



✿ Easy ✿
Asian
cooking

Xian Heinrich

DELTA

INHOUD

BASISPRINCIPES

Wat je moet weten over rijst	10
Wat je moet weten over noedels	12
Wat je moet weten over sojasauzen	14

CHINA

Pekingsoep	18
Chinese loempia's	22
Gefrituurde wantans	23
Gebakken noedels met kip	24
Acht schatten	26
Gestoomde heilbot	28
Paksoi met shiitakes	30
Rundvlees op Sichuanese wijze	32
Varkensvlees in zoetzure saus	34
Krokante eend met Kantonese saus	36
Di San Xian	38

PAKSOI MET SHIITAKES BLZ. 30



NAI HUANG BAO BLZ. 60



Chao Nian Gao	40
Kip Kung Pao	42
Zha Jiang Mian	44
Hot pot – Chinese fondue	48
Gebakken gouden rijst	50
Gegrilde lamsspiesjes	52
Hong Shao Rou	54
Risotto met kip en groenten	56
Ba Bao Fan	58
Nai Huang Bao	60
Xi Mi Lu	62

JAPAN

Dashi zelf maken	66
Misosoep	66
Gyoza	68
Edamame	70
Wakame	70
Sushi	72
Tonkatsu	74
Kip Teriyaki	76
Groentetempura	78
Ramen	80
Omurice	82
Yaki Udon	84
Mochi	86
Dango	86

RAMEN BLZ. 80



KAAS BULDAK BLZ. 104



KOREA

Kimchi	90
Kimchipannenkoeken	92
Bibimbap	94
Bulgogi	96
Japchae	98
Koreaanse barbecue	102
Kaas Buldak	104
Ojingeo Bokkeum	106
Omelet Bbang	108

THAILAND

Papajasalade	112
Currypasta zelf maken	116
Groene currypasta	116
Rode currypasta	117
Gele currypasta	117
Groene Thaise curry met kip	118
Rode Thaise curry met garnalen	120
Gele viscurry	122
Massaman curry	124
Tom Kha Gai	126
Tom Yam Kung	128
Pad Thai	130
Khao Tom Mad	132

PAPAJASALADE BLZ. 112



VIETNAMESE LENTEROLLETJES BLZ. 136



VIETNAM

Vietnamese lenterolletjes	136
Bánh Tráng Trôn	138
Pho Bò	140
Bún Cha	142
Bánh Mì	144
Bánh Xèo	146
Cha Cá Lã Vong	148
Xôi Gà	150
Cà Phê Trúng	152
Chè Thái	152
Register	155
Over de auteur	159
Colofon	160

PEKINGSOEP



VOORBEREIDING
45
MINUTEN

KOKEN
1
UUR

Pekingsoep is in China bekend als zuur-pittige soep en is vooral in Peking heel geliefd. Bij ons is ze heel populair als voorgerecht.

4-5 PORTIES

1 ½ cm verse gember
1 hele soepkip (of ca. 400 g kipfilet)
½ ui
20 g gedroogde zwarte Chinese paddenstoelen
1 rode paprika
1 wortel
1 pot bamboeschijven (uitgelekt 175 g)
2 el chilipasta
3 el tomatenpuree
zout
4 tl suiker
gemalen witte peper
2 tl paprikapoeder
7 el rijstazijn
3 el lichte sojasaus
1 el donkere sojasaus
3 el maizena
ca. 150 ml koud water
2 eieren (M)
geroosterde sesamolie
lente-uiringetjes als garnering

TIP

Laat voor de vegetarische versie van deze soep het vlees weg en gebruik groentebouillon. Je kan er ook reepjes tofoe aan toevoegen.

BEREIDING

Schil de gember voor de kippenbouillon en snijd hem in plakjes van 0,5 centimeter dik. Doe die met 2 liter water, kip en ui in een pan en laat dit 40 minuten koken. Schep het schuim eraf.

Giet intussen heet water over de zwarte Chinese paddenstoelen en laat die 15 minuten wellen. Verwijder de pitjes uit de paprika, was hem en schil de wortel. Snijd beide in reepjes. Snijd ook de bamboeschijven in reepjes. Giet als de paddenstoelen geweld zijn het water af en snijd de paddenstoelen in reepjes.

Haal de kip uit de bouillon, snijd het vlees eraf en scheur het in stukjes. Verwijder ook de ui en gember uit de bouillon.

Doe het kippenvlees en de groentereepjes in de bouillon en breng die aan de kook. Breng de soep dan op smaak met chilipasta, tomatenpuree, 5 theelepels zout, suiker, peper, paprikapoeder, rijstazijn en lichte en donkere sojasaus. Kruid eventueel na met zout en azijn. Leng maizena aan met water en roer dit door de soep.

Haal de pan van de kookplaat. Kluts de eieren in een apart schaaltje en giet ze in de soep. Breng die nogmaals even aan de kook en roer voorzichtig.

Garneer voor het serveren met een beetje sesamolie en fijngesneden lente-uiringetjes.

INFO

De restjes van de kip (vlees uit de vleugels en poten) kan je goed gebruiken als topping op ramen (zie blz. 80).



RUNDVLEES

op Sichuanese wijze



VOORBEREIDING
40
MINUTEN

KOKEN
15
MINUTEN

2-3 PORTIES

Rundvlees op Sichuanese wijze is een pittig Chinees gerecht dat heel populair is. Het vlees smaakt kruidig, mals en lekker zacht.

INGREDIËNTEN

320 g magere rundersteak
1 ei (L)
zout
½ tl gemalen witte peper
2 el lichte sojasaus
1 el Chinese kookwijn
(bv. Shaoxing rijstwijn, of sherry)
1 tl chilivlokken
1 tl chiliolie (naar smaak)
1 el geroosterde sesamololie
1 el maizena
2 teentjes knoflook
1 ½ cm verse gember
1 groene paprika
1 wortel
2 lente-uitjes
koolzaadolie om te bakken
1 el donkere sojasaus
1 el oestersaus
1 tl suiker
½ tl gemalen sichuanpeper (naar smaak)

TIP

Let op: pittig! Haal de gember er voor het serveren uit zodat je er niet per ongeluk op bijt.

BEREIDING

Snijd het rundvlees in dunne reepjes. Splits het ei. Marineer het vlees in wat zout, peper, 1 eetlepel lichte sojasaus, kookwijn, chilivlokken, chiliolie, sesamololie, eiwit en maizena. Meng alles goed en laat het ten minste 30 minuten trekken in de koelkast.

Pel intussen de teentjes knoflook en schil de gember. Hak de knoflook fijn en snijd de gember in plakjes van 0,5 centimeter. Verwijder de pitjes uit de paprika en was hem. Schil de wortel en snijd paprika en wortel in reepjes. Was de lente-uitjes, snijd het bovenste groene deel eraf en snijd dat in stukken van ongeveer 8 centimeter.

Verhit wat olie in een koekenpan en braad hierin eerst het gemarineerde vlees stevig aan. Leg het vlees dan op een bord en zet het even weg.

Doe opnieuw wat olie in de pan en bak daarin kort de knoflook en de gember. Voeg dan de groenten toe en bak ze mee. Giet er een scheut water bij zodat alles sneller gaar wordt. Breng dan op smaak met 1 eetlepel lichte sojasaus, donkere sojasaus, oestersaus en suiker. Roer goed. Voeg dan vlees en lente-uitjes toe. Schud alles een paar keer in de koekenpan. Strooi er ten slotte wat sichuanpeper over en serveer het gerecht met rijst.

