten heel zachtjes borrelen, tot de geuren vrijkomen.

Voeg de shiitakes toe, net als de sojasaus, ahornsiroop en het limoensap. Laat nog een paar minuten pruttelen.

Vul de kommen eventueel met wat gekookte rijst (die hoeft niet warm te zijn). Schenk er de soep overheen. Serveer met de limoenpartjes.

Portobello

panggang

Als vegan heb je over het algemeen weinig te zoeken bij de traditionele Chinese afhaal. En dan moet je dus zo'n ingeburgerde klassieker als babi panggang aan je voorbij laten gaan. Maar *Don't. Stop. Beliééving!* Met deze portobello panggang maak je simpelweg je eigen klassieker, anders, nieuw en beter. Want de babi blijft gewoon je *friend* in plaats van je *food* en verder mis je toch lekker niks, doe!

BEREIDING 20 MINUTEN - BIJGERECHT, VOOR 2-3 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 el gembersiroop
- 1 el sambal oelek
- 1 el ketjap manis
- 1 tl doenjang (sojabonenpasta, toko)
- 1 tl tamarindepasta
- 2 knoflooktenen, geperst
- 1 el geraspte gula jawa (toko)
- 1 tl five spice
- 4 portobello's
- 325 g (1 blok) tofu, geperst*
- 1 x basisrecept steamed buns (pag.150)**

extra nodig:

- kwastje
- bakplaat
- metalen spiesen (optioneel)

* Lees op pagina 93 hoe je tofu perst.

** Vorm 8 bolletjes van elk 50 gram en rol deze uit tot een ovale plak van 1 cm dik. Smeer in met olie en vouw dicht. Stoom vervolgens volgens aanwijzingen in het originele recept.

Verwarm de heteluchtoven voor tot 200 °C. Mix alle ingrediënten, behalve de portobello's en tofu, met een garde in een kommetje tot een marinade. Snijd de portobello's in vier 'repen' en de tofu in soortgelijke repen.

Rijg de portobello en tofu eventueel aan spiesen. Je kunt ze ook los op de bakplaat leggen. Kwast de portobello en tofu aan beide kanten in met een derde van de marinade. Leg de spiesen (of losse repen) op de bakplaat; zorg dat de portobello met de bolle kant omlaag ligt. Rooster zo'n 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Draai voorzichtig om en kwast de bovenkant van de portobello en de andere kant van de tofu nog eens in met een derde van de marinade. Schakel over op de kleine grill en grill de spies nog ongeveer 2 tot 3 minuten. Blijf erbij, om te voorkomen dat ze verbranden.

Verdeel de overige marinade direct uit de oven over de spies. Serveer op een gestoomd broodje.





Pumpkin spice-ijs

met Javaanse karameldrip

Dit ijs moet je maken. Je moet het echt maken. Het is romig, kruidig, anders, lekker, zoet en zo zo goed. Je moet het maken. En als je nou denkt: ho is effe, ik moet helemaal niets. Dan mag dat ook.

BEREIDING 35 MINUTEN + 4 UUR VRIESTIJD - VOOR ONGEVEER 700 ML IJS

Ingrediënten

- 320 ml gecondenseerde gezoete kokosmelk (Nature's Charm, supermarkt)
- 2 tl pumpkin spice (zie pag. 197)
- 1 tl vanille-extract
- 400 ml kokosroom (toko, bijvoorbeeld van het merk Kara)

Voor de Javaanse karameldrip

- 120 g gula jawa, fijngehakt
- 100 ml water
- ¼ tl zout
- 35 g walnoten

extra nodig:

- handmixer
- cakevorm van 25 cm
- bakpapier

Zet alvast een ruime kom in de vriezer voor het kloppen.

Doe de gecondenseerde gezoete kokosmelk in een steelpannetje en verwarm langzaam tot de melk wat vloeibaarder wordt. Voeg de pumpkin spice toe, roer met een garde goed door. Haal van het vuur en laat even staan. Voeg de vanille toe en roer door.

Klop de kokosroom in de voorgekoelde kom met een handmixer lobbijg. Dit duurt ongeveer 7 minuten.

Spatel een paar eetlepels van de gezoete melk door de lobbige kokosroom. Meng voorzichtig door, probeer het mengsel zo luchtig mogelijk te houden. Meng vervolgens de rest erdoor. Roer niet langer dan nodig.

Bekleed de cakevorm met bakpapier. Schenk het ijsbeslag in de vorm. Zet 2 uur weg in de vriezer. Roer dan goed door om kristalvorming te voorkomen. Zet 1 uur in de vriezer en herhaal het roeren. Laat nog minstens 1 uur opstijven in de vriezer. Haal 15 minuten voor serveren uit de vriezer.

Maak intussen de Javaanse karameldrip door de gula jawa met het water en het zout in een steelpannetje te doen. Verwarm op een lage pit, laat de gula jawa smelten. Laat 15 minuten heel zachtjes borrelen, roer af en toe en schraap de bodem schoon, zodat de gula jawa niet aanbrandt. Als je een stroperige drip hebt, haal je de pan van het vuur. Voeg 1 theelepel koud water toe als het te dik dreigt te worden.

Rooster de walnoten 2 tot 3 minuten in een droge koekenpan. Voeg 1 eetlepel van de karameldrip toe, schud goed met de pan en laat afkoelen op een stuk bakpapier.

Serveer het pumpkinspice-ijs met een niet al te truttige scheut karameldrip. Garneer met de geroosterde walnoten.



Mangobier

met gin

Het zou kunnen dat je als bierliefhebber een beetje moet huilen bij de gedachte aan fruitpuree in je bier. Bij mijn man zouden de tranen in zijn ogen schieten, en dan niet van ontroering. Maar toevallig ben ik ook een bierliefhebber, en ik kan deze goudgele rakker zeker waarderen. Sterker, ik neem er gerust nog een. Gevalletje *love it or hate it*, dus.

BEREIDING 10 MINUTEN - VOOR 1 COCKTAIL

Ingrediënten

- 50 g mango, in stukjes (eventueel uit de diepvries)
- sap van ½ limoen + een schijfje ter garnering
- 2 el ijsblokjes + extra om te koelen
- 15 ml gin
- 250 ml blond bier

extra nodig:

- staafmixer of hakmolen
- cocktailshaker
- barzeef

Koel een longdrinkglas voor met ijsblokjes. Pureer de mango met het limoensap glad met een staafmixer of hakmolen. Vul een cocktailshaker met de ijsblokjes, de mangopuree en de gin. Shake goed.

Schenk de mix door een zeef in het glas. Vul af met het bier en garneer met schijfje limoen.