

De Chinese keuken

Het geheim van de Chinese keuken zit in de versheid van de ingrediënten.

Alles wat eetbaar is, wordt gebruikt.

China is een uitgestrekt land met veel verschillen in bodem, klimaat en volkeren. Elk gebied heeft dan ook een eigen, traditionele keuken.

De meest bekende is de Kantoneze keuken, ook wel Guangzhou genoemd.

Witte rijst is een traditioneel bijgerecht in de Kantoneze keuken. Mie, Chinese rijstvermicelli, gestoomde of gefrituurde rijstpapiervellen en loempiavellen zijn andere deegwaren die veel worden gebruikt.

Kruiden geven de Kantoneze gerechten de subtiele smaken die kenmerkend zijn voor deze keuken. Peper spelen daarin een belangrijke rol. Ze worden afzonderlijk gebruikt, of verwerkt in vijfkruidenpoeder.

Met verschillende sauzen worden de gerechten op smaak gebracht. Bijvoorbeeld: Sojasaus, hoisinsaus, sesamolie, oestersaus en pruimensaus (plum saus).

De authentieke ingrediënten voor de Kantoneze keuken zijn verkrijgbaar bij Chinese toko's.

In noord-China vormen de noedels het hoofdvoedsel. Deze noedels of mie worden gemaakt van een tarwedeg. In zuid-China wordt geen tarwe verbouwd en is, net als in Indonesië, rijst het hoofdbestanddeel van de maaltijd.

Bij de rijst of mie eet men altijd een aantal gerechten.

Deze zijn veel minder scherp gekruid dan die van de Indonesische keuken. Ieder gerecht wordt apart met wat rijst of mie gegeten. De voorbereiding van de gerechten vraagt meer tijd dan het eigenlijke koken.

Alle ingrediënten worden zorgvuldig klein gesneden en vaak gemarineerd. Weinig gerechten worden gekookt. Het gaar maken gebeurt snel door bakken of frituren, teneinde ze zo knappend mogelijk op tafel te brengen.

Gerechten met een langere bereidingstijd worden gaar gestoomd. Door de zorgvuldige voorbereiding, waarbij als voornaamste gereedschappen een hakmes en een hakbord worden gebruikt, is snijden aan tafel overbodig. Stokjes zijn dan ook het enige bestek dat de Chinezen gebruiken.

Bij de maaltijd wordt thee gedronken, zwarte, groene, of bloementhee.

Aanwijzingen voor het gebruik van de wok

Oosterse - en dus ook Chinese - gerechten worden veelal gebakken in olie.

De Chinezen gebruiken meestal arachide (=pinda)olie. Die kan goed heet gemaakt worden en heeft een neutrale smaak.

Ook een goede olie is zonnebloemolie. Ook die is plantaardig en is zelf vrijwel smakeloos.

Een geurige olie die aan roerbakgerechten een heerlijke smaak geeft, is de oosterse roerbakolie van Royal Mail. De olie bevat zonnebloemolie, sesamolie, knoflook- en gember-
aroma.

Sesamolie heeft de aangename smaak van geroosterd sesamzaad. Sesamolie wordt altijd als laatste over de gerechten gesprengeld, zodat geur en smaak optimaal behouden blijven.

Olijfolie voegt een uitgesproken smaak toe en is dus niet geschikt.

Meestal wordt gebakken in een wok of wadjan. Het woord `wok' is afkomstig uit het Kantonees en betekent pan. Dezelfde pan wordt in de Indonesische keuken 'wadjan' genoemd. Door zijn vorm neemt de wok warmte optimaal op en worden de ingrediënten snel gaar.

Belangrijk bij deze manier van bereiden is dat alle ingrediënten in stukken van gelijke grootte worden gesneden, ze zijn dan gelijktijdig gaar.

In de wok kunt u roerbakken, frituren, stoven en stomen. Erg handig daarbij zijn:

een ijzeren omscheplepel, ook wel chan genoemd, een zeefje om gefrituurde gerechten uit de olie te scheppen en een bamboe schoonmaakborstel (toko).

Het voordeel van roerbakken is dat weinig olie nodig is. De inhoud van de wok moet constant worden omgescheept om aanbranden te voorkomen. De meeste gerechten kunt u echter ook gewoon in een hapjespan klaarmaken.

Vorbereiding van een wok:

Iedere wok (behalve een wok met anti-aanbaklaag) moet voor gebruik geprepareerd worden. Sommige moeten ook eerst geschuurd worden om de machineolie te verwijderen, die de fabrikant ter bescherming heeft aangebracht. Dit is de ENIGE keer dat een wok geschuurd mag worden - tenzij u hem laat roesten. Schuur hem met een zacht schuurmiddel en water om zoveel mogelijk van de machine-olie te verwijderen. Droog hem dan af en zet hem op een lage pit. Voeg 2 eetlepels olie toe en verdeel die met keukenpapier over de binnenkant van de wok tot het hele oppervlak licht bedekt is met olie.

Laat de wok 10-15 minuten zachtjes opwarmen en wrijf hem dan grondig uit met nieuw keukenpapier. Het papier zal zwart worden. Herhaal dit proces van inwrijven, opwarmen en uitwrijven tot het keukenpapier schoon blijft. De wok zal in gebruik donkerder en beter ingewerkt worden.

Schoonmaken van een wok:

Een geprepareerde wok mag niet geschuurd worden. Was hem alleen maar in schoon water zonder afwasmiddel. Droog hem grondig, bij voorkeur door hem een paar minuten op een laag pitje te zetten, voor hem op te bergen. Dit moet voorkomen dat de wok gaat roesten. Maar als hij roest, schuur de roest er dan af met een zacht schuurmiddel en prepareer hem opnieuw.

Als u voedsel in de wok gaat bereiden, moet hij eerst goed op temperatuur gebracht worden; dan pas de olie erin doen. Dat voorkomt aanbakken.

Het koken in de wok verschilt op een paar punten met gewoon koken. U moet zorgen dat alle ingrediënten klaar staan.

Vlees en groenten moeten voorbereid zijn. Het vlees, indien nodig, marineren. De uien in ringen of gesnipperd. Enz.

De kruiden kunt u in de goede hoeveelheid in eierdopjes voor gebruik klaar zetten. Zo ook zout, peper, olie, wijn, citroensap etc..

Een goede voorbereiding is belangrijk, omdat de baktijden soms maar kort zijn.

Pangsit

Pangsit I

pangsit is een voorgerecht, of een hapje bij de borrel.

Men hoort bij pangsitjes een dipsaus te serveren (bijvoorbeeld gembersaus).

500 gr varkensgehakt
200 gr garnalen (blikje)
zout, peper
1 theelepel knoflookpoeder
pangsitvellen

Kneed het gehakt met alle kruiden goed door elkaar en draai er kleine balletjes van. Vouw de balletjes in de pangsitvellen en bak ze in de olie lichtbruin.

Voorbeeld van een dipsaus: Gembersaus (zoete/hete saus)

3 eetlepels suiker
1 kopje water
zout
2 eetlepels gember uit een potje
sambal oelek naar smaak
2 theelepels paprikapoeder
azijn (als het is afgekoeld).

Breng alles aan de kook en leng aan met aardappelmeel.

Voeg, als het is afgekoeld, een scheutje azijn toe.

Deze saus is niet zo goed houdbaar (± 1 week).

Pangsit goreng

Voor de vulling:
250 gr gehakt (rund/varken)
100 gr garnalen
1 teentje knoflook
peper en zout

Hak de garnalen klein, wrijf de knoflook fijn en meng alle ingrediënten voor de vulling door elkaar.
Vorm er knikkergrote balletjes van en bak ze in de olie lichtbruin.

Voor de velletjes:
350 gr bloem (meel)
1 ei
2 eetlepels olie zout
scheut lauw water

Knead van de ingrediënten voor de velletjes een samenhangend deeg en rol het uit, maak vierkantjes van 10 cm.
Leg op ieder velletje een balletje, klap het velletje dicht in de vorm van een driehoek.
Vouw de punten naar binnen en bak de pangsit in hete olie lichtbruin.
Serveer de pangsit met een sausje van chili en tomatenketchup.

Pangsit II

8 pangsitvellen
100 gr garnalen
200 gr varkensgehakt
2 teentjes knoflook
1 1/2 eetlepel fijngesneden prei
1 1/2 eetlepel fijngesneden selderij
1 ei
zout, peper, ve-tsin
water
bloem
olie

Vermaal de garnalen en meng deze met het vlees, de gehakte knoflook en de groenten goed door elkaar.
Klop het ei en roer dit door de massa.
Breng het op smaak met peper, zout en ve-tsin.
Maak kleine balletjes van het mengsel en leg op elk pangsitvel een balletje.
Vanuit een hoek van het vel rolt u het balletje tot net over de helft van het vel.
Dan vouwt u de buitenste hoeken naast het balletje naar achteren.
Verhit dan de olie goed en bak de pangsit daarin mooi goudbruin.
Over de pangsit kunt u nog een gembersaus gieten.

Gembersaus

2 eetlepels suiker
2 kopjes water
2-3 cm gember
2 lomboks
2 eetlepels tomatensaus
1 eetlepel ketjap manis

azijn
peper, zout
1 eetlepel bloem

Laat de suiker in een pan iets karameliseren, maar laat hem niet te donker worden.
Voeg 2 kopjes water toe en kook het mengsel tot de bruine massa is opgelost.
Voeg de jonge, in heel dunne reepjes gesneden gember met de fijngehakte lomboks toe.
Doe de tomatensaus erbij, de ketjap, zout en peper naar smaak en een scheutje azijn.
Bind het geheel met ± 1 eetlepel bloem en warm de saus nog even door.

Deze saus smaakt erg lekker bij pangsit en loempia.

Pangsit III

16 pangsitvellen
250 gr kalfsgehakt
1 ei
paneermeel
peper, zout
selderijpoeder
8 champignons
een scheutje ketjap
1 dunne prei
100 gr gepelde garnalen
4 eetlepels tomatenketchup
1 theelepel gemberpoeder
wat citroensap

Maak het gehakt aan met peper, zout, ketjap, selderij, ei en paneermeel.
Snijd de prei in dunne ringetjes.
Vorm van het gehakt 16 balletjes.
Verdeel de prei over de pangsitvelletjes, leg er een gehaktballetje en wat garnalen op, druk de randen goed aan en bind ze met een sliertje (van groen preiblad) geblancheerde prei dicht.
Leg de pakketjes in gedeelten in de stoompan en stoom de pasteitjes in ± 20 minuten gaar.
Roer een sausje van de ketjap, het gemberpoeder en het citroensap en serveer de pasteitjes warm met het sausje.

Soepen

Basisbouillon voor de Chinese keuken

Kook een kippekarkas en 1 kilo ribbetjes 5 minuten in 1 1/2 liter water.
Haal het schuim eraf.
Voeg 1 theelepel zout en 2 stukjes verse gember toe en laat 1 1/2 uur sudderen.
Haal de kip en de ribbetjes eruit, kruid de bouillon en voeg eventueel 1/2 blokje kippenbouillon toe.

Bouillon met Chinese paddestoelen en doperwten

12 Chinese paddestoelen naar keuze, 30 minuten in warm water geweekt en uitgelekt
100 gr magere ham in dunne reepjes
1 1/4 liter krachtige runder- of wildbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel worscestershiresauce
200 gr doperwten, ongekookt, evt. diepvries
zout, witte peper uit de molen

Snijd dunne reepjes van de uitgelekte paddestoelen en doe de onderste harde stukjes van de stelen weg.

Doe alle ingrediënten in een hoge diepe kom of schaal en plaats deze in de magnetron.

Controleer na 5 minuten op de hoogste stand even of de doperwten en de paddestoelen gaar genoeg zijn. Is dit het geval, schakel dan de magnetron uit en laat de kom 3 minuten afgedekt staan.

Vindt u de paddestoelen en dop erwten dan nog te hard, kook ze dan nog 1-2 minuten op de middelste stand.

Jie woei tong mien

(traditionele maaltijdsoep met eiermie)

2 nestjes eiermie, ± 100 gr
8 gedroogde Chinese champignons
2 dl kippenbouillon
1 losgeroerd ei
zout en peper
2 theelepels sesamolie
1 teentje knoflook
2 schijfjes verse gemberwortel
250 gr gaar kippe- of varkensvlees in reepjes
150 gr Chinese kool in reepjes
1 middelgrote prei, in ringetjes
1 blikje bamboescheuten in reepjes
3 eetlepels Chinese sojasaus

Bereid de mie zoals aangegeven op de verpakking.

Spoel de mie af onder stromend koud water.

Laat hem goed uitlekken.

Leg de gedroogde champignons in een kommetje.

Schenk zoveel kokend water erover dat ze goed onder staan.

Week ze ± 30 minuten.

Verwijder daarna de stelen en snijd de hoeden in smalle reepjes.

Zeef het weekvocht en voeg 2 dl hiervan toe aan de bouillon.

Voeg aan het losgeroerde ei wat zout, peper en de sesamolie toe.

Bak hiervan een omeletje.

Laat de omelet afkoelen en snijd hem in smalle reepjes.

Verhit de olie in een wok.

Fruit hierin 30 seconden de knoflook en de gemberwortel.

Verwijder ze daarna uit de olie.

Bak dan onder voortdurend omscheppen het vlees even in de olie en voeg vervolgens de kool, prei, bamboescheuten en paddestoelen toe.

Schep alles enkele malen goed om.

Doe daarna de bouillon erbij en laat alles 5 minuten zachtjes koken.

Doe de mie erbij.

Laat de soep nog 1 minuut koken.

Voeg de sojasaus en eventueel nog wat zout toe.

Schep de soep in kommen of borden en strooi de reepjes omelet erover.

Chinese sperziebonensoep

250 gr sperziebonen
3 worteltjes
200 gr kalkoenfilet
1 bosui
250 gr Chinese mie
1 eetlepel (arachide)olie
7 dl kippenbouillon

vijfkruidentpoeder (toko)
peper, zout

Haal de boontjes af en breek ze in stukjes.
Schrap de worteltjes en snijd ze in schuine plakjes.
Snijd de kalkoen in dunne reepjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de olie in een ruime soeppan.
Voeg de sperziebonen en de wortel toe en fruit deze tot ze glazig zijn.
Bak de kalkoeneermpjes 2 minuten al omscheppend mee.
Schenk de hete bouillon erbij en breng alles aan de kook.
Laat de soep 7 minuten zachtjes koken tot de sperziebonen beetbaar zijn.
Schep de mie erdoor en warm goed door.
Breng de soep op smaak met een mespunt vijfkruidentpoeder en wat peper en zout.
Garneer de soep met de bosui.

Gevulde soep uit Shanghai

150 gr kipfilet
120 gr parmaham
2 eieren
120 gr bamboespruit
10 gr gember
1 theelepel zout
1 liter kippenbouillon
2 eetlepels olie
1 Chinese paddestoel
1/2 lente-uitje
1 theelepel maïzena

Snijd de lente-ui in 8 stukjes.
Sla de gember plat.
Breng 5 dl water met de lente-ui, gember en kip aan de kook.
Zet het vuur laag en kook de kip 10 minuten.
Laat de kip afkoelen in het vocht.
Was en week de paddestoel in warm water 30 minuten.
Giet het vocht af en vang het op.
Verwijder het steeltje van de paddestoel.
Klop de eieren met 1 theelepel maïzena los.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak van het losgeklopte ei een dunne omelet.
Spoel de bamboespruit af onder koud stromend water.
Snijd de kip, ham, omelet en bamboespruit in dunne reepjes.
Leg de paddestoel in het midden van een grote vuurvaste kom.
Leg rondom de paddestoel de reepjes ham, omelet en kip in een aardig patroon.
Vul het midden op met bamboespruit en 1 dl paddestoelenvocht.
Plaats een stoomrek in een wok en breng water tot 1 cm onder het stoomrek aan de kook.
Plaats de gevulde kom op het rek en sluit de wok af met een deksel.
Stoom het gerecht 20 minuten op een hoog vuur.
Verhit 1 liter kippenbouillon.
Stort de inhoud van de kom in een soepterrine en giet de kippenbouillon voorzichtig langs de rand (Pas op dat het patroon niet verstoord wordt).

Soep uit Peking

4 plakken gerookte ham zonder zwoerd of vet
1 kleine Chinese kool
1 liter eendenbouillon
1 eetlepel sesamzaad

een klein beetje knoflook uit de knijper
1-2 eetlepels lichte sojasaus
1 theelepel witte wijnazijn
zout, witte peper uit de molen
1 losgeklopte eierdooier

Snijd van de ham heel kleine blokjes.

Maak de kool schoon, snijd er repen van en gooi de harde kern weg.

Doe de gewassen en uitgelekte reepjes in de hete eendenbouillon en laat het ten hoogste 5-6 minuten koken.

Rooster de sesamzaadjes in een hete koekenpan en leg er een deksel op tegen het springen.

Voeg de ham, knoflook, sesamzaadjes, azijn en sojasaus aan de soep toe en maak alles op smaak met zout en peper.

Laat nog 5 minuten op laag vuur pruttelen.

Meng vlak voor het opdienen al roerend met een heel klein straaltje de losgeklopte eierdooier erdoor, zodat die sliertjes vormt.

Dien de soep in verwarmde kommen op.

Variatie: In plaats van gerookte ham, kunt u ook gerookte kip of eendenborst gebruiken.

Vooraf het laatste maakt de soep extra feestelijk.

Chinese gemengde soep

4 gedroogde Chinese paddestoelen

225 gr kip

115 gr eiermie

1 teentje knoflook

1 eetlepel fijngesneden gember

1/4 witte kool (fijngesneden)

6 dl kippenbouillon

2 losgeklopte eieren

1 eetlepel arachide-olie

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel sherry

1 eetlepel water

1 theelepel maïzena

2 fijngesneden sjalotten

Arachide-olie is uit pinda's geperst, kijk in de toko.

Chinese paddestoelen, kijk in de toko.

Gember, gebruik de verse wortelstok, kijk in de toko.

Laat de Chinese paddestoelen 20 minuten in water weken en snijd ze in smalle reepjes.

Laat de mie in heet water met zout wellen, dit duurt 20 minuten.

Spoel de mie daarna met koud water af.

Verhit de wok en doe er de olie in, voeg de uitgeperste teentjes knoflook en de gember toe en laat dit 5 minuten bakken.

Voortdurend roeren.

Haal de gember en de knoflook eruit en bak de kip enkele minuten in de wok tot ze wit is.

Voeg de paddestoelen, sjalot, kool en de bouillon toe.

Breng dit aan de kook en laat het 5 minuten sudderen.

Roer de eieren erdoor zodat er draden gevormd worden.

Meng de maïzena met het water en roer dit door de soep.

Laat dit 2 minuten koken tot de soep wat dikker is geworden.

Voeg de mie, sojasaus (te vervangen door ketjap) en de sherry toe en serveer de soep direct.

Zwarte bonensoep met paprika, rijst en lente-ui

(2 personen)

3 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
1 fijngesneden sjalotje
1 teentje knoflook
1 laurierblad
1 kippenbouillontablet
35 gr snelkokende zilvervliesrijst
1 gele paprika in blokjes
1 dikke plak ham á 75 gr in blokjes
50 gr gezouten zwarte bonen (blikje, toko)
zout, versgemalen zwarte peper
2 lente-uitjes

Verhit de olie en bak de sjalot en de knoflook hierin 5 minuten.

Voeg het laurierblad, 3/4 liter water en het bouillontablet toe, breng het aan de kook, strooi de rijst erin en laat die 15 minuten zachtjes koken.

Voeg de Paprika, de ham en de zwarte bonen aan de soep toe en warm ze mee.

Breng de soep op smaak met zout en peper.

Snijdt het wit van de lente-ui fijn en de stengels in stukjes van 2 cm en garneer de soep ermee.

Lekker met pittige soepstengels.

Zoetzure soep

(4-6 personen)

60 gr zeer mager varkensvlees
3 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt in heet water, uitgelekt en gehakt
60 gr gepelde garnalen, liefst ongekookt (diepvries)
1 1/2 liter kippenbouillon
30 gr bamboescheuten, uitgelekt en in dunne plakjes
3 schoongemaakte en gesneden lente-uitjes
zout, witte versgemalen peper
1 eetlepel suiker
1 eetlepel zoete ketjap
1 eetlepel lichte sojasaus
1-2 eetlepels chilisaus
1 1/2 eetlepel Chinese azijn
een scheutje Chinese wijn of sherry
1 eetlepel sesamolie
1 losgeklopt ei
1 eetlepel maïzena, opgelost in 2 eetlepels water

Leg het varkensvlees even in de vriezer of in het vriesvak van de koelkast om op te stijven en snijd er dan flinterdunne reepjes van 5 cm lengte van.

Kook de paddestoelen even zacht in water met wat zout en laat ze uitlekken.

Doe de reepjes vlees, de garnalen en de in stukjes gesneden paddestoelen in een soeppan en giet er de bouillon over.

Breng aan de kook en laat op heel laag vuur 3-4 minuten trekken.

Doe de rest van de ingrediënten, behalve het ei en de maïzena in de soep en laat alles nog even door en door heet worden.

Giet met een klein straaltje al roerend het ei door de soep, zodat het draadjes vormt.

Bind met de aangemaakte maïzena en proef of extra zout en peper nodig zijn.

Schep de soep in verwarmde kommen en serveer direct.

Belangrijk: De soep moet koken als het ei wordt toegevoegd, maar mag daarna niet te lang meer staan.

Kerriesoep met gehaktballetjes

Voor de gehaktballetjes:

250 gr mager rundergehakt
1 knoflookteen uit de knijper
1 ui, gepeld en zeer fijn gehakt
mispunt zout
1 flinke theelepels kerriepoeder, scherp
1 theelepel kaneel
1 theelepel kruidnagelpoeder
1 theelepel gemalen zwarte peper uit de molen
30 gr paneermeel of gedroogd witbroodkruim
1 klein losgeklopt ei
een paar lepels plantaardige olie

Voor de bouillon:

1-2 theelepels garam masala
1 theelepel kurkuma
1 ui, gepeld en zeer fijn gehakt
een paar gedroogde currybladeren, fijngewreven
1 klein blikje kokosmelk of 150 gr gedroogde geraspte kokos
2 dl kokend water

Begiet bij gebruik van gedroogde kokos eerst met het kokende water en laat weken.

Vermeng voor de gehaktballetjes alle ingrediënten en maak balletjes ter grootte van een walnoot.

Doe de geweekte kokos in een doekje, pers er zoveel mogelijk van het vocht uit en vang dat op in een kom.

Verhit de olie in de wok of braadpan en bak de gehaktballetjes al omscheppend aan alle kanten mooi bruin.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Veeg met een stuk keukenpapier de achtergebleven olie uit de wok en doe er 1 theelepel nieuwe in.

Fruit al roerend in 30 seconden de kruiden even aan, zodat ze volledig op smaak komen.

Voeg de uien en knoflook toe en bak nog 3 minuten.

Voeg krap 1 liter kokend water en de kokosmelk toe, laat het al roerend aan de kook komen en laat op laag vuur 5 minuten trekken.

Giet het dan door een fijne zeef in een schone pan.

Voeg de gehaktballetjes aan de soep toe en proef of extra kruiden nodig zijn.

Serveer de soep heet.

Kantonesese tongsoep

Cantonesese gerechten komen oorspronkelijk uit Guangzhou, de grootste stad van de provincie Guangdong, die aan de zuidkant van China ligt. Deze gerechten zijn al bekend vanaf de vroegste geschiedenis van China. Ze bestaan uit een grote diversiteit van licht gekruide gerechten, die uitstekend passen bij de hedendaagse trend van de culinaire kookkunst. Door het toevoegen van nieuwe gerechten en het toepassen van nieuwe kooktechnieken, zijn ze in de loop der jaren sterk ontwikkeld tot een zeer populaire culinaire trend in China. Met behulp van de overzeese Chinezen worden deze gerechten ook in andere delen van de wereld zoals Europa, Amerika en Australië, steeds bekender, geaccepteerd en gewaardeerd.

400 gr tongfilet
4 eetlepels rijst
3 in smalle repen gesneden stengels bleekselderij
1 grote gesnipperde ui

3 in stukjes gesneden worteltjes
3 fijngesnipperde sjalotjes
1 eetlepel sojasaus (ketjap)
1 eetlepel droge sherry
2 eetlepels olie
6 gedroogde Chinese paddestoelen
1 liter kippenbouillon (van kip getrokken of van bouillonblokjes)

Was de tongfilets, snijd ze overdwers in vingerbrede repen en snijd deze weer in stukken van 2 cm.

Leg de vis in een kom en giet daar de soja, sherry en olie in.

Schep de vis om en zet de kom afgedekt 2 uur op een koele plaats, maar niet in de koelkast.

Week de paddestoelen in veel water.

Breng de kippenbouillon aan de kook, was de rijst en kook deze 10-15 minuten in de kippenbouillon.

Voeg dan de selderij, ui en wortel toe en laat ± 10 minuten op een laag vuurtje doorpruttelen.

Roer de bouillon om, doe er de stukjes tong bij en zorg ervoor dat de bouillon aan de kook blijft.

Snijd de geweekte paddestoelen in stukken en doe ze in de pan.

Voeg na 5 minuten koken wat vers gemalen peper toe.

Laat de soep nog even doorkoken en breng op smaak met sojasaus, peper en zout.

Serveer de sjalotjes apart bij de soep.

Chinese kippensoep I

250 gr kipfilet
1 eetlepel boter
1 eetlepel droge sherry
1 eetlepel zeer fijngesnipperde ui
1 eetlepel zeer fijngehakte selderij
1 eetlepel soja
peper zout
1 dunne prei
1 ui
2 kippenbouillontabletten
1 ei
1 eetlepel melk of water
1 eetlepel olie
50 gr mihoen
1 eetlepel zeer fijngehakte peterselie
flinke mespunt ve-tsin

Was de kipfilets.

Doe de boter in een pan en voeg sherry, ui, selderij, 1/2 theelepel soja, peper, zout en 8 eetlepels water toe.

Breng het water aan de kook, leg de kipfilets in de pan en laat het vlees in 15-20 minuten gaar worden.

Maak intussen de prei en de ui schoon, was ze en snijd ze in stukken.

Maak deze in de vijzel of met een mixer zo fijn mogelijk.

Doe de bouillontabletten in een soeppan, giet daar 1 liter kokend water op en voeg de fijngemaakte prei en ui toe.

Snijd het vlees in kleine stukken en doe het met kookvocht in de soeppan.

Breng 3/4 liter water aan de kook en doe hier de mihoen in.

Schakel de warmtebron direct uit.

Klop het ei los met melk of water en wat zout.

Verhit de olie en bak hierin van het ei een omelet.

Giet de mihoen in een vergiet, overspoel deze met koud water en doe ze in de soeppan.

Snijd de omelet in heel smalle repen, doe deze met ve-tsin en peterselie in de soep.
Laat de soep nog een keer opkoken, proef en voeg naar smaak soja, peper of zout toe.

Chinese kippensoep II

1 liter kippenbouillon
100 gr mihoen
100 gr champignons
1 eetlepel sojasaus
1 kleine prei
2 eieren

Snijd de gewassen champignons in dunne plakjes en de gewassen prei in uiterst dunne schijfjes.

Blancheer de prei in 2 minuten in kokend water en laat hem daarna uitlekken.

Verhit de bouillon en voeg de mihoen en de plakjes champignons toe.

Laat de soep hoogstens 10 minuten zachtjes koken.

Doe vervolgens een scheutje sojasaus in de soep.

Klop als laatste de eieren los en voeg ze al roerende bij de soep, zodat ze lange draden vormen in de soep.

Serveer de soep heet.

Chinese kippensoep III

200 gr kip
1 1/2 liter bouillon
50 gr mihoen
1 prei
1 witte ui
1/2 theelepel zout
1 theelepel soja
snufje ve-tsin
1 ei
selderij

Kook de kip in 2 liter water en bewaar, na verwijdering van de kip, de bouillon.

Voeg, als u de bouillon niet krachtig genoeg vindt, een bouillonblokje toe.

Week de mihoen en wat water na deze eerst in kleine stukjes te hebben gebroken.

Snijd de kip, ui en prei fijn.

Breng de bouillon aan de kook en voeg er de fijngesneden ingrediënten aan toe.

Laat de soep ± 10 minuten zachtjes stoven.

Voeg de mihoen, zout, soja en ve-tsin toe.

Klop het ei, bak een omelet en snijd die in zeer dunne reepjes.

Dien de kippensoep op met sliertjes ei en fijngeknipte selderij.

Chinese kippensoep IV

1/2 liter kippenbouillon getrokken van 100 gr kippepoet
1 eetlepel van de dunst mogelijke vermicelli of laksa
1/2 kopje flinterdun gesneden prei
1 theelepel ve-tsin
zout en/of bouillontablet naar smaak
1/2 theelepel djahé
1/2 teentje knoflook
1 eetlepel rijstwijn of sherry
1 ei

Trek de bouillon van het kippenvlees.
Haal het vlees dan uit de bouillon, snijd het zeer fijn en doe het terug in de bouillon.
Voeg de vermicelli, de djahé, zout en/of bouillontablet toe.
Voeg, als de vermicelli gaar is, de rijstwijn of sherry toe.
Voeg vlak voor het opdienen de ve-tsin, eiergelei en de prei toe.

Eiergelei:

Klop het ei los met wat peper en zout.
Giet de massa in een dik beboterde vuurvast schaalte en zet dit in een pannetje water dat tegen de kook aan wordt gehouden.
Stoom de eiermassa in ± 10 minuten gaar.
Laat de eiergelei afkoelen en snijd er kleine blokjes van.

Laksa is Chinese vermicelli, gemaakt van katjang iodjoemeel.
Laksa moet 1/2 uur in heet water weken, waarna ze er transparant uit ziet. Knip de laksa daarna tot korte sliertjes.

Chinese kippensoep V

(6 personen)

2 1/2 cm verse gemberwortel
75 gr peultjes
1 rode paprika
1 bosuitje
1 zakje Chinese kippensoep (Knorr)
100 gr Chinese instant-mie
2 eetlepels droge sherry
2 eieren
peper, zout
4 eetlepels Croûtignos Saladeversierder met ui en knoflook

Schil de gemberwortel en snijd hem in heel dunne reepjes.
Was de peultjes en haal ze af.
Maak de paprika schoon en snijd het vrucht vlees in kleine stukjes.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringetjes.
Strooi de inhoud van het zakje soep in 1 liter handwarm water, voeg de gember toe en breng de soep al roerend aan de kook.
Voeg de paprika en de peultjes toe en kook de soep 4 minuten.
Neem de pan van het vuur en roer er dan de mie door.
Laat de soep 2 minuten staan, schep nogmaals goed door en breng de soep op smaak met de sherry.
Bak intussen van de eieren, peper en zout een omelet, rol hem op en snijd hem in plakjes.
Verdeel de soep en de ei-rolletjes over grote kommen en garneer met de ringetjes bosui en de croûtignos.

Variatietip:

Vervang voor een extra gevulde Chinese tomatensoep het zakje Chinese kippensoep door 1 zakje Chinese tomatensoep.

Yunnan pot-kippensoep

5 gr ligusticum acutilobum (chiretta of dang qui)
4 enkele kipfilets
30 gr Chinese paddestoelen
1 theelepel suiker
1 eetlepel rijstwijn

20 gr gember
zout

Was de paddestoelen, verwijder zo nodig het vet en de zenen van de kipfilets en leg de kip en de paddestoelen in de yunnan pot.

Voeg de ligusticum acutilobum, de suiker, de rijstwijn, de gember en zout toe.

Vul de yunnan pot voor 3/4 met water en doe het deksel op de pot.

Neem een pan waarop de yunnan pot precies past en vul die voor 3/4 met water.

Leg een theedoek in een rand om de pan en zet de yunnan pot op de pan.

Zorg, dat de onderkant van de yunnan pot het water niet raakt (u kunt de pot ook in een stoompan zetten).

Breng het water aan de kook en stoom de kip op middelhoog vuur 1 1/2 uur.

Vul het water in de pan zo nodig bij.

Serveer de soep in de yunnan pot.

Kip-maïs-chowder

2 blikjes maïskorrels, met nat gepureerd in de blender

1 1/4 liter kippenbouillon

2-3 kippenborsten in dunne reepjes

2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

1-2 theelepels suiker (naar keuze)

75 gr witte amandelen

1 theelepel olie

zout, witte peper uit de molen

Verhit de olie in een steelpan of wok en doe er de amandelen in. Laat ze, al omscheppend, aan alle kanten lichtbruin worden. Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.

Doe de kippenbouillon met de fijngesneden kip in een hoge schaal, zet

die afgedekt in de magnetron en laat het in 2-3 minuten aan de kook komen.

Doe er de maïspuree in, roer stevig om, zet nog even terug en laat het weer koken.

Neem dan de schaal uit de magnetron.

Breng op smaak met de rijstwijn, suiker, zout en versgemalen peper.

Schep de soep in verwarmde kommen of borden, bestrooi met de geroosterde amandelen en serveer direct.

Belangrijk: Kook nooit versgeroosterde noten mee, ze worden dan zacht en melig.

Kippensoep met asperges

500 gr kip, bijvoorbeeld borst met been

1 ui, gepeld en in grove stukken gehakt

1 wortel, geschrapt en in dunne plakjes gesneden

1 stengel bleekselderij in stukjes

4 zwarte peperkorrels

1 klein stukje gemberwortel, geschild

1 liter water

zout, witte peper uit de molen

300 gr verse groene asperges, schoongemaakt en in schuine stukjes gesneden

Voor de garnering:

gehakte peterselie

Snijdt het kippenvlees van de botten en snijdt er mooie dunne repen van.

Doe het water met de kippenbotjes, de ui, wortel, selderij, gemberwortel en peperkorrels in een soeppan, breng het aan de kook en laat het op heel laag vuur tenminste 30 minuten

trekken.

Schenk de bouillon, als deze op smaak is, door een doek in een schone pan.

Voeg de stukjes kip en asperges toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen witte peper.

Laat de soep afgedekt met een deksel nog 10-15 minuten trekken tot de stukjes kip en asperges gaar zijn.

Serveer de soep in verwarmde kommen, bestrooid met peterselie.

Tip:

Als u geen verse asperges kunt krijgen, kunt u asperges uit blik of pot gebruiken. Voeg ze echter pas aan de soep toe als de kip al gaar is; anders worden ze te zacht.

Kippensoep met mie

(6-8 personen)

450 gr zeer dunne mie of mihoen

2 eetlepels plantaardige olie

250 gr gekookte kip, in blokjes gesneden

175 gr Chinese of witte kool, schoongemaakt en in dunne reepjes gesneden

1 1/2 liter kippenbouillon

1 theelepel suiker

1 theelepel zout

2 eetlepels Shao Hsing wijn of droge sherry

2 eetlepels lichtje sojasaus

Breng in een grote pan voldoende water aan de kook om de mie te koken.

Voeg de mie aan het water toe en kook net lang genoeg om ze beetgaar te houden. Volg de voorschriften op de verpakking, de kooktijden zijn per soort erg verschillend.

Giet de mie af en spoel met koud water om plakken tegen te gaan.

Maak in de wok de olie heet, bak al omscheppend de stukjes kip 1-2 minuten en haal ze met een schuimspaan uit de pan.

Bak in de achtergebleven olie de reepjes kool eveneens 1-2 minuten.

Strooi er suiker en zout over en schenk de wijn en de sojasaus erbij.

Laat even door en door heet worden en voeg dan de kippenbouillon, kip en mie toe.

Warm alles goed door, maar laat de soep in geen geval meer koken, anders wordt de mie te zacht.

Schep de soep in verwarmde kommen of borden en dien direct op.

Kippenbouillon met bamboe en boomoren

90 gr bamboescheuten uit blik, uitgelekt en in flinterdunne reepjes gesneden

een handje gedroogde boomoren of andere Chinese paddestoelen

1 liter kippenbouillon

1 eetlepel witte wijnazijn

2 eetlepels lichte sojasaus

zout, witte peper uit de molen

2-3 theelepels maïzena, opgelost in een klein beetje water

1 ei

15 sprieten verse bieslook

Zet eerst de paddestoelen ± 30 minuten in warm water te weken.

Ververs het water tweemaal.

Spoel de bamboescheuten onder de koude kraan af en laat ze uitlekken.

Kook de paddestoelen 10 minuten in ruim water met wat zout.

Laat ze uitlekken en zet ze apart.

Breng de bouillon met de wijnazijn en de sojasaus aan de kook, doe er de bamboe en de

paddestoelen in en zet het vuur even laag.
Bind met de opgeloste maïzena en breng de soep op smaak met zout en witte peper.
Klop het ei goed los en schenk het door een grove zeef boven de soeppan,
dan zal het zachte vlokken in de soep vormen.
Schep de soep in verwarmde borden en dien op, gegarneerd met stukjes bieslook.

Belangrijk: De soep moet flink koken als het ei door de zeef wordt geschonken.

Tip:

Is er geen verse bieslook verkrijgbaar, kies dan voor verse peterselie.

Maïsoep met kip

1 soepkip, liefst met lever, hart en maag
225 gr maïskorrels uit blik
1 ui, schoongemaakt en grof gehakt
1 wortel, geschraapt en gehakt
1 stengel bleekselderij, in stukjes gesneden
6 witte peperkorrels
een paar takjes peterselie
1 laurierblad
1 liter water
zout, peper uit de molen

Voor de garnering:

gehakte peterselie of bieslook

Snijd de kip in vieren, haal de ingewanden eruit en spoel alles onder de koude kraan goed schoon. Verwijder vooral de bloedresten.

Leg de stukken kip, de ingewanden, ui, wortel, bleekselderij, peperkorrels en takjes peterselie in een soeppan en schenk er 1 liter water op.

Bestrooi met wat zout en breng aan de kook.

Laat op laag vuur 30-40 minuten trekken.

Giet de soep dan door een zeef in een schone pan.

Maak de kip schoon, gebruik alleen het witte vlees en snijd dat in smalle reepjes.

Pureer de helft van de maïskorrels in een blender en doe dit samen met de overgebleven korrels in de soep.

Laat op laag vuur 5 minuten binden.

Voeg de kip toe, laat nog even door en door heet worden en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.

Schep de soep in verwarmde kommen en dien op, gegarneerd met gehakte peterselie of bieslook.

Variatie: Maak de soep op dezelfde wijze maar voeg in plaats van stukjes kip grote garnalen toe. Bestrooi dan met gehakte dille.

Soep van gemengde paddestoelen en kip

100 gr grotchampignons, schoongewreven en in plakjes gesneden
50 gr gedroogde boomoren
50 gr gedroogde wolkenoren
1 eetlepel plantaardige olie
1 1/2 liter kippenbouillon
100 gr gekookte kip in reepjes gesneden
3 lente-uitjes, schoongemaakt en in dunne ringen gesneden
mispunt ve-tsin
zout
1 eetlepel zoete ketjap

2 eetlepels Shao Hsing wijn of droge sherry
witte peper uit de molen
1 eetlepel maïzena, opgelost in een klein beetje bouillon

Week de gedroogde paddestoelen eerst 30-40 minuten in warm water en ververs het water tweemaal.

Laat ze uitlekken en snijd ze in repen.

Verhit de olie in de wok, voeg alle paddestoelen toe en bak ze op hoog vuur, al omscheppend 2 minuten.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Breng in een soeppan de bouillon aan de kook en voeg alle ingrediënten toe, behalve de maïzena en de paddestoelen.

Laat op laag vuur een paar minuten trekken.

Doe dan de paddestoelen in de soep en schenk er al roerend de opgeloste maïzena bij.

Schenk de soep, als ze kookt en licht gebonden is, direct in verwarmde kommen en dien op.

Haaievinnesoep

1 kipfilet
1 ei
3 teentjes knoflook
2 schijfjes gember
1 prei
1 eetlepel aardappelmeel
2 eetlepels zoute ketjap
1 eetlepel ve-tsin
zout en peper

Kook de kip in 1 liter water, haal haar uit de pan en pluk haar heel fijn.

Snijd de prei, de gember en de knoflook fijn.

Bak de gember en de knoflook in een klein beetje olie.

Voeg de kippenbouillon toe en doe er de kip bij.

Breng de soep op smaak met de zoute ketjap, ve-tsin, zout en peper en bind haar met aardappelmeel (maak de soep niet te dik).

Giet er, als de soep kookt, onder voortdurend roeren het geklutste ei bij.

Zet dan de hittebron uit en voeg de prei toe.

Pikante soep

200 gr doufu
4 Chinese paddestoelen
100 gr varkensfilet
2 takjes koriander (of peterselie)
1 lente-uitje
2 eieren
1 liter kippenbouillon
50 gr bamboespruiten
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels azijn
1 theelepel suiker

voor de marinade:

1 eetlepel sojasaus
1 theelepel maïzena
1/2 theelepel suiker

voor het bindpapje
2 eetlepels maïzena
4 eetlepels water

Snijd het varkensfilet in dunne reepjes en marineer het vlees met de ingrediënten van de marinade 20 minuten.

Was en week de paddestoelen 30 minuten in water, verwijder de steeltjes en snijd de kapjes in dunne reepjes.

Snijd de doufu in dunne reepjes.

Was de bamboespruiten onder koud stromend water en snijd ze in dunne reepjes.

Hak de koriander (of peterselie) en de lente-ui fijn.

Klop de eieren los.

Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.

Breng de kippenbouillon met de sojasaus en de azijn aan de kook, voeg de doufu, de bamboespruiten, de paddestoelen en de suiker toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Voeg zoveel van het bindpapje toe tot de soep licht bindt.

Voeg het varkensfilet en in een dun straaltje het losgeklopte ei aan de soep toe, zet het vuur uit en roer de soep goed door.

Voeg de koriander (of peterselie) en de lente-ui toe.

Giet de soep in een soepterrine en serveer heer direct.

Een ieder voegt aan tafel naar smaak witte peper aan de soep toe.

Pikante soep (Suen la to)

200 gr tofu
125 gr inktvis
100 gr varkensfilet
50 gr bamboescheuten
30 gr winterwortel
1 liter kippenbouillon
3 eetlepels witte rijstazijn
5 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels gembersap
1 eetlepel rijstwijn
1 eetlepel chiliolie
2 theelepels suiker
4 Chinese paddestoelen
2 takjes koriander
2 eieren
1 zwarte zwam
1 lente-ui
2 theelepels maïzena
2 1/2 eetlepel aardappelmeel
5 eetlepels kippenbouillon
5 dl arachideolie

Was de Chinese paddestoelen en de zwarte zwam en week ze 30 minuten in kokend water. Verwijder de steeltjes van de paddestoelen, snijd de kapjes in dunne reepjes en blancheer ze in kokend water waaraan 1 eetlepel gembersap en 1 eetlepel rijstwijn is toegevoegd.

Snijd de varkensfilet in dunne reepjes en marineer die 20 minuten in 1 eetlepel lichte sojasaus, 1/2 theelepel suiker en 1 theelepel maïzena.

Was de inktvis en controleer of de ingewanden, de pen en de vliezen zijn verwijderd.

Snijd de inktvis vervolgens in dunne reepjes en marineer die 10 minuten met 1 eetlepel lichte sojasaus, 1 eetlepel gembersap en 1 theelepel maïzena.

Was de bamboescheut onder koud stromend water.

Snijd de bamboe, de tofu en de winterwortel in dunne reepjes.

Hak de koriander en de lente-ui grof en klop de eieren los.

Vermeng voor het bindpapje 2 1/2 eetlepel aardappelmeel met 5 eetlepels kippenbouillon.

Verhit in een wok ± 5 dl arachideolie.

Giet overtollig vocht van de varkensfilet en inktvis af en schroei de reepjes varkensfilet en inktvis dicht tot ze van kleur zijn veranderd.

Giet de olie en de reepjes af (leg hiervoor een olievergiet/metalen zeef op een oliecontainer/oude pan).

Breng 1 liter kippenbouillon, 3 eetlepels lichte sojasaus, 3 eetlepels witte rijstazijn en 1 theelepel suiker aan de kook, voeg de tofu, bamboescheut, winterwortel, paddestoel en zwarte zwam toe en breng het geheel opnieuw aan de kook.

Voeg zoveel van het bindpajje toe tot de soep is gebonden.

Voeg de reepjes varkensfilet en inktvis toe, zet het vuur uit en voeg in een dun straaltje de losgeklopte eieren aan de soep toe.

Wacht enkele seconden en roer het ei door de soep.

Voeg tenslotte de koriander, de lente-ui en 1 eetlepel chiliolie en witte peper toe.

Kalkoensoep met Chinese paddestoelen

175 gr kalkoenborst, zonder been

1 eetlepel sesamolie

50 gr gedroogde Chinese paddestoelen, zoals wolkenoren of boomoren

1 liter kippenbouillon

1 eetlepel lichte sojasaus

1 plakje verse gemberwortel, geschild

zout, witte peper uit de molen

Zet de paddestoelen in warm water en laat ze 30-40 minuten weken, maar ververs het water regelmatig.

Snijd van het vlees eerst dunne repen en aansluitend stukjes.

Verhit de sesamolie in een wok, voeg de stukjes kalkoen toe en bak ze aan alle kanten, al omscheppend even aan.

Haal het vlees uit de pan en doe de achtergebleven olie weg.

Kook de uitgelekte paddestoelen 10 minuten in rijkelijk water waaraan wat zout is toegevoegd, laat ze uitlekken en snijd ze in repen.

Doe de bouillon, paddestoelen, stukjes vlees, sojasaus en gember in een soeppan, breng alles aan de kook en laat het op heel laag vuur 15 minuten trekken.

Neem de stukjes gember uit de soep, breng op smaak met wat versgemalen peper en eventueel wat extra zout.

Dien de soep in verwarmde kommen op.

Tip:

Bestrooi de soep vlak voor het opdienen met wat verse bieslook.

Eendensoep

2 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt

1 eetlepel plantaardige olie

2 1/2 cm gemberwortel, geschild en zeer fijn gehakt

100 gr gekookt eendenvlees in flinterdunne reepjes

100 gr wintermeloen, in dunne plakjes gesneden (alleen in blik te koop in speciaalzaken)

1 1/2 liter kippenbouillon (of eendenbouillon)

zout

mespunt ve-tsin (naar keuze)

1-2 eetlepels Shau Hsing wijn of droge sherry

2 theelepels maïzena, opgelost in een beetje bouillon

peper uit de molen

Bak eerst de lente-uitjes in de hete olie even glazig en voeg dan de gehakte gember en het eendenvlees toe.

Laat de wintermeloen uitlekken en snijd er kleine stukjes of plakjes van.

Doe die samen met de overige ingrediënten in de bouillon en breng de soep aan de kook.

Schenk de wijn of sherry erbij, bind met de aangemaakte maïzena en maak de soep op smaak met wat zout en peper.
Scheep de soep in verwarmde kommen en serveer direct.

Chinese tomatensoep I

1 liter bouillon
2 blikjes tomatenpuree
een snufje komijn
zout, peper
1/2 eetlepel koriander
boter
1 prei
1 witte ui
2-3 cm verse gember
1 eetlepel suiker
1 citroen
chilisaus

Fruit in een antikleefpan in boter de fijngesneden prei, ui, gember en tomatenpuree.
Voeg citroensap, suiker, enkele druppels chilisaus, zout en peper, koriander en komijn toe.
Doe alles over in een ruime pan.
Giet hierbij de bouillon en warm de soep nog enkele minuten door.

Chinese tomatensoep II

1 klein blikje tomatenpuree
1/2 liter water
1 kippenbouillontablet
100 gr kippepoelet
peper, zout
mespunt djahé
1 mespunt ve-tsin
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel suiker
maïzena om te binden

Trek bouillon van het kippepoelet.
Haal het kippenvlees eruit en snijd het fijn.
Doe het terug in de bouillon en voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de ve-tsin.
Breng de soep aan de kook en bind deze licht met wat aangelengde maïzena.
Voeg de ve-tsin toe.

Kantonese tomatensoep met ei

400 gr tomaten, uit blik, met sap
1 eetlepel lichte sojasaus
1/2 liter kippenbouillon zonder vet
2 losgeklopte eieren
2 lente-uitjes, schoongemaakt en in dunne ringen gesneden
zout, mespunt cayennepeper

Wrijf de tomaten door een zeef, zodat de pitten en harde kernen niet in de soep komen.
Doe de gezeefde tomaten, de bouillon en de ketjap in de wok en voeg de helft van de uitjes toe.
Breng aan de kook en laat 2-3 minuten op laag vuur pruttelen.
Schenk met een heel klein straaltje de losgeklopte eieren in de soep en roer tijdens het gieten stevig met een houten lepel.

Breng op smaak met wat zout en cayennepeper.
Schep de soep in verwarmde kommen of borden, bestrooi met de resterende uitjes en dien direct op.

Zoetzure Chinese tomatensoep

Zet een liter kippenbouillon op met 75 gr varkensgehakt en laat dit 1 uur zacht trekken.

Snijd een dunne prei in ringen, snipper een kleine ui en rasp een stukje verse gember van 1 1/2 cm.

Verhit in een soeppan 2 eetlepels olie en fruit hierin op halfhoog vuur de prei, ui en gember, 1/2 theelepel koriander en een snufje komijnpoeder.

Roer er, als het glazig is, 2 blikjes tomatenpuree bij en laat die even al roerend bakken.

Voeg dan het sap van 1 citroen, 1 eetlepel honing, wat peper en zout, de kipstukjes en de gezeefde bouillon toe en warm de soep nog een paar minuten door.

Eventueel kunt u de soep wat binden.

Klop intussen een ei los met 1 1/2 lepel pangsitsoesaus en bak hiervan in een koekenpan in wat boter een dunne omelet.

Snijd deze in reepjes en verdeel die over de soepkommen.

Schep de tomatensoep erop.

Serveer de soep met kroepoek-chips en sweet-chilisoesaus.

Ei-tomatensoep

1 liter kippenbouillon
225 gr verse tomaten
2 eieren
1 theelepel sesamololie
1 theelepel zout
1 eetlepel sojasaus
1/2 lente-ui

Dompel de tomaten enkele seconden in kokend water en schil ze met een scherp mesje.

Snijd de tomaten in 6 delen en verwijder de zaadjes.

Snijd de partjes nogmaals in de lengte doormidden.

Klop de eieren los.

Hak de lente-ui fijn.

Breng de bouillon aan de kook en voeg de sojasaus, het zout en de tomaten toe.

Schenk de losgeklopte eieren in een dun straaltje bij de soep, wacht enkele seconden en roer vervolgens langzaam met een vork in de soep, zodat het ei in sliertjes stolt.

Voeg de lente-ui en de sesamololie toe en serveer de soep direct.

Eisoep

1 ei
1 liter Chinese bouillon
1 1/2 eetlepel gehakte bieslook
1/2 theelepel sesamololie

Klop het ei 10 minuten op.

Breng de bouillon aan de kook en zet het vuur op het sudderpunt.

Giet het ei met behulp van een vork in dunne stroompjes in de soep.

Laat stollen en roer.

Doe in iedere soepkom een druppeltje sesamololie en wat gehakte bieslook.

Giet de soep in de soepkommen en dien op.

Eibloemsoep

6 dl kippenbouillon
2 losgeklopte eieren
1 eetlepel lichte sojasaus
400 gr tomaten uit blik
2 jonge fijngesneden uitjes

Laat de tomaten goed uitlekken, bewaar het sap en hak ze fijn.
Breng de sojasaus, tomatensap en bouillon in de wok aan de kook.
Voeg de tomaten en de helft van de uien toe en kook dit 2 minuten.
Roer het losgeklopte ei er geleidelijk door.
Serveer de soep heet, gegarandeerd met de rest van de uien (die moeten wel zeer fijn gehakt zijn).

Eiersoep met tahoe

(2 personen)

1/2 blok tahoe in blokjes van 1 cm
4 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)
2 eetlepels olie
1 liter groentebouillon (van 2 tabletten)
2 losgeklopte eieren
4 lente-uitjes in ringetjes
1 rode peper in ringetjes (zaadjes verwijderd)

Breng de tahoeblokjes in ruim water aan de kook.
Neem ze, als ze bovendrijven, met schuimspaan uit pan en laat ze uitlekken.
Schenk er 3 eetlepels sojasaus over.
Bak in de olie de tahoeblokjes goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Breng de bouillon aan de kook.
Maak op smaak met 1 eetlepel sojasaus.
Schenk de eieren al roerend in een dunne straal bij de bouillon.
Laat de eiervlokjes stollen.
Voeg de tahoeblokjes, lente-ui en rode peper toe.
Warm de soep goed door en serveer haar direct.

Bak hele dunne omeletjes of flensjes. Maak er buideltjes van, gevuld met de blokjes tahoe en een beetje sambal.
Geef er apart sojasaus bij.

Yü-ch'ih-t'ang

(Haaievinnesoep)

50 gr gedroogde haaievinnen
250 gr kippepoet
2 theelepels zout
stukje foelie
mespunt tijm
takje peterselie en selderijgroen
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 eetlepel slaolie
50 gr ham in 2 plakken
1 ei
versgemalen peper

Zet een avond tevoren de haaievinnen in koud water en laat ze ± 8 uur weken.
Kook ze de volgende morgen 1 1/2 uur in vers water.

Spoel ze daarna af en zet ze weg.

Zet in een andere pan 1 liter water met het poelet, zout, foelie, tijm, peterselie en selderijgroen op.

Laat de bouillon ook 1 1/2 uur koken, zeef deze daarna en zet het kippenvlees even weg.

Kook de afgespoelde haaievinnen nu in de kippenbouillon in 1 uur gaar.

Fruit intussen de knoflook in de olie goudgeel en laat die op een zeef uitlekken.

Snijd het kippenvlees en de ham in luciferdunne reepjes van 3-4 cm.

Klop het ei los.

Breng, als de haaievinnen gaar zijn, de bouillon nog even goed aan de kook, hang op de pan een zeef en wrijf daar het ei door.

Maak de soep af met de knoflook, hem, kip, zout en peper.

Dien de soep op in porseleinen soepkommen.

Als u geen haaievinnen kunt krijgen, gebruik dan een ei extra en bind de soep dan met aangemaakt aardappelmeel.

Krabsoep

1 blikje krab

250 gr spinazie

1 prei of sjalotgroen

2 schijfjes gemberwortel

1 eetlepel maïzena

1 dl bouillon

1 eetlepel olie

1 eetlepel sherry

1 liter bouillon

3/4 theelepels zout

Verwijder de baleintjes uit de krab.

Verwijder de harde stelen van de spinazie en hak de bladeren fijn.

Snijd de prei in stukken van 2,5 cm.

Hak de gemberwortel fijn.

Leng de maïzena aan met de bouillon.

Verhit de olie in een diepe pan, voeg de prei en gemberwortel toe en roer enkele malen.

Voeg de krab toe en roer 1 minuut.

Voeg de sherry toe en roer nog 1/2 minuut.

Voeg de tweede hoeveelheid bouillon toe en breng aan de kook.

Voeg de spinazie en zout toe en breng de soep weer aan de kook.

Draai dan het vuur lager.

Bind het vocht met aangelengde maïzena.

Soep van krab en maïs

7 1/2 dl Chinese bouillon

1 blokje kippenbouillon

2 stukjes verse gember

1 blik krab

1 blik maïs

2 eetlepels droge sherry

peper

1 1/2 eetlepel maïzena, opgelost in 4 eetlepels water

1 1/2 eetlepel gehakte ham

1 eetlepel gehakte bieslook

Voeg de gember en het bouillonblokje aan de bouillon toe en breng aan de kook.

Voeg de krab en de maïs toe en roer.

Voeg op het ogenblik dat de soep opnieuw aan de kook komt, de peper, sherry en vervolgens het maïzenamengsel toe.

Giet de soep in soepkommen, besprenkel met bieslook en gehakte ham en serveer.

Krab-Waterkerssoep

(4-6 personen)

1 1/2 liter kippenbouillon
100 gr krabvlees uit blik, uitgelekt, het nat opgevangen en het kraakbeen uit de krab verwijderd
2 lente-uitjes, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
2 bossen waterkers, gewassen en gehakt
zout, zwarte peper uit de molen
1 dessertlepel maïzena, opgelost in wat water
2 eetlepels lichte sojasaus
1-2 theelepels sesamolie

Breng de bouillon samen met het nat van de krab aan de kook, voeg de ui en waterkers toe en laat de waterkers alleen even slinken.

Breng op smaak met zout, peper en sojasaus.

Bind de soep met de opgeloste maïzena tot ze iets dikker is geworden.

Voeg de krab toe, laat door en door heet worden, maar niet meer koken.

Roer de sesamolie erdoor en serveer de soep in verwarmde borden of kommen.

Soep van verse krab met gember

1 wortel, geschraapt en zeer fijn gehakt
1 ui, gepeld en gehakt
1/2 prei, schoongemaakt en gehakt
1 laurierblad
2 verse krabben
1 liter visbouillon
een stuk verse gemberwortel van 2 1/2 cm, geschild en geraspt
1 eetlepel Chinese rijstwijn of droge sherry (naar keuze)
zout, witte peper uit de molen

Voor de garnering:
een takje peterselie

Maak eerst een groentebouillon door de wortel, ui, prei, laurier en een beetje zout in ruim water aan de kook te brengen.

Laat dit op laag vuur even trekken en voeg dan de krabben toe.

Laat levende krab 20 minuten flink doorkoken. Verwarm gekookte krab slechts 10 minuten goed.

Neem de krabben uit het nat, laat ze afkoelen en breek de scharen eraf.

Open ze en neem het vlees eruit.

Doe hetzelfde met de schalen.

Haal alle kraakbeentjes en gekleurde stukjes krab eraf en doe die weg.

Breng de visbouillon aan de kook, voeg de gember, rijstwijn of sherry, wat zout en versgemalen peper toe en doe er de in stukken verdeelde krab

bij.

Schep de soep in verwarmde kommen, garneer met een toefje peterselie en

Dien direct op.

Tip:

Laat de gekookte krab eerst 30 minuten afkoelen voor u ze gaat schoonmaken. Het vlees is dan wat steviger en er gemakkelijker uit te nemen.

De soep kan een dag van tevoren worden bereid, dit komt de smaak alleen maar ten goede.

Slasoep met garnalen

100 gr rijst
1 1/4 liter hete kippenbouillon
1 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
1-2 eetlepels tomatenpuree
400 gr gekookte gepelde garnalen
1 kleine krop ijsbergsla, in dunne reepjes gesneden
zout, witte peper uit de molen
een takje verse dille, gehakt

Doe de rijst, bouillon, gember en tomatenpuree in een diepe schaal. Dek die gedeeltelijk af en kook op de hoogste stand ± 10-12 minuten tot de rijst gaar is. Roer regelmatig om.
Draai, als de rijst dan nog niet gaar is, de stand op halve hoogte en zet de schaal nog enkel minuten terug.
Voeg de garnalen, sla, zout en peper toe en zet de schaal (nu geheel afgedekt) 1 minuut op de lage stand, in de magnetron terug.
Strooi er vlak voor het opdienen de dille over.

Variatie: Voor dezelfde bereidingswijze kunt u ook spinazie, andijvie (iets bitter) of Chinese kool gebruiken.

Gebonden soep met maïs en krab

(4-6 personen)

1 liter kippenbouillon
300 gr maïskorrels uit blik, gepureerd met eigen nat
100 gr krabvlees, eventueel diepvries
zout, witte peper uit de molen
1 flinke eetlepel lichte sojasaus
1-2 eetlepels Chinese rijstwijn
2 eiwitten, zeer stijf geklopt

Voor de garnering:
schuingesneden stukjes lente-ui

Breng de kippenbouillon met de maïspuree aan de kook en breng op smaak met zout, peper, sojasaus en rijstwijn.
Draai het vuur laag en laat de soep 5 minuten trekken en daardoor wat binden.
Klop met een garde krachtig de stijfgeklopte eiwitten door de soep en doe dan pas de stukjes krab in de soep, anders gaan ze stuk.
Laat de soep op laag vuur door en door heet worden, maar niet koken, anders stollen de eiwitten.
Schep de soep in verwarmde kommen en dien haar bestrooid met lente-ui op.

Belangrijk: Laat, als de eieren en krab zijn toegevoegd, niet meer koken.

Variatie: Gebruik eens visbouillon of garnalen in plaats van krab.

Vissoep met koriander en komkommer

450 gr witvisfilet, zonder vel en graten, in 8 gelijke stukken gesneden
1 liter vis- of kippenbouillon
een stukje gemberwortel van 1 cm, geschild en in flinterdunne plakjes gesneden
zout, witte peper uit de molen

mespunt ve-tsin (naar keuze)
2 lente-uitjes, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
1 dessertlepel maïzena, opgelost in een klein beetje water
1 eetlepel verse koriander, gehakt
20 zeer dunne plakjes komkommer, ongeschild

Kijk de vis nog even na of geen graten of vel zijn achtergebleven.
Breng de bouillon aan de kook, doe de stukjes vis erin en laat ze op een laag vuur 3-4 minuten pocheren, maar niet koken.
Neem ze met een schuimspaan uit de bouillon en zet ze apart.
Doe de plakjes gember, de ve-tsin en de gehakte uitjes in de soep en breng op smaak met zout en peper.
Kook de soep op hoog vuur 2-3 minuten en giet haar aansluitend door een doek of fijne zeef in een schone pan.
Verwarm weer en bind met de aangemaakte maïzena.
Doe de stukjes vis, plakjes komkommer en gehakte koriander in de soep, laat haar 1 minuut staan en schep de soep dan in verwarmde kommen.

Soep van vlees met komkommer

een stuk komkommer van 10 cm
60 gr varkensvlees
1 1/2 theelepel maïzena
1/2 theelepel zout
peper
1 liter Chinese bouillon
1 blokje kippenbouillon

Snijd de komkommer in lucifer-reepjes.
Snijd het varkensvlees in zeer dunne reepjes, wrijf die in met zout en besprenkel ze met maïzena.
Breng de bouillon aan de kook, voeg het vlees toe en laat dit 5 minuten sudderen.
Voeg de komkommer en het bouillonblokje toe, besprenkel met peper en laat nog 3 minuten sudderen.
Dien dan direkt op.

Wontonsoep I

(Wonton Tong)

200 gr mager varkensvlees
30 gr vet spek in blokjes van 2 mm
70 gr gepelde ongekookte grof gesneden garnalen
1 theelepel zout
peper
1/2 theelepel kippenbouillonpoeder
1 pakje diepvries wontonvellen (± 32 stuks), ontdooid
1 liter bouillon van kalkoen (zie recept gepocheerde kalkoen met gembersaus)
200 gr paksoi (witte gedeelte) in reepjes
1/2 lente-ui in dunne ringen
10 druppels sesamolie

Pureer het varkensvlees in een keukenmachine of met een staafmixer.
Voeg het spek, de garnalen, het zout, een snufje peper en het bouillonpoeder toe en draai die even mee tot een stevig mengsel.
Verdeel het vleesmengsel over de wontonvellen en knijp de vellen als een buideltje dicht.
Stoom de wontons boven kokend water ± 10 minuten.
Breng de bouillon van de kalkoen aan de kook en kook de reepjes paksoi en de wontons 1

minuut mee.

Roer er voor het serveren de lente-ui en de sesamolie door.

Wontonsoep II

(6-8 personen)

24 kleine wontonvelletjes (diepvries)
100 gr zeer fijngemalen kippe- of varkensvlees
30 gr versgehakte koriander
3 schoongemaakte, gehakte lente-uitjes
een stukje geschilde en geraspte gemberwortel van 2 cm
1 losgeklopt ei
1 1/2 liter kippenbouillon
1 eetlepel zoete ketjap
1 theelepel sesamolie
zout, versgemalen witte peper

Voor de garnering:

blaadjes selderij of waterkers

Leg de wontonvelletjes naast elkaar op een werkvlak en leg er een schone en goed vochtige doek over om uitdrogen te voorkomen. Anders kunt u ze niet meer zonder te beschadigen vullen.

Vermeng het gehakt met de koriander, ui, gember en wat peper en zout.

Bestrijk de randen en hoeken van de wontonvelletjes met losgeklopt ei.

Leg in het midden van elk wontonvelletje een lepeltje vulling en vouw het deeg tot driehoeken. Druk de randen goed met de vingers aan, zodat ze straks in de soep gesloten blijven.

Breng de bouillon in een ruime pan aan de kook en doe er de ketjap, sesamolie en wat zout en peper in.

Laat de wontons er voorzichtig in glijden en kook op laag vuur nog 5-10 minuten, de vulling moet gaar zijn.

Verwarm borden voor, schep de soep erin en dien op, gegarneerd met blaadjes selderij of waterkers.

Wonton in pittige bouillon

Voor het deeg:

175 gr bloem
75 gr boekweitmeel (natuur- of reformwinkel)
2 eieren
1/2-1 eetlepel water
1/2 theelepel zout

Voor de vulling:

200 gr varkensgehakt
150 gr shii-take paddestoelen
1 sjalotje
olie
Japanse sojasaus
mirin of zoete sherry
1 cm geraspte verse gember
1 teen knoflook
1 ei
zout, peper
2 blikjes heldere ossenstaartsoep
2 bosuitjes

Deeg:

Zeef de bloem en het boekweitmeel.

Meng de eieren met het water en het zout.

Roer er een paar eetlepels van het bloemmengsel bij tot een glad, dun 'beslag' ontstaat.

Schenk dit bij de rest van de bloem en meng dit, vanuit het midden knedend, tot een glad, glanzend en makkelijk verwerkbaar deeg ontstaat.

Kneed er, als het te droog is, wat koud water bij.

Laat het deeg, verpakt in een vochtige doek, 1/2 uur rusten.

Verdeel het deeg in tweeën en rol het met behulp van een uitrolstok of pastamachine uit tot een zo dun mogelijk, nog bewerkbaar deeg.

Snijd hier vierkantjes van 5 cm uit.

Vulling:

Meng het gehakt met de fijngehakte paddestoelen, het fijngehakte sjalotje, 2 theelepels olie, de sojasaus, de mirin, de geraspte verse gember, de knoflook uit de pers, het ei en wat zout en peper.

Draai hier knikkergrote balletjes van en let op elk deeglapje een balletje.

Neem de deeglapjes naar boven toe samen en draai ze dicht.

Let de 'tasjes' of 'wonton' in een stoompan en stoom ze boven kokend water in 30 minuten gaar (of pocheer ze in net kokend water in 15 minuten voorzichtig gaar).

Zeef intussen de ossenstaartsoep en breng het vocht met 1 eetlepel mirin of zoete sherry aan de kook.

Snijd het groen van de lente-uitjes in ringen en verdeel die over de soepkommen.

Leg in elke kom 5-6 deegtasjes of wonton en verdeel de bouillon erover.

Miesoep I

(4-6 personen)

400 gr dunne mie (bij voorkeur nestjes)

1 liter kippe- of runderbouillon

100 gr gekookte kip of rundvlees in dunne reepjes

100 gr gele bladeren van de Chinese kool in reepjes

2 lente-uitjes in ringen

Kook de mie zoals op de verpakking staat aangegeven, maar laat ze in geen geval te zacht worden. laat ze in een vergiet uitlekken en laat er koud water over lopen om plakken tegen te gaan.

Breng intussen de bouillon met de stukjes vlees en de zeer fijn gesneden Chinese kool aan de kook.

Doe de mie in de soep, laat haar door en door heet worden en schep de soep direct in verwarmde borden of kommen.

Dien op, bestrooid met lente-ui.

Alleen dunne mie van zeer goede kwaliteit is voor dit gerecht geschikt.

Miesoep II

300 gr mie

250 gr varkensvlees

water

1 ui

5 teentjes knoflook

1 theelepel djahé

olie

1 prei

150 gr taugé

1 blik bamboespruiten

1/2 bos bladelderij

1 ei
2 eetlepels ketjap manis
peper, zout, ve-tsin

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat hem uitlekken.
Snijd het vlees in blokjes, zet het met wat water op, laat het aan de kook komen, draai het vuur laag en laat het vlees in ± 1 uur gaar sudderen.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Was de taugé.
Laat de bamboespruiten uitlekken en snijd ze klein.
Snijd de selderij klein.
Roer het ei met wat water los.
Verhit wat olie en fruit hierin de ui, knoflook en djahé ± 3 minuten.
Voeg de groenten toe en laat ze even meefruiten.
Roer het ei door het groentemengsel en voeg het vlees, de bouillon en de gare mie toe.
Laat het gerecht even doorkoken en maak het op smaak af met de ketjap, wat zout, peper en ve-tsin.

Acht-schattensoep

30 gr gedroogde Chinese paddestoelen
1 pot gevogeltefond
100 gr kipfilet
100 gr varkensschnitzel
100 gr Noorse garnalen
100 gr bamboescheuten (blik)
100 gr spinazieblaadjes
100 gr tahoe
1 eetlepel lichte sojasaus
2 eieren
(2 theelepels aardappelzetmeel of maïzena)
peper, zout
bosuigroen
kroepoek

Maak de paddestoelen schoon en week ze.
Vul de pot gevogeltefond aan tot 1 liter en breng dit aan de kook.
Voeg de in dunne repen gesneden kipfilet, de in dunne repen gesneden varkensschnitzel en de garnalen toe en breng dit al roerend weer aan de kook.
Voeg dan de in reepjes gesneden bamboescheuten, de spinazieblaadjes, de in blokjes gesneden tahoe en de sojasaus toe.
Klop de eieren los en roer ze bij de soep.
Bind de soep eventueel ietsje bij met het losgeroerd aardappelzetmeel of de maïzena.
Roer een flinke draai peper, wat zout en gesnipperd bosuigroen door de soep en serveer met kroepoek.

Vogelnestjessoep

200 gr verpakte vogelnestjes (Chinese winkel)
50 gr lotuszaad (Chinese winkel)
1 1/2 liter water
60 gr suiker
1 1/2 dl kokosmelk

Week de vogelnestjes ± 5 uur in koud water.
Verwijder ongerechtigheden als twijgjes en veertjes met een pincet en kook de nestjes in kokend water tot ze zacht zijn.
Spoel goed na, laat ze uitlekken en zet ze weer op in kokend water.

Haal ze van het vuur en laat ze 1 uur staan.
Week het lotuszaad 3 uur in koud water en laat het uitlekken.
Doe het in kokend water en laat het zachtjes gaar koken.
Laat het uitlekken en zet het onder koud water tot het is afgekoeld.
Prik met een naald het hart uit de zaden; dat smaakt bitter en doet afbreuk aan de soep.
Breng 1 1/4 liter water aan de kook, los er al roerend de suiker in op, voeg de vogelnestjes en het lotuszaad toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
Roer er de kokosmelk door en dien de soep warm op.

Eiergerechten

Foe yong hai I

Voor de saus:
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree
200 gr doperwten
3 kopjes bouillon of visnat
1 eetlepel suiker
1 eetlepel ketjap
snufje gemberpoeder
2 eetlepels reuzel of olie
zout

De knoflook fijnwrijven of persen met wat zout en in wat olie lichtbruin fruiten.
De tomatenpuree met het water en de ingrediënten in een steelpan doen en onder voortdurend roeren zachtjes koken tot een egale saus is ontstaan.
Op smaak brengen en warm houden.

Voor de omelet:
2 preien
2 uien
2 peentjes
selderij
1 blikje bamboespruiten
1 blikje krab of garnalen
10 eieren
zout, peper en reuzel

Snijd de prei, uien, selderij en worteltjes in dunne plakjes.
Verhit de reuzel en bak de gesneden groenten onder voortdurend roeren 5 minuten, maar laat ze niet bruin worden.
Laat de krab of garnalen uitlekken.
Klop de eieren los met zout en peper en roer er de gebakken groenten en de krab of garnalen door.
Maak 4 omeletten door per omelet een kwart van het eimengsel in een koekenpan met zeer hete reuzel of olie te gieten.
Bak de omelet op een laag vuur en zorg ervoor dat de onderzijde niet aan de pan gaat vastzitten.
Leg de omeletten op een voorverwarmde schaal (niet dubbel) en schik de doperwten er omheen.
Giet de tomatensaus erover.
Dien direct op en geef er droge rijst bij.

De krab of garnalen kunt u vervangen door schelvisfilet (zonder graat) of ham.

Foe joeng hai II

Voor de omelet:
5 eieren
sap van 1 teentje knoflook
peper, zout, ve-tsin
boter

Voor de vulling:
3 a 4 gedroogde Chinese champignons
2 eetlepels fijngehakte prei
2 fijngesneden teentjes knoflook
1/2 theelepel gemberpoeder
wat bamboescheutjes
100 gr worteltjes (half gaar gekookt)
1/2 blikje doperwtjes
4 eetlepels tomatenketchup
peper
ve-tsin
snufje zout

Week de champignons ± 20 minuten (bewaar het weekwater) en snijd ze in plakjes.
Verwijder de harde stukjes.
Bak de prei met de knoflook en de gemberpoeder in wat olie tot een goudgele massa.
Roer er de champignons, de gesneden bamboescheutjes en de worteltjes doorheen en tenslotte de doperwtjes.
voeg ook het champignon weekwater er aan toe.
Breng zonodig op smaak met zout, peper en ve-tsin.
Klop de eieren knoflooksap, peper, zout en ve-tsin.
Bak er in een koekenpan met dikke bodem een grote omelet van.
Vul deze met het groentemengsel.
Sla hem dubbel en bedek hem met de tomatenketchup.
Eventueel vermengd met een lepel chilisaus uit een flesje.

Foo yong hai-saus
(± 3 dl)

2 dl bouillon, eventueel van tablet
4 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel witte basterdsuiker
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel djahé
1 1/2 theelepel maïzena

Breng de bouillon aan de kook, voeg de tomatenketchup, suiker, ketjap en djahé toe en laat alles, onder voortdurend roeren, 2-3 minuten zachtjes doorkoken.
Maak de maïzena aan met 2 eetlepels koud water, roer het mengsel door de saus en laat er nog even de kook over komen.

Of:

1 fijngestampt of heel fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel boter
1 flesje tomatenketchup
1 eetlepel peterselie
1 klein blikje zeer fijne doperwtjes

Smelt de boter in een pannetje en doe er de knoflook bij.
Voeg de tomatenketchup en de doperwtjes toe en laat goed doorwarmen.

Strooi, nadat u de foe yong hai op een bord hebt geserveerd, wat fijngeknijpte peterselie over de tomatensaus.

Foe yong hai III

1 blikje krab (230 gr)
1 dunne prei of 1 gepelde ui
100 gr champignons of 1 blikje bamboespruiten
60 gr boter
4 eieren
1 eetlepel soja
peper

Laat de krab uitlekken, verwijder de harde delen en verdeel het vlees met 2 vorken in kleine stukken.

Was de prei, of ui en snijd deze in snippers.

Snijd de champignons klein (of de uitgelekte bamboespruiten).

Verwarm de helft van de boter, fruit daarin de ui of prei glazig en bak daarna de champignons of bamboe mee.

Klop de eieren los met de soja en peper.

Roer er de stukjes krab door, schep de ui of prei met de champignons of bamboe uit de pan en roer dit door de eieren.

Doe de rest van de boter in de pan, laat de boter smelten en zorg ervoor dat deze zowel de bodem als de rand van de pan bedekt.

Doe het ei-mengsel in de pan en plaats die op een niet te hoog gedraaide warmtebron.

Laat de inhoud van de pan langzaam gaar en aan de onderkant goudgeel kleuren; controleer dit door de omelet enigszins op te lichten met een pannekoekmes.

Vouw de omelet dubbel zodra de bovenzijde bijna droog is.

Serveer met witte rijst en fou yong hai-saus.

Fou yong hai-saus

2 dl bouillon
4 eetlepels tomatenketchup
1/2 eetlepel azijn of citroensap
3 eetlepels aardappelmeel
peper, zout
suiker

breng de bouillon aan de kook.

Maak van de ketchup en azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken.

Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

Foe yong hai IV

150 gr mager varkensvlees
150 gr garnalen
50 gr ham
1/2 blikje bamboespruiten
1 kleine prei
100 gr champignons
4 eetlepels slaolie
4 eieren
1/2 dl melk
zout

voor de saus:

- 1 eetlepel slaolie
- 1 kleingesneden ui
- 1 uitgeknepen teentje knoflook
- 3 dl bouillon van 1/2 bouillontablet
- 2 eetlepels azijn
- 1 theelepels djahé
- 1 eetlepel gemberstroop
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 eetlepel maïzena
- 3 eetlepels doperwten

Snijd het vlees, de ham en de bamboespruiten in dunne reepjes en de prei en de champignons in dunne plakjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan, bak het vlees hierin in 10 minuten gaar.

Doe de groenten erbij en bak deze 3 minuten onder voortdurend omscheppen mee.

Laat tenslotte de garnalen en ham nog 1 minuut meebakken.

Klop de eieren met de melk en zout los en giet dit over het groentenmengsel.

Laat de omelet met een deksel op de pan zachtjes bakken tot de bovenkant bijna droog is, keer de omelet en laat de onderkant bruin bakken.

Rol de omelet dan op en snijd hem in schuine repen.

Leg deze op een voorverwarmde schotel en overgiet ze met de volgende saus.

Fruit in de olie de ui en de knoflook tot de ui glazig ziet en doe er de bouillon, azijn, djahé, gemberstroop en tomatenpuree bij.

Bind de saus met aangemaakte maïzena, doe de doperwten erbij en laat die 1 minuut in de saus warm worden.

Geef er rijst of mie bij.

Foe yong hai V

6 eieren

1 kleine ui

1 kleine prei (alleen het wit)

1 klein bosje selderij

140 gr gesneden bamboescheuten (strip)

100 gr champignons

beetje boter

Boemboes:

Zout, peper

1 eetlepel Japanse ketjap of kikkoman

Snijd de ui heel fijn.

Was de prei en snijd hem in heel dunne ringen.

Was de selderij en hak die fijn.

Laat de reboeng (bamboescheuten) uitlekken, maak de champignons schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.

Kluts de eieren, voeg alle ingrediënten erbij en maak het geheel op smaak af met zout en peper.

Bak in een klein koekenpannetje in boter 4-6 kleine omeletjes of in een grote koekenpan 3 omeletten.

Rol ze op en snijd ze in parten.

Dien de foe yong hay op met de daarvoor bestemde saus.

Foe yong hay-saus

1 blikje tomatenpuree (70 gr)

2 dl water

1/2 dl azijn

1 blikje doperwten (200 gr)
2 theelepels aardappelmeel of maïzena

Boemboes:

1/2 theelepel gemberpoeder
2 theelepels suiker
zout, peper

Meng de tomatenpuree met water en zet dit op het vuur.
Voeg de boemboes toe en laat het geheel even borrelen.
Laat de doperwten uitlekken en voeg ze met de azijn toe.
Bind de saus met aardappelmeel of maïzena.
Serveer de saus warm bij foe yong hay.

Foe yong hai VI

1 glas sinaasappelsap
1 blikje tomatenpuree
ketjap manis
2 uien
4 kipfilets
1 bakje champignons
1 paprika
50 gr taugé
8 eieren
doperwten (blik)
sperziebonen
tomaten
1/2 theelepel gemberpoeder
kerrie
1 teentje knoflook

Roer het sinaasappelsap, de tomatenpuree en de ketjap door elkaar en breng het aan de kook. Houd het warm. Voeg eventueel nog wat sambal toe.

Fruit de gesnipperde uien, de in plakken gesneden champignons met de kerrie en het gemberpoeder enkele minuten.

Voeg het vlees en de knoflook toe.

Doe er een scheut ketjap bij als het vlees gaar is en laat nog even sudderen.

Voeg de andere groenten, behalve de taugé, toe.

Bak, als alles bijna gaar is, de taugé mee.

Klop de eieren los met wat melk of water, voeg ze toe aan het vlees en de groenten en laat stollen.

Schep zo nu en dan voorzichtig om.

Foe yong hai saus

2 dl bouillon
4 eetlepels tomatenketchup
1/2 eetlepel azijn
3 theelepels aardappelmeel
zout, peper
suiker

Breng de bouillon aan de kook.

Maak van de ketchup en de azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken.

Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

Foe yong hai VII

(Chinese omelet)

1 blikje krab (of 100 gr heel fijngehakte gepelde garnalen)
3 of 4 geklutste eieren
1 eetlepel fijngemaakte selderij
zout, peper

Meng de geklutste eieren met de olie, uitgeplozen krab of garnalen, de selderij, wat zout en wat peper.

Bak er dan in wat slaolie in een koekenpan omeletten van.

Vouw ze dicht en leg ze op een platte schaal.

Foe yong hai saus

3 kopjes bouillon (van blokjes)
4 eetlepels tomatenketchup
wat bruine basterdsuiker
1/2 blikje fijne doperwtjes (uitgelekt)
1/2 eetlepel aardappelmeel
zout, peper

Breng de bouillon, vermengd met de ketchup, wat zout en wat peper aan de kook.

Bind het met de aardappelmeel en doe er dan de doperwtjes bij.

Giet de warme saus over de omeletten.

Serveer bij witte rijst of nasi goreng.

Wilt u de saus wat pittiger hebben, doe er dan 1/2 lepeltje djahépoeder bij.

Foe Yong Hai VIII

(2-3 personen)

5 losgeklopte eieren
50 gr gekookte kip, reepjes ham of kleine gekookte garnalen
1 stengel bleekselderij, zeer fijn gehakt
4 Chinese paddestoelen, geweekt en in water met zout 10 minuten gekookt
50 gr taugé
1 klein uitje, gepeld en gehakt
zout, zwarte peper uit de molen
1 eetlepel rijstwijn of droge sherry
olie om te bakken

Voor de saus:

3 dl kippenbouillon
1 eetlepel tomatenpuree of tomatenketchup
1 eetlepel maïzena opgelost in een klein beetje water
1 eetlepel zoete ketjap
mispunt cayennepeper
mispunt zout
1 theelepels sesamolij

Voor de garnering:

peterselie

Vermeng de losgeklopte eieren met het vlees of de garnalen.

Dep de paddestoelen droog, snijd de steeltjes eraf en doe ze weg.

Maak reepjes van de hoedjes.

Verwijder de groene velletjes van de taugé en doe het samen met de paddestoelen door de eieren.

Breng op smaak met zout, peper en rijstwijn of sherry.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus, laat het al roerende heet worden en iets indikken. Houd de saus warm.

Verhit 1-2 eetlepels olie in een koekenpan of wok. Doe er de helft van het eiermengsel in en bak op niet te hoog vuur de onderkant lichtbruin.

Keer de omelet om, laat de andere kant even stollen en laat hem op een verwarmde schaal glijden.

Bak op dezelfde wijze de tweede omelet en doe die eveneens op de schaal over.

Begiet de omeletten met de saus, garneer ze met peterselie en serveer ze direct.

Foe joeng hai dindat

4 eieren

1/2 blikje maïs

4 eetlepels doperwten

2 preien

3 eetlepels olie

4 eetlepels tempé

2 eetlepels sojasaus

1/2 dl bouillon

1 eetlepel bindmiddel

zout en peper

Snijd de preien in lange smalle repen en de tempé in kleine blokjes.

Verhit de olie in een wadjan en laat hierin de prei en tempé een paar minuten fruiten.

Voeg dan de maïs, doperwten bouillon en sojasaus toe.

Laat dit warm worden, maar pas op dat het niet aan de kook komt.

Tegen koken aan is warm genoeg.

Laat dit smoren tot de doperwten en de maïs gaar is geworden.

Roer dan het bindmiddel door een klein beetje water en voeg dit aan de saus toe.

Maak van de eieren met wat peper en zout een omelet en snijd de omelet in smalle reepjes en roer de saus en omeletreepjes voorzichtig door elkaar.

Serveer het met witte rijst.

Eventueel kunt u wat groente als reepjes wortel, stukjes paprika en witte kool bakken en door de rijst roeren.

Foe yong hai met krab en lente-uitjes

(2 personen)

2 eetlepels boter

3 lente-uitjes in schuine reepjes

stukje gemberwortel, geschild en in dunne reepjes gesneden

3-4 eieren

zout, peper

2 eetlepels melk

ketoembar (koriander)

1 blikje krab, uitgelekt

Laat in 1 eetlepel boter de lente-ui ± 3 minuten zachtjes bakken.

Voeg de gember toe en bak die ± 3 minuten mee.

Klop de eieren los met zout, peper, de melk en een mespunt ketoembar.

Smelt in een grote koekenpan 1 eetlepel boter.

Schenk het eimengsel in de pan.

Verdeel er de lente-ui, gember en krab over.

Laat de omelet op laag vuur stollen.

Serveer er Foe Yong Hai-saus bij.

Foe Yong Hai saus

Breng 2 1/2 dl gezeefde tomaten met 1-2 eetlepels gembersiroop, 1/2 verkruidde bouillontablet, 1 theelepel bruine basterdsuiker en 1 eetlepel ketjap aan de kook.

Laat de saus ± 5 minuten zachtjes koken.

Krab Fu-Yung

5 eieren
1 theelepel zout
peper
2 tomaten
1 gehakte ui
1 uitgeperst teentje knoflook
2 gehakte stukjes gember
4 eetlepels olie
180 gr krab
1 1/2 eetlepel droge sherry

Doe de helft van het zout en de peper bij de eieren en klop ze 10 seconden op.

Blancheer de tomaten, verwijder het vel en snijd ze in 6 partjes.

Verhit 2 eetlepels olie, voeg de uien toe en roerbak 1 minuut.

Voeg de knoflook en gember toe en roerbak 1/2 minuut.

Voeg de krab en het resterende zout toe, roerbak 1 minuut en haal de wok van het vuur.

Verhit de overgebleven olie in een andere pan.

Voeg de tomaten toe en giet er de eieren bij.

Schud de pan, zodat het eiermengsel gelijkmatig wordt gespreid.

Roer, als het mengsel voor 3/4 is gestold, lichtjes door elkaar.

Doe het krabmengsel erbij en roer lichtjes door elkaar.

Doe er de sherrybij.

Roer licht en serveer.

Chinese omelet

2 eieren

Klop in een kom de eieren los.

Verhit een droge koekenpan, liefst een pan met anti-aanbaklaag.

Schenk het ei in de pan, zwenk deze in het rond en roer er een beetje in, zodat het ei de hele panbodem bedekt.

Bak ± 2 minuten tot de onderkant van de omelet stevig is en de onderkant nog enigszins vochtig.

Draai de omelet om en bak de andere kant ook ± 2 minuten tot de omelet stevig is.

Roereieren met garnalen

12 gamba's of andere grote garnalen, gekookt en gepeld

8 goed losgeklopte eieren

1 kleine stengel bleekselderij, gehakt

1 lente-uitje, schoongemaakt en alleen het wit gehakt

1-2 theelepels Chinese vissaus

peper uit de molen

Snijd de garnalen in de lengte door.

Roer de stukjes garnaal door de eieren en doe er ook de stukjes selderij en lente-ui bij.

Voeg de vissaus toe en maal er rijkelijk peper over.

Schenk het mengsel in een ingevette pan, draai het vuur niet al te hoog en laat het eerst even wat stollen.

Schep met een vork regelmatig om tot de hele massa stevig is geworden.
Serveer het gerecht naar verkiezing heet of koud.

Belangrijk: Voeg in beginsel geen zout toe, vissaus is nogal hartig.

Variatie: Natuurlijk kunt u ook voor een andere vulling kiezen: reepjes ham en stukjes tomaat zijn heel geschikt.

Chinese eierflensjes

8 eieren
3 dl magere melk
2 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels fijngesneden bieslook
zout, peper
40 gr boter
150 gr kipfilet, in blokjes
50 gr atjar tjampoer (potje)
25 gr geschaafde amandelen
8 eetlepels babi panggangsaus (toko)

Klop de eieren los met de melk, peterselie, bieslook, zout en peper en klop hiervan in 20 gr boter 4 mooie flensjes van ± 20 cm doorsnede.

Verhit 20 gr boter en bak daarin de blokjes kip omscheppend ± 8 minuten.

Voeg de atjar toe en warm die even mee.

Verdeel het kipmengsel over de flensjes en rol de flensjes op.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en strooi ze over de flensjes.

Serveer de saus erbij.

Lekker met gekookte mie.

Gestoomde eipudding

4 eieren
1 plakje Parmaham
1 lente-ui
1 eetlepel azijn
1 eetlepel sojasaus

Smaakgevers:

1 1/2 dl kippenbouillon

1 theelepel sesamolie

zout

1 theelepel maïzena

Klop de eieren los en voeg de ingrediënten van de smaakgevers toe.

Hak het plakje Parmaham fijn.

Hak de lente-ui fijn.

Plaats een stoomrek in een wok, breng water tot een cm onder het stoomrek aan de kook.

Doe het eimengsel in een stoombestendige schaal op het stoomrek, sluit de wok met een deksel en stoom het eimengsel op een laag vuur twintig minuten.

Snijd de gestoomde eipudding in een Chinese ruit.

Giet er een eetlepel azijn en een eetlepel sojasaus over.

Strooi de gehakte lente-ui en de aan stukjes gehakte Parmaham over de eipudding.

Deze eipudding kan geserveerd worden met warme rijst.

Thee-eieren I

4 eieren
10 gr thee
5 eetlepels sojasaus
1 ster anijs
1/2 stukje kaneelbast
2 kruidnagels
1 eetlepel zout
6 dl water

Sla met een theelepel op de eieren, zodat de schalen lichtelijk breken. Breng de overige ingrediënten aan de kook en voeg de eieren toe.

Breng het geheel weer aan de kook, zet het vuur lager en kook de eieren dertig minuten. Laat de eieren in het vocht afkoelen en zet het geheel een nacht in de koelkast.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.

Thee-eieren II

8 eieren
3 eetlepels zwarte Keemunthee
1 eetlepel grof zeezout
1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder
2 eetlepels donkere sojasaus

Kook de eieren in een pannetje met kokend water 8-10 minuten en laat ze onder de stromende koude kraan 5 minuten afkoelen.

Rol en klop de eieren voorzichtig over het tafelblad zodat de eierschalen overal gebarsten zijn, maar haal de schalen niet van de eieren.

Vermeng in een pan, die zo groot is dat de eieren allemaal op de bodem kunnen liggen, de thee, het zout, het vijfkruidenpoeder en de sojasaus.

Roer er zoveel water door dat de eieren er precies mee bedekt worden.

Breng het mengsel aan de kook.

Leg de eieren in de pan en laat ze 30 minuten heel zacht koken.

Draai de hittebron uit en laat de eieren helemaal afkoelen in het mengsel.

Pel de eieren voor het serveren.

Chow dan tjioe

(Chinese omelet)

150 gr kippenborst of kipfilet
1 fijngesneden rode paprika
1 fijngesneden bamboescheut
wat fijngesneden selderij
1 grote fijngesneden ui
1 fijngesneden teentje knoflook
wat ve-tsin
slaolie
3 theelepels maïzena
3 eetlepels water
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel droge sherry
zout, peper
3 of 4 eieren

Fruit in wat slaolie de ui, knoflook, bamboe, selderij, paprika en de stukjes kip, tot de kip goed gaar is.

Meng er dan de maïzena, het water, de ketjap, sherry, zout, peper en wat ve-tsin door.

Roer het geheel goed door elkaar tot het zich bindt en zet op een klein vuur.

Kluts de eieren met wat bouillon en bak de omelet.

Schep het mengsel op een platte schaal en leg de omelet daarbovenop.
Eet dit met witte warme rijst, wat kroepoek, atjar en sambal.

Tjap tjoj

Tjap tjoj I (chinees groentegericht)

1 kipfilet
150 gr garnalen
2 teentjes knoflook
2 uien
mispunt gemberpoeder
1 eetlepel ketjap
peper en zout naar smaak
1 krop Chinese kool
250 gr taugé
2 takjes selderij
klein blikje bamboespruiten
champignons
1 prei
1 kopje water
olie

Snijd de kip in klein stukjes, snijd de groenten in grove stukken en de uien en knoflook in fijne stukjes.

Verhit de olie in de braadpan en fruit de uien en knoflook hierin lichtbruin.

Voeg het vlees erbij en bak dit 5 minuten mee.

Bak nu de garnalen 1 minuut mee, voeg het water toe en breng alles aan de kook.

Doe de groenten erbij en roer alles om en kook ze niet te gaar.

Als de tjap tjai te waterig is, deze binden met water aangemaakte maïzena of aardappelmeel.

Tjap tjoj II

(6 personen)

2 uien
1 prei
500 gr taugé
10 wortelen
1 kipfilet
1 hamlap
blanke rijst
mispunt ketoembar
mispunt kurkuma
2 teentjes knoflook

Fruit de uien in olie.

Snijd het vlees in blokjes en voeg die toe.

Braad dit alles gaar.

Voeg dan de specerijen en de knoflook toe.

Snijd de groenten fijn en voeg ze toe.

Laat alles 1/2 tot 3/4 uur sudderen.

Bak de taugé slechts enkele minuten mee.

Voeg ketjap naar smaak toe.

Serveer met witte rijst.

Tjap tjoj III

350 gr kipfilet
200 gr sperziebonen
100 gr bamboespruiten (uit blik)
1 groene paprika
100 gr Chinese kool
enkele worteltjes
4 eetlepels olie
1 eetlepel ketjap
1 dl bouillon

Snijd de kipfilet in blokjes en de sperziebonen in stukjes.
Snipper de paprika en de kool.
Snijd de worteltjes in plakjes.
Laat de olie heet worden en bak de kip bruin.
Voeg dan de groenten toe en laat deze 10 minuten meebakken.
Doe de ketjap en bouillon erbij en laat alles even stoven.
Breng de tjak tjoj op smaak met peper en zout.
Bind het vocht met maïzena.

Tjak tjoj IV

300 gr groenten: bijvoorbeeld bloemkool, worteltjes, taugé, paprika, reboeng, broccoli, spruitjes, peultjes, boontjes, komkommer, selderij
150 gr vlees: bijvoorbeeld kip of varkensvlees
1/2 fijngesneden ui
1 eetlepel olie
1 1/2 plakje uitgebakken gerookt ontbijtspek
1 theelepel djahé
(scheutje sherry)
2 eetlepels visketjap
peper
1/2 kippenbouillontablet
1 1/2 kopje vocht (water en groentemat)
maïzena om te binden

Kook de groenten in weinig water gaar (ze moeten knapperig blijven).
Fruit de fijngesneden ui in de olie.
Voeg de kippenbouillontablet, peper, ketjap, gemberpoeder, (de sherry) en het uitgebakken spek toe.
Alles even opbakken.
Voeg de uitgelekte groenten toe en bak ze even mee.
Voeg het vlees en het vocht toe.
Licht binden.

Tjak tjoj V

250 gr in stukjes gesneden varkensvlees
100 gr gepelde garnalen
2 fijngesneden uien
1 fijngesneden teentje knoflook
150 gr schone taugé
10 in ringen gesneden worteltjes
150 gr in stukken gesneden champignons
zout, peper, nootmuskaat, djinten
2 eieren

Fruit de ui, de knoflook en het vlees in wat slaolie tot dit goed bruin is.
Voeg dan de garnalen en de groenten toe, kruid alles af, voeg wat water toe en laat het geheel door sudderen tot de groenten gaar zijn.

Bind het geheel met maïzena.
Snijd als laatste de omelet in reepjes en meng die door de groenten.

Tjap tjoj VI

200 gr wortelen
100 gr taugé
300 gr gaar kippenvlees
1/2 bloemkooltje
1/2 komkommer
1 preitje
1 rode paprika
1 bakje champignons
4 grote garnalen
1 eetlepel olie
bouillonpoeder
zout, peper
ketjap
maïzena

Gebruik alleen verse groenten, want diepvriesgroenten of groenten uit blik zijn voor dit gerecht niet echt geschikt.

Houd de taugé apart.

Was alle groenten en snijd ze in niet te kleine stukjes.

De groenten moeten niet te nat zijn.

Laat de olie snel heet worden en bak de groenten daarin met wat peper en zout.

Maak van het bouillonpoeder wat bouillon, voeg dit toe en laat het geheel 5 minuten stoven.

Snijd het kippenvlees in stukjes en voeg die bij de groenten.

Doe er tenslotte de taugé bij en bind het vocht met wat maïzena.

Maak de schotel op smaak af met ketjap.

Serveer er rijst bij.

Tjap tjoj VII

1 dikke prei
4 worteltjes
1 bakje champignons
5 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 paprika
300 gr kipfilet
zonnebloemolie
1 eiwit
1 theelepel maïzena

voor de saus:

2 koppen kippenbouillon
3 eetlepels Chinese sojasaus
3 eetlepels sherry of rijstwijn
1 theelepel maïzena
1/2 theelepel peper
1 theelepel sesamololie

Snijd het vlees in dunne plakjes, vermeng ze met het losgeroerde eiwit en de theelepel maïzena en laat ze een half uur in de koelkast staan. Snijd de prei in ringen, de worteltjes en champignons in plakjes, de paprika in reepjes en snipper de ui en de knoflook.

Verhit olie in een wok/wadjan tot het gaat dampen.

Roerbak hierin eerst het vlees snel, neem het uit de pan en roerbak dan de groenten (elke soort apart) enkele minuten.

Doe alles bij elkaar in de wok en schenk de saus erover.
Laat het gerecht snel warm worden en serveer het direct met mie of rijst.

Tjap tjoj VIII

(3 personen)

500 gr varkensvlees
100 gr garnalen
100 gr peultjes of doperwtjes
50 gr kool
30 gr prei
30 gr selderij
1 blikje krab
1 1/2 eetlepel maïzena
3 teentjes knoflook
1 kleine ui
zout, peper
reuzel
1 ei

Hak de garnalen, vermeng in een kom ze met het ei, zout, peper en de maïzena.
Maal 200 gr van het varkensvlees tot gehakt en breng dat op smaak met een fijngehakt teentje knoflook, zout en peper.
Doe het gehakt in een kom en stoom de ingrediënten in beide kommen au bain marie gaar.
Snijd de rest van het vlees in dobbelsteentjes en kook die met de gesneden groenten en 2 fijngeknepte teentjes knoflook in water gaar.
Voeg de krab toe en breng het geheel op smaak.
Snijd de ui klein en frituur de snippers in de reuzel.
Voeg voor het serveren het in plakjes gesneden gehakt en de garnalen toe en strooi er de gefrituurde uitjes over.
Geef er witte rijst bij.

Tjap tjoj IX

250 gr varkensfilet
250 gr kipfilet
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijijn of sherry
1 eetlepel maïzena
zout, suiker
125 gr taugé
10 gr mihoen
6 gedroogde Chinese paddestoelen
1 blikje bamboespruiten
3 wortelen
2 preien
3 + 3 eetlepels olie (*)

Week de paddestoelen in lauwwarm water.
Maak een marinade van de sojasaus, de rijstwijijn of sherry, de maïzena, een snufje suiker en een snufje zout.
Snijd het vlees in heel dunne reepjes; dit gaat het makkelijkst als het half bevroren is.
Meng het vlees met de marinade en laat het een uur of langer staan; schep het een paar maal om.
Maak de groenten schoon en snijd ze in lange dunne reepjes.
Leg de mihoen in kokend water en laat ze, zonder te koken, in 2-3 minuten gaar weken.

Laat de mihoen in een vergiet uitlekken.

Verhit in een wok of een grote bakpan 3 eetlepels olie, bak het uitgelekte vlees hierin in 2 porties snel gaar en houd het warm.

Verhit opnieuw 3 eetlepels olie en bak hierin, met telkens 1/2 minuut tussenuit, de wortelen, prei, kleingesneden paddestoelen, bamboespruiten en taugé.

Warm het vlees en de mihoen nog even mee en breng de tjap tjoy op smaak met de marinade en eventueel nog wat sojasaus, rijstwijjn, suiker en zout.

Serveer met witte rijst.

U kunt de groenten en het vlees eventueel van tevoren snijden en ze goed afgesloten in de koelkast bewaren.

(*) Gebruik olie zonder eigen smaak. Het liefst arachide olie, maar zonnebloemolie kan ook.

Tjap tjoy X

150 gr Chinese, spits- of witte kool
150 gr broccoli of bloemkoolrosjes
75 gr haricots verts of sperziebonen
75 gr worteltjes
50 gr taugé
50 gr bamboescheuten (uit blik)
1-2 uien
1 teentje knoflook
1 1/2-2 eetlepels (arachide)olie
2 theelepels djahé
3 dl kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels ketjap manis
1 mespuntje ve-tsin
250 gr gaar kippenvlees
2 theelepels maïzena
3 eetlepels fijngehakte bladselderij

Maak de groenten schoon.

Snijd de kool in smalle repen.

Verdeel de broccoli in kleine stukjes.

Snijd de boontjes in stukjes van 2 cm lang en de worteltjes in smalle reepjes.

Spoel de taugé enkele tellen in ruim koud water en verwijder de zaadhulstjes zo veel mogelijk.

Snijd de bamboe in smalle reepjes.

Snipper de uien.

Pers de knoflook uit.

Verhit de olie in een wadjan of wok en fruit er, onder voortdurend roeren en omscheppen, de uien in tot ze glazig zien.

Roer de knoflook en de djahé erdoor en voeg daarna de groenten toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 2 minuten bakken.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel, onder regelmatig omroeren, 5 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg de ketjap en de ve-tsin toe.

Snijd het vlees in smalle reepjes of in blokjes en voeg ze bij de groenten.

Maak de maïzena aan met 2 eetlepels koud water.

Schuif alle ingrediënten naar één kant van de wadjan en roer het maïzenamengsel door het vocht.

Laat er even de kook over komen, roer de groenten en het vlees erdoor en breng het opnieuw aan de kook.

Strooi de gehakte bladselderij erover.

Maak er een complete maaltijd van door er vlak voor het serveren ± 75 gr verse gepelde garnalen en ± 250 gr gekookte mie door te scheppen..
U kunt er ook heel goed drooggekookte witte rijst (nasi putih) bij geven.

Tjap tjoï speciaal

(8 personen)

4 eetlepels maïsolie
2 gekneusde tenen knoflook
350 gr taugé
zout, peper
250 gr in fijne reepjes gesneden gebraden Pekingeend
4 in draadjes gesneden plakjes gemberwortel
1 eetlepel oestersaus
1 in reepjes gesneden dunne omelet
4 in fijne sliertjes gesneden lente-uitjes

Verhit 2 eetlepels olie in een voorverwarmde wok of koekenpan en roerbak de knoflook 30 seconden.

Druk de teentjes daarbij plat, zodat het aroma vrij komt en gooi ze daarna weg.

Voeg de taugé met naar smaak zout en peper toe en roerbak 40 seconden.

Schep dit op een verwarmde schotel en giet alle vloeistof af.

Verhit de rest van de olie in de pan en voeg de eend, gember en oestersaus toe.

Roerbak nog even tot alles warm is en serveer direct, omdat het snel afkoelt.

Varkensvleesgerechten

Varkensvlees met asperges I

300 gr asperges
200 gr varkenshaas
1 teentje knoflook
4 eetlepels olie
10 gr gember

Marinade:

1 eetlepel sojasaus
1 theelepel maïzena
1 theelepel suiker
1 eetlepel rijstwijn of sherry
1 eetlepel water
peper

Smaakgevers:

1 eetlepel sojasaus
1/2 theelepel zout

Snijd het vlees in plakjes en marineer het met de ingrediënten van de marinade 30 minuten.

Schil de asperges en verwijder 2 cm van de onderkant. Halveer ze (indien nodig) en snijd ze diagonaal in stukjes van 3 cm. Blancheer de asperges ± 2 minuten in kokend water.

Hak de knoflook en de gember fijn.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg het vlees toe, roerbak tot het vlees van kleur is veranderd.

Verwijder het vlees.

Verhit nogmaals 2 eetlepels olie in de wok, roerbak de knoflook en gember enkele seconden.

Voeg de asperges toe en roerbak een minuut.

Voeg het vlees en de smaakgevers toe, roerbak tot alles warm is.

Varkensvlees met asperges II

12 verse asperges
200 gr varkensfilet
2 knoflooktenen
1 plakje verse gember
sojasaus
pale medium dry sherry
olie
maïzena
suiker
zout, peper

Maak een marinade van 1 theelepel maïzena, 1 eetlepel water, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel sherry, 1 theelepel suiker en een snuffje peper.

Snijd het vlees tegendraads in plakjes en daarna in reepjes van 3 cm en laat die 20 minuten in de marinade staan.

Schil de asperges met een dunschiller of met een aspergeschiller (schil de puntjes NIET) en snijd de onderste 3 cm eraf. Snijd het puntje eraf en snijd de steel in de lengte doormidden. Snijd ze dan schuin in stukjes van 3 cm.

Breng in een pan ruim water aan de kook, voeg de asperges toe, blancheer ze 3 minuten en spoel ze met koud water af.

Hak de knoflook en de gember fijn.

Verhit op hoog vuur een wok, verhit hierin 2 eetlepels olie en roerbak de knoflook en de gember tot het geurt.

Roerbak het vlees tot het verkleurt.

Schep het uit de wok en zet het apart.

Verhit de wok opnieuw met 1 eetlepel olie en roerbak de asperges 1 minuut.

Voeg het vlees, 1 eetlepel sojasaus en 1 1/2 theelepel zout toe en roerbak tot alles warm is.

Oosters varkensvlees met koriander

400 gr varkensfilet
2 theelepels suiker
2 theelepels maïzena
1 eetlepel sesamololie
1 doosje champignons
200 gr broccoli
1/2 dunne prei
1 eetlepel medium dry sherry
1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels olie
1/4 bakje verse koriander (20 gr)
keukenpapier, wadjan

Snijd het varkensfilet in dunne reepjes.

Roer in een kom de suiker, maïzena en sesamololie door elkaar. Schep het vlees erdoor en laat het minstens 15 minuten staan.

Was en snijd de champignons en de broccoli.

Maak de prei schoon, was en halveer hem in de lengte en snijd de helften in stukjes van ± 3 cm.

Roer in een kopje de sherry en de sojasaus door elkaar.

Laat op hoog vuur de wadjan goed heet worden. Voeg 2 eetlepels olie toe en verhit die. Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend in ± 3 minuten bijna gaar.

Schep het vlees met een schuimspaan uit de wadjan op een bord.

Verhit in de wadjan de rest van de olie. Voeg de broccoli, champignons en prei toe en bak die al omscheppend in ± 3 minuten gaar.

Roer het sausje en het vlees erdoor en verwarm het geheel op hoog vuur ± 1 minuut door en

door. Knip de koriander erboven fijn en schep die erdoor.
Doe het gerecht over in een schaal en serveer het met rijst.

De vier jaargetijden

250 gr magere varkenslapjes (winter)
2 stengels bleekselderij (lente)
1 blikje mini-maïskolfjes (zomer)
1 bakje shii-take (herfst)
oestersaus
ketjap
zonnebloemolie
sesamzadjes

Snijd de varkenslapjes in blokjes.
Verhit olie in een wok, roerbak het vlees en haal het uit de wok.
Doe de in stukjes gesneden bleekselderij, de paddestoelen en de maïs in het kookvocht en roerbak de groenten met een flinke scheut oestersaus en wat ketjap.
Voeg de blokjes vlees weer toe en warm alles nog even goed door.
Serveer met rijst en strooi er sesamzaad over.

Varkensvlees in kerriesaus

400 gr varkenspoellet
het groen van 1 prei
6 eetlepels olie
2 grote gesnipperde uien
3 teentjes knoflook uit de knijper
2-3 eetlepels kerrie
5 eetlepels azijn
zout, peper
soja

Snijd het vlees in stukken van gelijke grootte.
Was het groen van de prei en snijd het in vingerbrede stukken.
Verwarm de olie, fruit daarin de uien en de knoflook onder voortdurend omscheppen glazig.
Draai de warmtebron zo laag mogelijk.
Maak van de kerrie en de azijn een papje en roer dat door de ui.
Laat de azijn al roerende verdampen en voeg de prei toe.
Doe het vlees in de pan en schep het door het uimengsel.
Strooi wat zout in de pan en schenk er 2 dl kokend water bij.
Laat het gerecht 20-25 minuten sudderen.
Controleer of het vlees gaar is en voeg naar smaak peper, kerrie of soja toe.

Zoetzuur varkensvlees I

2-4 personen

Voor het beslag:
100 gr bloem
4 eetlepels maïzena
1 eetlepel bakpoeder
mispunt zout
1 eetlepel olie
een scheutje bier of spuitwater
250 gr varkenshaas, in blokjes van ruim 1 cm gesneden
1 ui, gepeld en in ringen gesneden

1 groene of rode paprika, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
1 klein blik ananas, sap opgevangen en van de plakken stukjes gesneden

Voor het frituren:
olie

Voor de saus:
2 eetlepels maïzena
50 gr suiker of 2-3 eetlepels honing
mispunt zout
1 blik Chinese pickles, nat opgevangen en de pickles gehakt
1 eetlepel tomatenpuree of 4 eetlepels tomatenketchup
het sap van de ananas
het nat van de pickles

Zeef boven een beslagkom de bloem, maïzena, het bakpoeder en een heel klein beetje zout; maak in het midden een kuiltje, giet er de olie in en klop onder toevoeging van bier of spuitwater een vrij stevig beslag, dat beslist klontvrij moet zijn.

Maak de olie in de frituurpan heet, doop 4-5 stukjes vlees in het beslag en bak de stukjes bruin en knapperig.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op papier uitlekken.

Bak op deze wijze alle stukjes en houd ze warm.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus.

Verhit in de wok 1-2 eetlepels olie en bak de stukjes ui glazig.

Doe er de paprika en de stukjes ananas bij en laat het op laag vuur even stoven.

Schenk de saus erover, breng aan de kook en laat het al roerend binden.

Voeg vlak voor het opdienen de stukjes vlees toe, laat nog even door en door heet worden en dien direct op.

Zoetzuur varkensvlees II

Voor het vlees:
250 gr mager varkensvlees
1 eetlepel rijstwijin of droge sherry
1 eetlepel lichte sojasaus
R theelepel zout
50 gr groene paprika
50 gr rode paprika
50 gr wortelen
50 gr lente-uitjes
1 losgeklopt ei
2 eetlepels maïzena
4 dl olie, bij voorkeur arachide-olie
75 gr lychees uit blik, goed uitgelekt, of verse partjes
sinaasappel

Voor de saus:
1 1/2 dl kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
R theelepel zout
1 1/2 eetlepel Chinese witte rijstazijn of ciderazijn
1 eetlepel suiker
1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel maïzena
1 theelepel water

Snijd het vlees in dobbelstenen van 2 1/2 cm, doe die in een kom, samen met de rijstwijin of sherry, de sojasaus en het zout, en laat ze ± 20 minuten marineren.

Snijdt intussen de paprika's in vierkantjes van 2 1/2 cm.
Schil de wortelen en snijd ze in stukken van 2 1/2 cm.
Snijd de lente-uitjes schuin in stukken van 2 1/2 cm. (De gelijke grootte van de stukken vlees en groente maken het gerecht optisch aantrekkelijker).
Breng een pan water aan de kook, blancheer hierin de wortelen 4 minuten, giet ze af en zet ze apart.
Meng het ei en de maïzena in een kom tot een glad beslag.
Haal de dobbelstenen vlees uit de marinade en wentel ze in het beslag, zodat ieder stuk goed is bedekt.
Verhit de olie in een friteuse of grote wok tot ze bijna rookt.
Haal de stukken vlees met een frituurspaan uit het beslag, bak ze goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Breng in een flinke sauspan de kippenbouillon, de sojasaus, zout, azijn, suiker en tomatenpuree aan de kook.
Voeg de groenten toe, behalve de lychees of sinaasappel en roer goed.
Maak in een kleine kom de maïzena met het water aan.
Roer dit mengsel door de saus, laat de saus weer aan de kook komen en verminder dan de hitte tot de saus net suddert.
Voeg de lychees of sinaasappel en de dobbelstenen varkensvlees toe.
Roer nog een keer goed door en dien op in een diepe schaal.

Dit gerecht wordt bij voorkeur geserveerd met gestoomde witte rijst en een eenvoudige geblancheerde groente, zoals Chinese Kool in Sojasaus.

Zoetzuur varkensvlees III

Voor het vlees:

1 kg vers mager varkensbuikspek zonder zwoerd
1 theelepel zout
1 ei
1 eetlepel maïzena
3 eetlepels bloem
3-4 eetlepels water
olie om te frituren

Voor de saus:

1 ui
1 rode of groene paprika
1/4 in stukjes gesneden ananas
2 eetlepels maïzena
1/8 liter water of bouillon
1 eetlepel wijnazijn
2 eetlepels suiker
1 theelepel sojasaus
1 theelepel tomatenpuree
3/4 dl ananassap
1/4 theelepel zout
1/2 theelepel sesamololie

Snijdt het vlees in dobbelstenen van 2 cm en strooi het zout er over.
Klop het ei los en meng het met de maïzena, de bloem en het water tot een glad, tamelijk stevig, beslag.
Roer de dobbelstenen vlees door het beslag, zodat ze gelijkmatig zijn bedekt.
Verhit de olie en frituur de stukken vlees, een paar tegelijk, tot ze goudbruin zijn.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verwarm ze vlak voor het opdienen nog een paar minuten in de hete olie.
Snijd de ui fijn en fruit hem in een kleine pan glazig, maar laat hem niet bruin worden.
Voeg de in stukjes gesneden paprika en ananas toe.
Voeg de rest van de ingrediënten voor de saus toe en verwarm de saus al roerend langzaam

tot ze gebonden is.

Giet de saus over het varkensvlees en garneer met een paar stukjes ananas.

Varkensvlees met sojasaus

250 gr varkensfilet
1 eetlepel olie
3 eetlepels zwarte sojabonen
2 eetlepels sherry
1 theelepels gemberpoeder
2 eetlepels lichte sojasaus
1 rode paprika
3 teentjes knoflook
1 eetlepel maïzena
1/2 dl water

snijd de varkensfilet in kleine blokjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in smalle repen.

Spoel de sojabonen met koud water en plet ze met de platte kant van een mes.

In plaats van sherry kunt u ook Chinese wijn gebruiken (toko).

Meng de geplette sojabonen met de wijn, gember, sojasaus, en knoflook.

Leng de maïzena aan met 2 eetlepels water en roer dit door het bonenmengsel.

Doe het vlees in een kom en giet de saus erover. Meng dit ook weer goed door elkaar en laat dit 30 minuten staan.

Verhit de wok en doe de olie erin.

Roerbak de paprika 3 minuten.

Haal de paprika uit de wok en zet hem apart.

Doe het vlees zonder de marinade in de wok.

Als het vlees bruin is, voegt u de marinade en water toe.

Breng dit aan de kook en laat het 30 minuten sudderen.

Roer zo nu en dan.

Voeg zonodig water toe.

Doe de paprika erbij en laat het goed heet worden.

Serveer het met rijst.

zoetzuur vlees

400 gr hamlappen
2 eetlepels droge sherry
1 ei
1 eetlepel bloem
3 eetlepels maïzena
8 eetlepels olie
3 geschrapte worteltjes, in kleine stukjes
2 grote grof gesnipperde uien
1 komkommer, geschild en in kleine stukken gesneden
5 eetlepels pikante tomatenketchup
1 eetlepel sojasaus (ketjap)
4 eetlepels suiker
4 eetlepels dragonazijn

Snijd het vlees in blokjes van ± 2 1/2 cm, sprenkel er de sherry op en bestrooi het vlees met peper en zout.

Klop het ei los en roer er de bloem en 1 eetlepel maïzena door.

Roer dit eimengsel door het vlees.

Braad het vlees in 5 eetlepels olie aan alle kanten mooi bruin en laat het op laag vuur gaar worden. Neem het daarna uit de pan.

Doe de rest van de olie in de pan en bak hierin de ui en wortel.

Voeg na enkele minuten de stukjes komkommer toe en bak door tot deze bijna gaar zijn. Roer een papje van tomatenketchup, sojasaus, suiker, azijn, 2 eetlepels water en de rest van de maïzena.

Schep de groenten bij het vlees en roer het maizenapapje door het bakvet in de pan tot een gebonden saus is ontstaan.

Verwarm hierin het vlees met de groenten.

Voeg naar smaak peper, sojasaus, suiker, azijn en zout toe.

Cha shiu I

(geroosterd varkensvlees)

350 gr magere varkenslapjes
1/2 zeer fijngezeven Spaanse peper zonder zaad
6 eetlepels droge sherry
1 theelepel steranijspoeder
5 eetlepels tomatenpuree
mespunt ve-tsin
1 prei
4-6 bolletjes natte gember
5 eetlepels soja
2 eetlepels olie
1 eetlepel suiker
2 eetlepels maïzena
zout
citroensap

Leg het vlees in een schaal.

Roer de Spaanse peper door 4 eetlepels sherry. Voeg de helft van het anijspoeder, de tomatenpuree en de helft van de ve-tsin toe en verdeel dat mengsel over het vlees. Laat dit afgedekt 1 uur marineren, maar keer de lapjes van tijd tot tijd om.

Breng in de koekenpan een flinke bodem water aan de kook, leg het vlees erin en draai de warmtebron laag.

Maak de prei schoon, snijd er 5 cm lange stukken van en snijd deze overlangs in repen. Was de repen prei, doe ze bij het vlees en dek de pan af.

Snijdt de gember in dunne plakjes en leg die op het vlees.

Neem het vlees na 10 minuten uit de pan, schenk 3 eetlepels soja in een schaal en leg daar de lapjes in.

Verwarm de olie en bak daarin het vlees vlug aan beide kanten bruin.

Roer de suiker, de rest van de ve-tsin en het anijspoeder door elkaar en strooi dit op de bovenzijde van de vlees.

Roer de rest van de sherry en de rest van de soja door de prei en gember en schep dit op het vlees.

Schenk 1 1/2 dl kokend water in de pan en laat het vlees nog 10-15 minuten sudderen.

Maak van maïzena en enkele eetlepels water een dun glad papje.

Leg de gare lapjes op een voorverwarmde schotel en bind de vloeistof met het papje tot sausdikte.

Proef de saus, voeg naar smaak citroensap, soja, suiker of zout toe en schenk het sausje over het vlees.

Cha shiu II

500 gr varkensfricandeau
4 geperste teentjes knoflook
1 mespunt vijfkruidenpoeder
1 theelepel zout
1/2 theelepel djahé
3 eetlepels ketjap benteng manis
2 eetlepels honing

2 eetlepels rijstwijjn
3 dl zoetzure saus

Droog het vlees en snijd het in vingerbrede repen.

Doe alle ingrediënten, op de zoetzure saus na, in een vijzel en wrijf ze tot een pasta. Schep het vlees door het mengsel en laat het 1-2 uur marineren.

Doe enkele liters water in een braadslee en plaats de sleet op de bodem van een oven die tot 225°C is verwarmd. Bestrijk het rooster met wat olie, leg het vlees erop en zet het in het midden van de oven. Keer het vlees na 20 minuten om, bestrijk het met de achtergebleven marinade en laat het nog 20 minuten braden.

Maak intussen de saus warm en schenk de helft in een platte schaal, leg het in kleine stukjes gesneden vlees erop en schenk de rest van de saus erover. Dien meteen op.

Fricandeau met zoetzure groenten

1 schoongemaakte ui
1/4 komkommer, gehalveerd en zaad verwijderd
1/2 groene paprika, zaad verwijderd
1/2 rode paprika, zaad verwijderd
1 plak ananas uit blik
1 dl ananassap
3 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel chilisaus of 1/2 theelepel tabasco
1 eetlepel suiker of vloeibare honing
1 kleine tomaat, geschild, zaad verwijderd en in kleine stukjes gesneden
3 dl kippenbouillon
2-3 eetlepels olie
1 eetlepel maïzena, opgelost in wat bouillon
500 gr fricandeau, licht aangevoren, eerst in plakken en aansluitend in repen gesneden
zout, witte peper uit de molen

Snijd van de ui, komkommer, beide halve paprika's en ananas reepjes die niet veel dikker mogen zijn dan lucifers.

Vermeng in een kom het ananassap, de azijn, chilisaus of tabasco, suiker of honing en de bouillon.

Verhit de olie in de wok en bak al omscheppend de stukjes vlees aan alle kanten aan.

Neem het, als het gaar is (en dat gaat zeer snel), met een schuimspaan uit de pan en zet het even apart.

Doe de ingrediënten voor de saus in de resterende olie en breng het al roerend aan de kook, zodat het licht gaat binden.

Maal er peper over en voeg een heel klein beetje zout toe.

Doe nu eerst de gesneden groenten en ananas in de pan en laat het even heet worden.

Voeg dan de stukjes tomaat en het vlees toe en laat alles door en door heet worden, maar niet koken.

Dien direct op.

Babi panggang I

500-750 gr doorregen varkensslappen, ingewreven met een mengsel van:
het sap van een uitgeperste citroen

1 afgestreken eetlepel babi panggangpoeder (vijfkruidenpoeder)

1 theelepel djahé

2 eetlepels slaolie

2 eetlepels Chinese ketjap

1 eetlepel rum of cognac

aroma, peper, ve-tsin

Smelt, nadat u de kruiden minstens een uur in het vlees heeft laten trekken, 1/4 pakje boter in een braadpan en doe de speklappen erin.

Laat het vlees op half vuur braden tot het wat krokant is geworden.

Haal het dan uit de pan en snijd het in reepjes.

Maak van het vet, dat in de pan overblijft, een saus door 1/2 kopje water, 1/2 kopje tomatenketchup, wat sambal of hotsauce, ve-tsin, suiker en wat ketjap toe te voegen.

Babi panggang II (geroosterd (speenvarkens)vlees)

1 Kg varkensbuikklappen met zwoerd aan een stuk

1 theelepel knoflookpoeder

2 theelepels boemboe babi panggang

3 eetlepels lichte sojasaus

1 eetlepel zout

1 eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel chilisaus

1 eetlepel azijn

1 theelepel suiker

2 theelepels maïzena

Maak in het vlees van de varkenslap niet te diepe inkepingen.

Maak een marinade van knoflookpoeder, boemboe babi panggang en sojasaus en laat het vlees 2 uur marinieren. Steek daarna het zwoerd met metalen satépennen vast om omklappen van het vlees door de inkepingen te voorkomen.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Dep het vlees voorzichtig droog met keukenpapier en bestrooi het zwoerd met flink wat zout.

Leg het vlees met het vleesgedeelte naar beneden op het rooster in de oven. Zet er een bakblik onder met ± 1 cm water om uitdrogen van het vlees te voorkomen.

Draai de oven nu hoog en braad het vlees 40 minuten. Haal het uit de oven en veeg het zout er voorzichtig met een kwastje af.

Dep het vlees nogmaals met keukenpapier droog, zet het weer in de oven en draai die wat lager. Draai na 10 minuten de oven weer wat lager en na 10 minuten opnieuw. Als het vlees er krokant en mooi bruin uit ziet, kan het uit de oven worden gehaald.

Breng voor de saus een klein pannetje met de tomatenpuree, chilisaus, azijn, de suiker en een kopje water op matig vuur aan de kook.

bind de saus met wat water aangemaakte maïzena.

Haal de metalen satépennen uit het vlees en snijd het eerst in repen en dan in blokjes.

Babi panggang III

500 gr varkensfricandeau

3 teentjes knoflook

2 rode uien of 1/4 groene ui

zout, peper

2 eetlepels ketjap

1 eetlepel olie

citroensap

Snijd de varkensfricandeau in dunne lapjes.

Snijd op een houten snijplank de rode of gewone ui en de 3 teentjes knoflook heel fijn en wrijf ze fijn.

Vermeng in een kom de kruiden met de olie en het citroensap.

Wrijf de lapjes vlees in met zout en peper en haal ze door de marinade.

Laat het vlees minstens 2 uur in de kom staan.

Rooster dan de stukken vlees op een houtskoolvuurtje onder voortdurend keren, tot ze gaar zijn.

U kunt de lapjes vlees ook in de marinade gaar koken, eventueel wat water toevoegen, maar het vocht moet wel helemaal verdampen.

Daarna kunt u de lapjes alsnog even roosteren of ze in een vuurvaste schotel in de hete oven zetten, zodat ze snel een bruine korst krijgen en daardoor ook enigszins een geroosterde smaak krijgen.

Het gebruik van een beetje vijfkruidenpoeder kan daarbij goede diensten bewijzen. Voeg dit aan de marinade toe.

Babi panggang IV (geroosterd buikspek)

2 kg buikspek met zwoerd
4 eetlepels spicepowder for roasting (barbecue kruiden)
2 1/2 eetlepel babi panggangkruiden
10 teentjes knoflook
3 theelepels ve-tsin
peper, zout
cognac of whisky

Het zwoerd van het buikspek wordt met ruw papier goed schoongemaakt, waarna het met cognac of whisky wordt ingewreven.

Maak een marinade van fijngevreven knoflook, zout, peper ve-tsin, babi panggangkruiden, barbecuekruiden en 2 eetlepels cognac of whisky.

Maak inkepingen in het vlees, wrijf de marinade goed in en laat het vlees enige uren (3 a 4) marineren.

Hierna wordt het vlees in ± 1 uur gaar geroosterd aan het spit, terwijl u het af en toe met wat kruidensaus bestrijkt.

Babi panggang V

600 gr doorregen varkenslappen
3 teentjes knoflook
1/2 theelepel gemberpoeder
1 theelepel ketoembar
versgemalen peper
6 eetlepels Chinese sojasaus
1 eetlepel citroensap
5 1/2 eetlepel olie
5 eetlepels tomatenketchup
1 pot atjar tjampoer

Snijdt het vlees in smalle reepjes en doe ze in een kom.

Pers er 2 teentjes knoflook boven uit.

Voeg een kwart theelepel gemberpoeder, de ketoembar, peper, 3 eetlepels sojasaus, 3/4 eetlepel citroensap en 1,5 eetlepel olie toe.

Meng het geheel goed door elkaar en laat minimaal 2 uur intrekken (afgedekt in de koelkast).

Af en toe door scheppen.

Doe de tomatenketchup, sojasaus, 1/4 theelepel gemberpoeder, 1/4 eetlepel citroensap en 2 eetlepels water in een steelpan.

Pel 1 teentje knoflook en pers dat erboven uit.

Roer dit door elkaar.

Laat in een zeef de atjar tjampoer uitlekken.

Verhit de olie en bak de helft van het vlees op hoog vuur in ± 5 minuten bruin en krokant.

Schep het met een schuimspaan uit de pan.

Bak de rest van het vlees op dezelfde manier.

Voeg het uit de pan genomen vlees weer toe en laat het zonder deksel in ± 15 minuten bruin en gaar bakken.

Roer af en toe.

Breng intussen de tomatensaus al roerend aan de kook.

Leg de verwarmde atjar tjampoer op een platte schaal, haal het vlees met een schuimspaan uit de pan en leg het op de atjar. Schenk er ± 4 eetlepels saus over en doe de rest van de saus in een sauskom.

Tip:

Dit gerecht kan uitstekend bereid worden in de wadjan of wok.

Babi Panggang VI

500 gr hamlappen
6 eetlepels ketjap manis
3 eetlepels olie
2 eetlepels vloeibare tamarinde
2 teentjes knoflook
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel laos (of een stukje laoswortel van 2 1/2 cm)
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel ketoembar
1 theelepel tomatenpuree

Snijd het vlees in repen.

Maak een marinade van de ketjap, olie, tamarinde, kerrie, laos, gember en ketoembar en laat het vlees daarin minstens 3 uur marineren.

Haal het vlees uit de marinade en bak het in de koekenpan aan alle kanten bruin.

Voeg de knoflook toe en laat die even meebakken.

Roer de tomatenpuree door de marinade en giet deze bij het vlees.

Zet het vuur laag en laat het vlees in ± 30 minuten goed gaar worden.

Babi panggang VII

1 kg hamlappen
4 theelepels djahé
2 theelepels knoflookpoeder
2 theelepels uienpoeder
6 eetlepels ketjap benteng manis
olie
citroensap
zout, peper

Maak 1 dag van tevoren een marinade van de djahé, knoflook, uienpoeder en ketjap.

Voeg het sap van 1/2 citroen toe en zout en peper.

Leg het vlees hierin en draai regelmatig om.

Laat de olie heet worden en bak het vlees hierin bruin.

Laat het daarna sudderen tot het vlees gaar is.

Voeg zonedig water toe om droogbakken te voorkomen.

Snijd het vlees vlak voor het opdienen in dunne plakken (± 5 mm dik).

Babi panggang-saus

1 kop bouillon
1 blikje tomatenpuree
1 kop tomatenketchup
4 eetlepels suiker
2 eetlepels sherry
1 mespunt ve-tsin
4 uien
2 theelepels djahé
1 theelepel knoflookpoeder

Fruit 1 of 2 uien.

Meng in een kom de djahé, suiker, ve-tsin, sherry, ketchup, puree en bouillon en voeg het bij de uien.

Babi panggang VIII

50 gr asem
1 kg mager varkensvlees
4 eetlepels djahé
2 eetlepels knoflookpoeder
2 eetlepels uiepoeder
6 eetlepels ketjap benteng manis
peper, zout
citroensap
olie

Maak 1 dag van tevoren een marinade van de djahé, het knoflook- en het uiepoeder en de ketjap.

Voeg hieraan het sap van een halve citroen toe en zoveel zout en peper als u voor 1 kg hamlappen gebruikt.

Leg het vlees hierin en keer het regelmatig om.

Laat op de dag van de maaltijd olie in de pan heet worden en bak het vlees hierin bruin.

Laat het daarna sudderen tot het vlees gaar is (voeg zonodig water toe om droogbakken te voorkomen).

Snijdt het gare vlees vlak voor het opdienen in dunne plakken (± 5 mm).

Babi panggang IX

500 gr hamlappen
2 theelepels djahé
1 theelepel uienpoeder
1 1/2 theelepel knoflookpoeder
3 eetlepels ketjap benteng manis
1 mespunt ve-tsin
citroensap
zout, peper
4 eetlepels zonnebloemolie
1 gesnipperde ui
1/2 kop bouillon
2 eetlepels suiker
1 dl droge sherry
1/2 blikje tomatenpuree
1/2 theelepel ve-tsin

Vlees:

Snijdt het vlees in blokjes en wrijf ze in met een kruidenmengsel, bestaande uit 2 theelepels djahé, 1 theelepel uienpoeder, 1 theelepel knoflookpoeder, 3 eetlepels ketjap, een mespuntje ve-tsin, een paar druppels citroensap en wat zout en peper.

Bak het vlees in 3 eetlepels zonnebloemolie zachtjes bruin en gaar.

Voeg zonodig wat water toe om aanbakken te voorkomen.

Saus:

Fruit de ui met 1/2 theelepel knoflookpoeder in 1 eetlepel zonnebloemolie.

Maak een mengsel van 1/2 kopje bouillon, 2 eetlepels suiker, 1 eetlepel droge sherry, 1/2 blikje tomatenpuree en 1/2 theelepel ve-tsin.

Doe dit bij de ui in de pan en laat 5 minuten pruttelen (goed roeren). Schenk de saus over het vlees.

Babi panggangsaus

1 blikje tomatenpuree (70 gr)
2 dl water

1/2 dl azijn
1/2 dl gembersiroop
5 bolletjes stengember
2 theelepels aardappelmeel of maïzena

Boemboes:
1/2 theelepel Gemberpoeder
2 theelepels Sambal oelek
2 theelepels Suiker
Zout

Vermeng de tomatenpuree met het water en zet dit op het vuur.
Voeg de boemboes toe, laat het geheel even borrelen en voeg dan de azijn en de gembersiroop toe.
Rasp de bolletjes gember en doe ze bij de saus.
Bind de saus met aardappelmeel of maïzena.

Deze saus kan bij babi panggang zowel warm als koud worden geserveerd.
Afgekoeld is de saus in de koelkast ongeveer 1 week houdbaar.

Babi panggang X

500 gr doorregen varkenslappen
1 middelgrote geraspte ui
2 teentjes knoflook
2 theelepels djahé
1 theelepel laos
1 theelepel sereh
5 eetlepels Chinese sojasaus
6 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 mespunt knoflookpoeder
1 blikje tomatenpuree
1/2 eetlepel goela djawa
1/2 bouillontablet
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels droge sherry
1 mespunt ve-tsin
zout
bruine basterdsuiker
500 gr mie

Vlees:

Dep het vlees droog met keukenpapier.
Vermeng de geraspte ui met 1 teentje knoflook, de djahé, laos, sereh en 3 eetlepels ketjap.
Bestrijk het vlees met dit mengsel en strooi er wat zout op.
Verwarm 5 eetlepels olie, bak daarin het vlees langzaam gaar en aan weerszijden lichtbruin.
Voeg wat water toe.

Saus:

Verwarm in een steelpan de rest van de olie.
Fruit daarin de gesnipperde ui glazig en voeg 1 teentje knoflook, de tomatenpuree, suiker en het bouillonblokje toe.
Roer van de rest van de ketjap, de maïzena, de sherry, de ve-tsin en 1 dl water een papje.
Breng de inhoud van de steelpan aan de kook.
Voeg het papje toe en laat de vloeistof onder geregeld roeren aan de kook komen.
Voeg naar smaak nog wat ketjap en zout toe.

Bereid de mie.
Snijd het vlees in gelijke stukken.
Doe de mie op een schaal, schep het vlees en het bakvet door de saus en dien dit samen met de mie (of apart) op.

Babi panggang XI

750 gr buikspek aan één stuk of magere speklappen
3/4 dl jenever

Boemboes:
3 theelepels babi panggangkruiden (all spices powder)
2 theelepels knoflookpoeder
zout, peper

Wrijf het vlees of de speklappen goed in met de boemboes en giet de jenever erover.
Laat het ± 1 uur intrekken en leg het vlees dan in een ovenschaal.
Verwarm de oven ±10 minuten voor op 275°C.
Zet de schaal met het vlees in de oven en laat het 1-1 1/2 uur roosteren op 200-225°C.
Het vlees moet dan lekker bruin en knapperig zijn.
Snijd het vlees, als het gaar is, in heel dunne reepjes en serveer er de babi panggangsaus apart bij.

Babi panggangsaus I

1 blikje tomatenpuree (70 gr)
2 dl water
1/2 dl azijn
1/2 dl gembersiroop
5 bolletjes stengember
2 theelepels aardappelmeel of maïzena

Boemboes:
1/2 theelepel gemberpoeder
2 theelepels sambal oelek
2 theelepels suiker
zout

Vermeng de tomatenpuree met het water en zet dit op het vuur.
Voeg de boemboes toe en laat het geheel even borrelen.
Voeg dan de azijn en de gembersiroop toe.
Rasp de bolletjes gember en doe ze bij de saus.
Bind de saus met aardappelmeel of maïzena.

Deze saus kunt u zowel warm als koud bij de babi panggang serveren.
Afgekoeld is de saus in de koelkast ± 1 week houdbaar.

Babi panggangsaus II

1 eetlepel boter
3 eetlepel tomatenketchup
2 eetlepels ketjap
2 eetlepels azijn
1 theelepel sambal
2 theelepels paprikapoeder
2 eetlepels bruine suiker
2 teentjes knoflook

2 bouillonblokjes
1 ui

Fruit de ui en de knoflook.

Doe er alle ingrediënten bij, laat de saus enkele minuten zachtjes koken en bind haar met een eetlepel maïzena.

Breng de saus eventueel op smaak met 1 theelepel Ve-tsin.

Babi panggang XII

500 gr reepjes speklap

Voor de marinade:

1 kleine gesnipperde ui
2 geperste teentjes knoflook
2 theelepels djah=
3 eetlepels ketjap
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel arachide olie
zout, peper

Voor de saus:

1 eetlepel arachide olie
1 kleine gesnipperde ui
2 teentjes knoflook
1 dl bouillon
1 eetlepel sherry
1 eetlepel azijn
6 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel suiker

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en laat het vlees 1 uur marineren.

Breng het vlees met de marinade in een pan aan de kook, draai het vuur laag en laat het met het deksel op de pan 45 minuten sudderen tot het vlees gaar is.

Voeg eventueel water toe als teveel vocht verdampt.

Doe het vlees in een ovenschaal en bak het 15 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot het bruin en knapperig is.

Verhit voor de saus de olie in een pan en fruit daarin de ui en de knoflook 3 minuten.

Voeg de bouillon, sherry, azijn, tomatenpuree en suiker toe.

Breng dit al roerend aan de kook.

Zet het vuur laag en laat het nog 5 minuten doorkoken.

Schenk de saus over het vlees en serveer het met atjar.

Babi panggang op Kantonese wijze

2 zakjes 'roast red pork seasoning mix'
1 1/4 dl water
600 gr varkensfilet (± 8 bij 20 cm)
2 eetlepels honing
600 gr Chinese kool
1/4 liter kippenbouillon

Los één zakje kruidenmix op in het water.

Snijdt de varkensfilet in 2 lange stukjes van ± 4 bij 20 cm, schep het met de mix om en marineer het op een koele plaats, afgedekt, 1 nacht.

Leg het vlees de volgende dag op een rooster (lekbak met laagje water eronder) en rooster het in een hete oven van 200°C, onder kerens en bedruipen, 1 uur.

Vul het water in de lekbak af en toe aan.

Schakel dan de grill in en rooster de bovenkant van de vleesstukken knapperig.
Haal de Chinese koolbladeren los en blancheer ze in ruim kokend water met wat zout.
Roer voor de saus het tweede zakje kruidenmix met de honing en de kippenbouillon glad,
breng het aan de kook en kook het in 10 minuten tot een licht gebonden saus.
Schik de koolbladeren op een serveerschaal en schenk de saus erover.
Snijd het geroosterde vlees in 1 cm dikke plakjes en leg die op de groenten.

Serveer met gekookte witte rijst, vermengd met luciferdunne (geblancheerde) reepjes wortel
en prei en omeletreepjes (van 1 ei met 1 eetlepel bouillon).

Babi panggang met saus

500 gr varkensfricandeau
Vleeskruiden:
2 theelepels gemberpoeder
1 thee­lepel uiepoeder
1 thee­lepel knoflookpoeder
3 eetlepels ketjap manis
1 mespunt ve-tsin
1 thee­lepel citroensap
zout, peper

Voor de saus:
1 kleine witte ui
1/2 thee­lepel knoflookpoeder
1 eetlepel zonnebloemolie
1 1/2 dl bouillon
2 eetlepels suiker
1 eetlepel droge sherry
1 blikje tomatenpuree (70 gr)
1/2 thee­lepel ve-tsin

Maak voor het vlees een Kruidenmix van de kruiden die onder vleeskruiden staan, snijd de
fricandeau in blokjes en meng de kruiden er goed door.
Bak de blokjes vervolgens zachtbruin en laat het vlees daarna zachtjes bakken tot het gaar is
(voeg eventueel wat water toe om droogbakken te voorkomen).
Fruit voor de saus het fijngesnipperde uitje met het knoflookpoeder in 1
eetlepel zonnebloemolie.
Voeg daaraan de andere kruiden en ingrediënten toe, laat dit onder goed roeren 5 minuten
sudder en giet daarna de saus over het vlees.
Serveer hierbij droge rijst, mie, of mihoen.

Babi panggang met rijst

500 gr hamlappen
250 gr rijst

voor de marinade:
1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel olie
2 theelepels gemberpoeder
zout, peper

voor de saus:
1 ui

2 teentjes knoflook
1 eetlepel maïzena
1 1/2 dl ananassap
1 klein blikje tomatenpuree
1 eetlepel sherry
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel gembersiroop
zout

verder nodig:
1 magnetronschaal (1 1/2 liter)

Snijd de hamlappen in repen.
Pel de ui en de knoflook voor de marinade en snijd ze fijn.
Doe het vlees, de ui en de knoflook, de ketjap, het citroensap, de olie, het gemberpoeder en wat zout en peper in een schaal.
Leg een deksel op de schaal en laat de inhoud minstens een uur op een koele plaats staan.
Pel intussen de ui en de knoflook voor de saus en snijd ze fijn.
Roer de maïzena met 2 eetlepels water tot een glad papje.
Doe de olie in een litermaat en zet die 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.
Roer de ui en de knoflook door de hete olie en fruit ze daarna nog 3 minuten.
Roer het ananassap, de tomatenpuree, de sherry, de azijn en de gembersiroop met wat zout door de gefruite ui.
Zet de litermaat afgedekt in de magnetron en laat het mengsel 3 minuten op de hoogste stand in de magnetron staan.
Bind de saus met het maïzenapapje en laat het afgedekt staan.
Was de rijst in een zeef onder stromend water, doe hem met 1/2 liter water in een schaal van 2 liter, leg het deksel op de schaal en breng het water in de magnetron in ± 8 minuten aan de kook.
Schakel de magnetron daarna op 30% vermogen en kook de rijst in 18 minuten gaar.
Roer de rijst met een vork los en laat hem nog 5 minuten nagaren.
Schep na de marineertijd de marinade nog eens goed over het vlees.
Zet de schaal in de magnetron en verwarm het 14 minuten op het halve vermogen.
Roer halverwege de bereidingstijd alles goed door.
Schep na de bereidingstijd de saus door het vlees en zet de schaal, onafgedekt, nog 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand (de saus moet door en door warm worden).
Dien de babi panggang met de rijst op.

Goe lo yuk I

250 gr varkenshaas of magere speklap
1 1/2 dl zoetzure saus (zie onder zoetzure saus)
70 gr ui
60 gr winterwortel
5 gr gember
60 gr aardappelmeel of maïzena
2 eetlepels olie
6 dl olie
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1/2 Spaanse peper
1/2 lente-ui

Marinade:
1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel water
1 eetlepel maïzena
1/2 eetlepel rijstwyn of sherry
1 theelepelsuiker
peper

Bindpapje: 1/2 eetlepel maïzena, 1 eetlepel water

Snijd het vlees in stukjes van 2 x 2 x 1 cm en marineer het met de ingrediënten van de marinade 30 minuten.

Verwijder de zaadjes uit de paprika en de Spaanse peper.

Snijd de paprika, ui, Spaanse peper en winterwortel in driehoekjes.

Snijd de lente-ui in dunne reepjes.

Sla de knoflook en de gember plat.

Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook en gember toe, roerbak enkele seconden en verwijder de knoflook en gember.

Voeg de wortel, paprika, ui en Spaanse peper toe.

Roerbak 1 minuut.

Voeg de zoetzure saus toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg zoveel van het bindpapje toe tot de saus licht bindt.

Houd de saus warm.

Laat het vlees uitlekken en haal de stukjes door aardappelmeel of maïzena. Verhit 6 dl olie in een wok of frituurpan tot 190°C.

Frituur de stukjes vlees tot ze goudbruin zijn (± 2 minuten).

Verwijder ze uit de olie en leg ze op een schaal.

Giet de saus erover.

Garneer met lente-ui.

Koe loe joek II

(varkensvlees in deegjasje met zoetzure saus)

500 gr mager varkensvlees
1 1/2 eetlepel Chinese sojasaus
1 1/2 eetlepel Chinese rijstwyn of sherry
1 theelepels zout
1 mespuntje vijfkruidenpoeder

Voor het beslag:

200 gr bloem
1 eetlepel sesamolie
1 stijfgeklopt eiwit
8 eetlepels zonnebloemolie

Voorts:

3 dl zoetzure saus (zie afzonderlijk recept)
50 gr waterkastanjes, in plakjes gesneden
3 eetlepels gekookte doperwtjes
4 eetlepels komkommer, in blokjes gesneden

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm.

Vermeng sojasaus, rijstwyn of sherry, zout en vijfkruidenpoeder.

Blijf roeren tot het zout is opgelost.

Leg de blokjes vlees in dit mengsel en schep alles enkele malen goed om. Laat het een uur staan.

Maak het beslag door eerst bloem in een kom te zeven.

Voeg dan 1 1/2 dl water toe en blijf roeren tot een glad beslag is verkregen.

Roer de olie erdoor en spatel daarna zo luchtig mogelijk het eiwit erdoor.

Verhit olie in een wok tot er blauwe walm vanaf komt.
Prik de stukjes vlees aan een vork en haal ze door het beslag.
Bak ze (niet meer dan 6 tegelijk) goudgeel.
Schep de stukjes met een schuimspaan uit de olie.
Laat ze even uitdruipen en daarna afkoelen.
Haal vlak voor het opdienen de stukjes nog weer even door de olie, maar nu tot ze mooi bruin zijn.
Maak de zoetzure saus warm en voeg de waterkastanjes en doperwtjes eraan toe.
Laat de saus nog 1 minuut doorkoken en voeg vlak voor het opdienen de stukjes komkommer toe.
Leg het vlees op een schaal en schep de saus erover.
Dien het gerecht op met drooggekookte rijst.

Ku-loe-yoeh III

500 mager varkensvlees (procureur of fricandeau)
8 eetlepels bloem
1 geklutst ei
1 dl kippenbouillon van een stukje bouillontablet
1 groene paprika
1 rode paprika
2 worteltjes
1/2 blik bamboespruiten
1 kleine prei
1/4 blik ananastukjes
2 dl slaolie

voor de saus:

1 eetlepel maïzena
4 eetlepels rode wijnazijn
2 eetlepels suiker
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels sherry

Snijd het vlees in blokjes van ± 3 cm.

Maak een beslag van de bloem, het ei en de bouillon en doe het vlees hierin.

Halveer de paprika's en verwijder de zaadjes.

Snijd de paprika's, worteltjes, bamboespruiten en prei in lange brede repen.

Laat de ananastukjes uitlekken.

Maak de maïzena aan met de azijn, ketjap, suiker, tomatenketchup, sherry en 3 eetlepels ananassap.

Verhit de olie en doe de stukjes vlees er één voor één in tot de bodem net bedekt is en bak het vlees in 6 minuten goudbruin.

Bak zo alle stukjes vlees en houd ze warm.

Haal bijna alle olie uit de pan tot er nog ± 2 eetlepels over zijn en laat de olie goed heet worden.

Voeg de knoflook, paprika, wortel en prei toe en bak deze, onder voortdurend omscheppen, 3 minuten.

Fruit de bamboespruiten nog 1 minuut mee en doe er daarna het maïzenamengsel en de stukjes ananas bij.

Laat alles 1 minuut doorkoken en giet de saus met de groenten over de blokjes vlees.

Geef er rijst of mie bij.

Koe loe joek IV

500 gr hamlappen
2 eetlepels sherry
zout, peper

2 gesplitste eieren
6 eetlepels maïzena
2 eetlepels bloem
1 winterwortel
2 uien
2 teentjes knoflook
100 gr champignons
1 rode paprika
1 prei
olie
1 ananasschijf
1 dl tomatenketchup
4 dl appelazijn
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels suiker
1 liter frituurolie

Snijd het vlees in stukjes en vermeng die met het zout, de peper en de sherry.
Roer de eierdooier los met de maïzena en de bloem en laat dit 30 minuten rusten.

Verhit het frituurvet tot 180°C.

Maak het vlees droog.

Klop de eiwitten stijf, schep ze door het ei/bloemmengsel, zodat een beslag ontstaat.

Haal het vlees door het beslag en frituur het.

Laat het uitlekken.

Snijd de wortel in schijfjes, snipper de ui en de knoflook, halveer de champignons, snijd de paprika in stukjes en de prei in ringen.

Verhit wat olie in wok en fruit de ui en de knoflook.

Doe de andere ingrediënten erbij en roerbak 5 minuten.

Doe de kleingesneden ananas erbij.

Verwarm in een steelpan de ketchup, azijn, sojasaus en maïzena tot het bindt.

Los er de suiker in op en roer de saus door het vlees.

Ku lo yuk V

1 ei
500 gr niet te vet varkensvlees
bloem
zout
olie
voor de saus:
water
1 eetlepel suiker
1 mespunt uienpoeder
1 mespunt knoflookpoeder
1 pot atjar tjampoer
1 eetlepel ketjap benteng manis
2 eetlepels tomatenpuree
1 klein blikje ananas
2 theelepels djahé
aardappelmeel
zout
wat gesneden stemgember

Klop het ei en wentel de gezouten stukjes vlees erdoor.

Paneer ze daarna met bloem en bak ze in olie bruin.

Saus:

Breng 1 dl water aan de kook en doe hier de suiker in.

Voeg de uienpoeder, knoflookpoeder, atjar tjampoer, ketjap, tomatenpuree, ananas en djahé toe.

Bind de saus met wat aardappelmeel en stoof haar gaar.

Voeg dan het bruinebakken vlees toe.

Serveer het gerecht met witte rijst of mie.

Ku-lu-yuk VI

Ku-lu-yuk zijn gefrituurde vlees- of visblokjes in een jasje van deeg.

Van hamlapjes, met zoetzure sojasaus

frituurolie

100 gr bloem

maïzena

1 ei

een flinke mespunt zout

1 1/2 dl koude kippenbouillon

500 gr dikke hamlappen

frituurolie

4 eetlepels suiker

2 eetlepels sojasaus

4 eetlepels rode wijnazijn

1 kleine winterwortel

1 rood pepertje

1 eetlepel olie

1 flinke teen knoflook

1 dl kippenbouillon

Verhit de frituurolie tot 175°C.

Klop voor het deegjasje van de bloem, 2 eetlepels maïzena, het ei, wat zout en de (in gedeelten toegevoegde) bouillon een glad beslag.

Snijdt het vlees in blokken van 2 1/2 cm, schep die door het beslag, neem ze met een schuimspaan uit het beslag en frituur ze per 5-6 stuks in de hete olie goudbruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze in een ruime schaal in een oven van 150°C warm.

Roer voor het sausje de suiker, 1 eetlepel maïzena, de sojasaus en azijn met elkaar glad.

Schil de wortel en snijd hem in dunne reepjes.

Halveer het pepertje, verwijder het zaad en snipper het (let op uw ogen).

Fruit de knoflook uit de pers in de olie, bak de wortel- en peperreepjes even mee, voeg de bouillon toe en laat 5 minuten zachtjes koken.

Bind met het zoetzure sausje.

Schenk de saus over de vleesblokjes en serveer ze direct.

Lekker met mihoen en broccoli.

Van kabeljauw, met ananas

Vermeng de inhoud van een miniblikje worteltjes in plakjes met de inhoud van een blikje ananasstukjes (vang het nat op) en 1 (in ringen gesneden) groene peper.

Maak een sausje van 1 1/2 eetlepel maïzena, 5 eetlepels azijn, 2 eetlepels sojasaus, 75 gr lichtbruine basterdsuiker en 3 eetlepels ananasnat. Maak beslag van 100 gr bakmeel, wat zout en 2 dl koude witte wijn.

Dep 500 gr blokjes kabeljauwfilet droog, schep ze om met citroensap, zout en peper en frituur ze als boven beschreven.

Breng het sausje met het ananasmengsel aan de kook en schenk het erover.

Van kalkoenfilet, met komkommer

Schil 1/2 komkommer en snijd hem in halve boogjes.

Snijd 3 bosuitjes in ringen.

Maak een sausje van 1 theelepel gemberpoeder, 1 1/2 eetlepel sherry, 1 eetlepel sojasaus, 1/2 theelepel sesamololie en 1/2 eetlepel maïzena.

Maak beslag van 125 gr bloem, 1 flinke teen knoflook uit de pers, 2 theelepels gemberpoeder, 1/4 theelepel zout, 1 ei en 2 dl bronwater. Frituur 500 gr Blokjes kalkoenfilet als boven beschreven.

Fruit in wat olie een teen knoflook uit de pers, bak de komkommer en de bosui mee, breng het geheel met 1/2 dl kippenbouillon en het sausje aan de kook en schenk dat erover.

Koe loe yuk VII

225 gr niet te mager varkensvlees
100 gr verse bamboescheuten
1 groene paprika
1 theelepel zout
1 1/2 eetlepel Kao Liang brandewijn
1 ei
1/2 eetlepel maïzena
2 eetlepels bloem
1 teentje knoflook
1 sjalot, in korte stukjes gesneden
olie voor het frituren

voor de saus:

3 eetlepels azijn
2 eetlepels suiker
1/2 theelepel zout
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel sojasaus
1/2 eetlepel maïzena
1 theelepel sesamololie

Snijd het vlees in ± 24 kleine stukjes en de bamboescheuten en de paprika in stukjes van ongeveer dezelfde afmetingen.

Marineer de stukjes vlees 15 minuten met het zout in de Kao Liang brandewijn en voeg dan het met de maïzena losgeklopte ei toe.

Roer goed en haal elk stukje vlees door de bloem.

Frituur het vlees 3 minuten in matig warme olie, draai het vuur dan uit, maar laat het vlees nog 2 minuten in de olie.

Schep het eruit en laat het uitdruipen.

Verhit de olie opnieuw en frituur het vlees met de bamboescheuten nogmaals 2 minuten of tot het goudbruin is.

Haal het eruit en laat het uitdruipen.

Giet de overtollige olie af, doe de knoflook en de paprika, gevolgd door de sjalot en het zoetzure sausmengsel in de pan en roer tot u een gladde saus krijgt.

Voeg dan het vlees en de bamboescheuten toe.

Roer nogmaals goed en dien het gerecht op.

Ku lo yuk VIII (zoetzuur varkensvlees)

Het vlees:

500 gr varkensvlees
75 gr zelfrijzend bakmeel
2 teentjes knoflook
1 prei, het groene deel
1 dl melk
zout, peper
olie om te frituren

De saus:

1 dl water
4 eetlepels suiker
4 eetlepels azijn
3 eetlepels tomatenpuree
2 theelepels djahé
5 bolletjes gember
1/4 in blokjes gesneden verse ananas of 1 klein blik ananasstukjes
1 sinaasappel in partjes
aardappelmeel

Snijd het vlees in dobbelstenen.

Maak van het bakmeel, de schoongemaakte en uitgeperste knoflook, de schoongemaakte en zeer fijngesneden prei, de melk en wat zout en peper een glad beslag en dompel de stukjes vlees erin.

Verhit het frituurvet en frituur hierin de blokjes vlees.

Breng het water aan de kook, voeg hieraan de suiker, azijn, tomatenpuree en djahé toe en laat de saus weer aan de kook komen.

Voeg de fijngesneden gember, de ananas en de partjes sinaasappel toe. Bind de saus met wat aangemaakt aardappelmeel.

Schenk de warme saus over de gefrituurde stukjes vlees.

Serveer er droge witte rijst bij.

Varkenshaas met walnoten

(2 personen)

150 gr gepelde walnoten
4 eetlepels plantaardige olie
250 gr varkenshaas in kleine blokjes gesneden
1 worteltje, geschraapt en in plakjes gesneden
2 lente-uitjes, in ringen gesneden

Voor de kruiden:

1 1/2 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel sesampasta
1 theelepel sesamololie
mispunt zout
mispunt cayennepeper
1 eetlepel water
1 eetlepel maïzena
mispunt ve-tsin

Voor de saus:

1 dl kippenbouillon
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel slagroom of koffieroom (naar keuze)

Dompel de verse walnoten even in kokend water en verwijder de velletjes.

Laat gedroogde noten enkele minuten in kokend water staan en pel ze dan.

Laat ze op keukenpapier goed uitlekken.

Verhit de 4 eetlepels olie in de wok, voeg de noten toe en laat ze alleen even licht kleuren.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze weer op papier om af te koelen en uit te lekken.

Neem 2 eetlepels olie uit de pan en gebruik ze later.

Vermeng de kruiden grondig, wentel de stukjes vlees erin en laat het afgedekt 15-20 minuten intrekken.

Laat de olie in de wok heet worden, doe er de plakjes wortel en lente-ui

in en laat ze op laag vuur 2-3 minuten stoven.
Neem ze uit de pan en zet ze even op een schaalte opzij.
Veeg de wok met papier uit.
Vermeng voor de saus de bouillon met de maïzena en de room.
Doe de resterende walnootolie in de wok, laat die goed heet worden en bak al omscheppend de stukjes vlees in 3-4 minuten gaar.
Schenk de saus erover en laat het al roerend even binden.
Doe de groenten in de pan terug en warm ze mee.
Strooi er pas vlak voor het opdienen de walnoten over, anders worden ze zacht.

Shar-shiu varkensvlees

2 varkenshazen zonder vet
zout, peper

Voor de marinade:

1 eetlepel sesampasta
3 eetlepels donkere sojasaus
2 eetlepels zoete chilisaus
3 eetlepels stroop of honing
1 1/2 theelepel sesamololie
2 eetlepels Shaoxing wijn
1 in stukjes van 2 cm gehakte lente-ui
3 plakjes gemberwortel
1/2 theelepel zout
witte peper
1/4 theelepel vijfkruidenpoeder
3 hele steranijspeulen in kaasdoek gebonden

Verwarm voor de marinade op laag vuur de sesampasta met de sojasaus, de zoete chilisaus en de stroop al roerend tot alles is vermengd en voeg dan de andere marinade-ingrediënten en 3 dl water toe.

Giet dit over in een diep bord en laat het afkoelen.

Dep het vlees droog en kerf er 4-5 ondiepe, lange sneden in.

Bestrooi het licht met zout en peper en leg het in de marinade.

Laat het minstens 4 uur marineren en keer het enkele malen.

Neem het vlees uit de marinade en veeg met de vingers het teveel aan marinade af.

Verwarm de oven 10 minuten voor op 240°C.

Steek een vleeshaak door het ene eind van de varkenshaas en hang ze, met enige tussenruimte, boven in de oven.

Zet er een braadslee onder voor het opvangen van de jus en braad het vlees 35 minuten.

Neem het uit de oven, verwijder de haken en laat het vlees iets afkoelen.

Snijd het daarna in schuine, dunne plakken en serveer die met witte rijst.

Chinees varkensvlees

500 gr varkensvlees
plantenvet
1 grote ui
20 gr bloem
ruim 1/4 liter bouillon van bouillonblokjes
1/2 blik ananas (in stukjes)
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel azijn
zout
suiker
een snufje cayennepeper
(desgewenst ananas en kersen voor de garnering)

Bak het in dunne reepjes gesneden varkensvlees aan in plantenvet, neem het uit de pan en zet het op een warme plaats weg.

Snijd de ui in stukjes en smoor die in het braadvet.

Strooi er bloem over en laat dit even door bakken.

Blus af met bouillon.

Voeg er 6 eetlepels ananas-sap en de sojasaus bij en laat het even doorkoken.

Doe de uitgelekte stukjes ananas samen met de azijn bij de saus en breng dit op smaak met behulp van zout, suiker en cayennepeper.

Verhit het vlees opnieuw in de saus en dien het direkt op.

Eventueel met ananas en kersen.

Eventuele toevoeging: 1 stuk klein gesneden gember en 1 eetlepel gembernat samen met een beetje tomatenketchup.

Krabbetjes met citroen

1 1/2 kg krabbetjes

zout, witte peper

6 eetlepels Chinese rode azijn of moutazijn

4 eetlepels suiker

1 1/2 theelepel donkere sojasaus

de fijngeraspte schil en het sap van 3 citroenen

2 geklopte eieren

bloem om te bestuiven

Om te frituren:

1 liter maïsolie

Hak de krabbetjes in stukken van 7-8 cm lang.

Bestrooi ze met zout en peper en wrijf ze goed in.

Vermeng de azijn, de suiker, 1/2 theelepel zout, 1/4 theelepel peper, de sojasaus en de citroenrasp en het citroensap in een grote kom.

Voeg de krabbetjes toe en laat ze enkele uren marinieren.

Wentel de krabbetjes door het geklopte ei en bestuif ze met bloem.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 140°C en bak de krabbetjes in porties in 2 minuten mooi bruin en gaar.

Laat de krabbetjes in een draadzeef uitlekken en serveer ze warm.

Chinese krabbetjes

3/4-1 kg gemarineerde Chinese krabbetjes of varkensribbetjes

1 grote bak verse atjar tjampoer

200 gr witte rijst

4 eieren

1 dunne prei

3 eetlepels olie

1 teentje knoflook

1 eetlepel nasi-kruiden

2 eetlepels ketjap

sambal

100 gr gezouten vliespinda's

4 bananebladeren of dubbele stukken aluminiumfolie

1/2 komkommer

50 gr taugé

pittige kroepoek

Krabbetjes worden meestal voorgekookt verkocht, zodat de bereidingstijd kan worden verkort en de kans op bederf wordt beperkt.

Ontsteek de barbecue 3/4-1/2 uur voor het bereiden, zodat de kolen gloeiendheet kunnen worden.

Kook de rijst in ruim kokend water 8 minuten, giet hem af en doe hem terug in de pan.
Kook de eieren 8 minuten, laat ze schrikken en pel ze.
Snijd de prei in ringen en fruit die in wat olie.
Pers de knoflook erboven uit en roer de kruiden erbij.
Schep de rijst erbij en bak die al omscheppend kort.
Breng op smaak met wat ketjap en voeg eventueel wat sambal toe.
Schep de pinda's erdoor.
Druk in 4 kommetjes telkens 1/8 deel van de rijst, leg daarop een ei en dek dit af met nog 1/8 deel van de rijst.
Druk het geheel aan en stort de inhoud van de kommetjes op de bananebladeren of op de stukken aluminiumfolie.
Vouw de pakjes dicht en leg ze op het rooster.
Keer de krabbetjes regelmatig, bestrijk ze met marinade en rooster ze in 15 minuten gaar, niet te dicht bij de kooltjes, om verbranden te voorkomen.
Vermeng de verse atjar in een slaschaal met de gesneden komkommer en de taugé.
Serveer met kroepoek.

Spareribs

20 spareribs
1-2 theelepels zout
4 eetlepels olie
1 kleine ui, 1 cm verse, geschilde gemberwortel en 1 gepelde knoflookteen in de vijzel tot pasta verwerkt

Voor de marinade:
mispunt ve-tsin
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel rijstwijjn of droge sherry
1 eetlepel olie
1 eetlepel tomatenketchup
mispunt cayennepeper

Voor de saus:
3 eetlepels honing
3 eetlepels donkere Chinese azijn
3 eetlepels tomatenketchup
1 dessertlepel maïzena
1 eetlepel water
1 eetlepel zoete ketjap
mispunt zout
zwarte peper uit de molen of een mispunt cayennepeper

Snijd van de spareribs de grote stukken vet af en doe die weg.
Wrijf de spareribs in met een heel klein beetje zout.
Verhit de 4 eetlepels olie in de wok en voeg de tot pasta gemalen gember, knoflook en ui toe.
Doe er direct de spareribs bij en bak ze in ± 6 minuten aan alle kanten aan.
Neem ze uit de pan en zet ze even apart.
Vermeng alle ingrediënten voor de marinade, schenk het over de spareribs en laat het 30 minuten intrekken; draai ze af en toe om.
Vermeng in een klein pannetje de ingrediënten voor de saus, breng het op laag vuur al roerend aan de kook en laat het inkoken tot 2/3 deel over is.
Verwarm de oven voor op 190°C en leg de spareribs op een bakblik.
Strijk de saus uit het pannetje voor de helft over de spareribs en bak ze 10-12 minuten.

Draai de ribbetjes om, strijk er de andere helft van de saus over en bak nog eens 10-12 minuten.

Doe ze, als ze aan alle kanten mooi bruin en knapperig zijn, over op een schaal.

Serveer ze naar keuze heet of koud.

Gekarameliseerde spareribs

4 kopjes water
1 wortel, geschraapt en in grove stukken gesneden
1 laurierblad
1 prei, schoongemaakt en in de lengte gehalveerd
1 kg kleine spareribs

Voor de marinade:

1 eetlepel honing
1 eetlepel witte wijnazijn
1 knoflookteen uit de knijper
2 eetlepels zoete ketjap
ruim 1/2 dl kippenbouillon
zout, zwarte peper uit de molen

Breng in een grote pan de 4 kopjes water met de wortel, het laurierblad en de prei aan de kook. Doe de ribbetjes erin en laat ze op laag vuur 15 minuten trekken. Neem ze met een schuimschaaf uit het nat en laat ze op keukenpapier goed uitlekken.

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade goed en wentel de spareribs door de marinade. Verwarm de oven voor op 240°C of gasovenstand 10. Leg de ribbetjes op een bakblik en bak ze 10-15 minuten. Keer ze om en bak de andere kant net zo lang.

Neem de ribbetjes als ze mooi donkerbruin en glimmend zijn uit de oven en leg ze op een schaal.

Dien ze direct op.

Tip: Het staat heel feestelijk als u de spareribs serveert op een bedje van zeer fijn gesneden ijsbergsla, met daarover een dressing van 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel gembernat en wat zout en peper.

Ribbetjes

1 1/2 kg ribbetjes
1 theelepel zout
2 geperste teentjes knoflook
2 stukjes fijngehakte gember
4 eetlepels gehakte ui
3 theelepels suiker
4 eetlepels sojasaus
3 eetlepels droge sherry
1/6 theelepels vijfkruidenpoeder
versgemalen peper
4 eetlepels olie
2 1/2 dl sterke bouillon

Wrijf de ribbetjes in met zout.

Verwarm de olie in een koekenpan.

Voeg de uien, knoflook en gember toe en roerbak 1 minuut op een hoog vuur.

Voeg de ribbetjes toe en roerbak 5 minuten.

Voeg de sojasaus, peper, vijfkruidenpoeder, sherry en suiker toe.

Zet het vuur lager en roerbak 2 minuten.

Voeg de bouillon toe, roer en draai de ribbetjes rond in de saus, tot

ze overal bruin zien.
Zet het vuur op het sudderpunt.
Doe een deksel op de pan en laat 20 minuten sudderen.
Haal het deksel van de pan en draai de ribbetjes om.
Doe het deksel er weer op en laat nog 10 minuten sudderen.
Leg de ribbetjes in een braadslede en zet die 8-10 minuten in een voorverwarmde oven, 190°C, om ze te laten drogen.

Oosterse ribbetjes

1 kg varkensribbetjes
1 kg frituurvet

Voor de marinade:

4 eetlepels sojasaus
1 eetlepel droge sherry
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 theelepel maïzena
1 teentje knoflook

Voor de saus:

2 eetlepels bruine basterdsuiker
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel droge sherry
1 eetlepel azijn
1 theelepel maïzena

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar.
Pers het teentje knoflook uit en roer dat erdoor.
Hak de varkensribben in kleinere stukken, meng ze goed door de marinade en laat ze afgedekt op een koele plaats een half uur staan.
Verhit het frituurvet, frituur de varkensribbetjes tot ze krokant en goudbruin zijn en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe de ingrediënten voor de saus in een pan en breng de saus aan de kook.
Zet het vuur laag, voeg de varkensribbetjes toe en roer, zodat het vlees rondom goed met de saus in aanraking komt en laat nog een paar minuten pruttelen.
Serveer met witte rijst of warm stokbrood.

Geroosterd varkensvlees met honing

(± 8 personen)

Geroosterd varkensvlees met honing is een traditionele combinatie van pittig gemarineerd vlees dat, nadat het in de oven is gebakken, wordt bestreken met vloeibare honing. Lekker met chilisaus en geblancheerde paksoi.

400 gr varkensvlees, bijvoorbeeld ontbeende halskarbonades
2-4 eetlepels vloeibare honing

Voor de marinade:

2 eetlepels Beansauce
2 eetlepels Hoisinsaus
1 theelepel fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel fijngehakte gemberwortel
1 theelepel vleesbouillon (van tablet)
2 theelepels zout
1 theelepel witte peper
1 theelepel vijfkruidenpoeder

1 theelepel Mei Kuei Lu (rozenblaadjesbrandy) of cognac of whisky
1 theelepel sesamololie

Snijdt het vlees in repen van ± 15 x 8 cm en ± 2 cm dik.

Vermeng de ingrediënten voor de marinade, wrijf het vlees ermee in en laat het afgedekt minstens 2 uur in de koelkast marineren (een dag mag ook)!

Verwarm de oven voor op 220°C.

Plaats het vlees op het rooster in het midden van de oven, zet de lekbak onder het rooster en bak het vlees in ± 15 minuten bruin en gaar.

Haal het vlees uit oven, bestrijk het met honing en snijd het in mooie schuine plakjes.

Kantonees zoetzuur varkensvlees

(± 8 personen)

Zoetzuur varkensvlees is één van de typisch Kantonese gerechten waarin verschillende smaken voorkomen. Bij het vlees, geserveerd op een bananeblad, wordt gefrituurde rijstvermicelli gegeten.

500 gr mager varkensvlees in blokjes
6-8 dl olie
3 eetlepels bloem
1 gekneusd teentje knoflook
2 theelepels sesamololie

Voor de marinade:

1 eetlepel sherry
1 eetlepel lichte Chinese sojasaus
1/2 theelepel zout
1 ei

Voor de saus:

3 eetlepels rode rijstazijn
3 eetlepels bruine suiker
1 eetlepel donkere sojasaus
2 eetlepels kippenbouillon (van tablet)
2 theelepels aardappelmeel

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en laat het vlees hierin 10 minuten marineren.

Vermeng de ingrediënten voor de saus en zet die apart.

Verhit een wok, schenk de olie erin en verhit die.

Bestuif het vlees met de bloem, laat het in de hete olie lichtbruin kleuren en schep het uit de wok.

Verhit opnieuw de olie in de wok, voeg het vlees weer toe en bak het tot het goudbruin is.

Schep het vlees dan uit de wok en laat het uitlekken.

Schenk de olie uit de wok, zet de warme wok terug op vuur en voeg 1 eetlepel olie weer toe.

Laat de knoflook in de hete olie donker verkleuren, maar niet verbranden en verwijder de knoflook dan.

Doe de sausingrediënten bij de olie in de wok en roer goed tot de saus gaat binden en bubbelen.

Voeg dan de sesamololie toe en leg het vlees in de saus.

Meng alles voor het serveren goed.

Varkensvlees met lente-uitjes

(uit zuidelijk China)

350 gr varkensvlees
2 theelepels droge sherry of rijstwijn
2 theelepels lichte sojasaus
1/2 theelepel maïzena
4 lente-uitjes
2 eetlepels olie
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel suiker

Snijd het vlees in dunne reepjes van ± 5 cm lengte.
Doe ze in een schaal en meng er de sherry of rijstwijn, sojasaus en maïzena door.
Laat het mengsel 10-15 minuten staan, zodat het vlees de smaak van de marinade kan aannemen.
Snijd de lente-uitjes over de diagonaal in plakjes van ± 5 cm lengte.
Maak een wok goed heet.
Voeg de olie toe.
Roerbak, als de olie begint te dampen, de reepjes vlees tot ze bruin zijn.
Voeg dan de lente-uitjes, zout en suiker toe.
Ga door met roerbakken tot het vlees gaar en enigszins stevig is.
Arrangeer het op een warme schaal, giet de jus erover en dien meteen op.

Chinees kip/varkensvlees

1 pakje rijst
500 gr kipfilet (of varkensvlees)
1 doosje champignons
uien
flinke hoeveelheid knoflook
1 theelepel sambal
2 eetlepels citroensap
10 eetlepels ketjap
10 eetlepels tomatenketchup
zoetstof of suiker
± 2 theelepels maïzena
eventueel aan stukjes gesneden perzik

Bak het in kleine stukjes gesneden vlees samen met de uien, champignons en knoflook ± 10 minuten in een met een deksel afgesloten pan.
Voeg daarna de ketjap, sambal, tomatenketchup, zoetstof of suiker en het citroensap erbij.
Laat het geheel gaar sudderen.
Voeg, om het vocht een beetje te laten binden, de maïzena toe.
Voeg als laatste eventueel de in stukjes gesneden perzik toe.

Chinees landhuis

2 flinke ribkarbonades
100 gr taugé
100 gr Chinese kool
100 gr champignons
vijfkruidentpoeder
25 gr boter of enkele lepels olie
2 eetlepels honing
2 eetlepels ketjap
1/2 dl droge sherry
2 eetlepels azijn
1 eetlepel gembernat
1 1/2 dl kippenbouillon
2 teentjes knoflook

1 fijngewreven Spaanse peper
maïzena

Maak een marinade van de ketjap, sherry, azijn, honing, gembernat, kippenbouillon, knoflook en Spaanse peper.

Marineer hierin de karbonades (liefst enkele uren).

Haal ze er daarna uit en droog ze af met keukenpapier.

Bak ze in de boter of olie mooi bruin in ± 15 minuten.

Kook de marinade en bind die met wat water aangelengde maïzena.

Stoof inmiddels in een klein beetje boter de taugé, Chinese kool en champignons 5 minuten.

Doe daar een mespunt vijfkruidenpoeder bij.

Leg de karbonades op een schaal, giet de saus erover en leg de groenten er omheen.

Geef er rijst bij.

Mihoen Singapore

mihoen

1 stukje gemberwortel

1 groene paprika

100 gr achterham

sjalotjes

100 gr garnalen

taugé

1 omelet

1 lente-uitje

1 theelepel suiker

zout

1 scheut sesamololie

1 scheut sojasaus

1 scheut rijstwijn

Week de mihoen 10 minuten in heet water en laat ze uitlekken.

Doe wat olie in de wok en laat die goed heet worden.

Giet de olie eruit en giet er weer nieuwe olie in.

Maak opnieuw heet en giet de olie er weer uit.

Het is de bedoeling, de wok heter te maken dan de olie.

Doe er 3 eetlepels olie in, laat die heet worden en bak de geplette gember even en haal de gember daarna uit de pan.

Roerbak achtereenvolgens de kerrie, paprika, ham, ui, garnalen, champignons en voeg tenslotte de taugé toe.

Roer nog even om.

Doe er vervolgens de mihoen bij en de suiker, zout, sesamololie, sojasaus en rijstwijn.

Schep goed om en garneer met de omelet en de lente-ui.

Singapore-bami

200-300 gr dunne eiernoedels

zout, peper

2 eetlepels olie

300 gr kipfilet in onregelmatige reepjes

1 rode chilipeper in dunne ringen, zonder zaadjes

1 fijngesneden teentje knoflook

1 theelepel geraspte gemberwortel

1 kleine ui in dunne ringen

2 rode paprika's in lange dunne repen

3 lente-uitjes in dunne ringen

2 theelepels kerriepoeder

1/2 theelepel cayennepeper

5 eetlepels kippenbouillon (van tablet)
3-4 eetlepels grof gehakte pinda's
± 15 basilicumblaadjes

Kook de noedels in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verhit de olie, bak de kip hierin 4-5 minuten en neem de kip uit de pan.
Bak in de achtergebleven olie de chilipeper, knoflook, gember en ui ± 4 minuten.
Voeg de paprika en de lente-ui toe en bak ze ± 4 minuten mee.
Roer er het kerriepoeder en de cayennepeper door en doe de kip terug in de pan.
Schep de noedels erdoor en schenk de bouillon erbij.
Verwarm het gerecht op zacht vuur nog ± 5 minuten goed en breng het met zout en peper op smaak.
Strooi er voor het serveren de pinda's over en garneer de bami met de blaadjes basilicum.

Krokante gefrituurde noedels met gekruid gehakt

1-2 kroppen sla
frituurolie
100 gr dunne rijstnoedels
2 eetlepels olie
2 fijngesneden sjalotjes
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel geraspte gemberwortel
150 gr tahoe in hele kleine blokjes
400 gr rundergehakt
1 theelepel vijfkruidenpoeder
3 eetlepels oestersaus
2-3 eetlepels Japanse sojasaus
1-2 theelepels sambal oelek
2 theelepels sesamololie
2 lente-uitjes in hele dunne ringen
zout, peper

Verwijder de harde stugge bladeren van de sla en haal de mooie bladeren voorzichtig los.
Verhit frituurolie tot 170°C en frituur de noedels hierin in ± 30 seconden krokant.
Verhit de olie en bak de sjalot, knoflook, gember en tahoe hierin ± 5 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak dat in ± 6 minuten rul.
Voeg het vijfkruidenpoeder, de oestersaus, sojasaus en sambal toe en verwarm het geheel nog 4-5 minuten.
Roer er van het vuur af de sesamololie en de lente-ui door en breng het mengsel met zout en peper op smaak.
Serveer de slabladeren, de noedels en het gehaktmengsel apart in kommen. Iedereen neemt een blad sla en doet daarop wat noedels en gehakt.

Noedels met oosterse pesto en roergebakken rundvlees

200-250 gr brede rijstnoedels
zout, peper

voor de pesto:

50 gr geroosterde pinda's
2 teentjes knoflook
2 eetlepels geraspte gemberwortel
2-3 rode pepers zonder zaadjes
20 gr verse muntblaadjes
30 gr verse korianderblaadjes
1-2 dl arachideolie
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
1 theelepel geraspte limoenschil

1-2 theelepels sesamolie
zout, peper

voor het vlees:

2 eetlepels Japanse sojasaus
1 theelepel geraspte gemberwortel
1 geperst teentje knoflook
1-1 1/2 theelepel bruine basterdsuiker
400 gr biefstuk in mooie brede plakjes
2 eetlepels olie

voor de garnering:

4 takjes koriander

Week de noedels in ruim kokend water of kook ze volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Pureer voor de pesto in een keukenmachine de pinda's, knoflook, gemberwortel, pepers, munt en koriander.

Voeg olie toe tot een smeug, niet te dik mengsel ontstaat.

Roer er de sinaasappelschil, limoenschil en sesamolie door en breng de pesto op smaak met zout en peper.

Vermeng voor de marinade de sojasaus, gemberwortel, knoflook en suiker en roer het vlees hier doorheen.

Verhit de olie en bak het vlees met de marinade op hoog vuur 2-3 minuten.

Meng de warme noedels met de pesto en schep ze in een schaal.

Verdeel het vlees erover en garneer voor het serveren met de koriander.

Noedels in een komkommer-vleessaus

(6 personen)

2 eetlepels pinda-olie
750 gr varkensvlees in kleine stukjes
2 eetlepels sherry of Chinese rijstwijjn
1 eetlepel geraspte verse gember
1 eetlepel gehakte knoflook
6 gehakte groene uien
1/8 ml Hoisinsaus
3 eetlepels hete bonenpasta
2 eetlepels suiker
1 1/2 eetlepel sojasaus
1/4 liter kippenbouillon
2 eetlepels sesamolie
500 gr Chinese noedels
1 grote komkommer in blokjes van 1/2 cm
geroosterde zwarte sesamzaadjes
verse korianderblaadjes

Verhit een wok of een sauspan op middelhoog vuur, voeg de olie toe en laat die heet worden.
Bruin het varkensvlees.

Voeg de rijstwijjn of sherry toe en roer 1 minuut.

Duw het vlees naar de rand van de pan, leg de gember, de knoflook en de helft van de uien in het midden van de pan en sauteer 30 seconden.

Voeg de Hoisinsaus, bonenpasta, suiker en sojasaus toe en roerbak 30 seconden.

Vermeng de saus met het vlees, voeg de bouillon toe en breng aan de kook.

Zet het vuur laag en blijf roeren tot de saus is ingedikt (\pm 10 minuten).

Doe de helft van de sesamolie erbij en houd warm.

Breng 1 1/2 liter water aan de kook, voeg de noedels toe en kook ze volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de pan uit in een vergiet, spoel de noedels af met koud water en laat ze uitlekken.
Meng er de rest van de sesamololie en de rest van de uien door.
Verdeel de noedels over 6 borden, bedek ze met vleessaus en garneer met komkommer, zwarte sesamzaadjes en verse korianderblaadjes.

Gebakken noedels met varkensvlees

(Rou Shi Chao Mien)

150 gr varkensfilet in dunne reepjes
zout, peper
7 theelepels maïzena
2 shii-take paddestoelen
200 gr Chinese noedels (de fijne gele noedels)
± 5 eetlepels olie
5 gr gemberwortel in hele dunne reepjes
1 1/2 dl bouillon van kalkoen (zie recept gepocheerde kalkoen met gembersaus)
1 thee­lepel lichte Chinese sojasaus
200 gr taugé

Vermeng het vlees, 1 thee­lepel zout, een snufje peper en 2 theelepels maïzena en laat dit ± 15 minuten staan.
Verwijder de steeltjes van de shii-take en snijd de hoedjes in hele dunne plakjes.
Kook de noedels in ruim kokend water 1 minuut, giet ze af en laat ze in een afgedekte schaal ± 10 minuten staan.
Verhit in een wok of koekenpan ± 5 eetlepels olie tot ± 180°C.
Pak met de hand een hoopje noedels, laat ze in de olie glijden en druk ze met een lepel een beetje plat.
Draai de pan rond, zodat de noedels mooi rond worden.
Laat op deze manier 4 noedelrondjes in de olie glijden en bak ze in 1-2 minuten aan beide zijden bruin en krokant.
Laat de noedelrondjes uitlekken.
Roerbak in dezelfde pan (er moeten ± 2 eetlepels olie achterblijven, voeg zonodig wat olie toe) de gember en het vleesmengsel 1 minuut.
Voeg de bouillon, 1 thee­lepel zout, de sojasaus en een snufje peper toe en schep de taugé en de shii-take erdoor tot de bouillon weer kookt.
Roer 5 theelepels maïzena los met 10 theelepels water en schenk dit bij het vleesmengsel tot de saus gebonden is.

Serveer het vlees/sausmengsel bij de noedelrondjes.

Gestoofd varkensvlees met zwarte bonensaus

250 gr varkensschouder in blokjes van 2 X 2 cm
1 eetlepel olie
1 in dunne reepjes gesneden rode paprika
1 rood pepertje, van zaad ontdaan en gehakt

Voor de saus:

3 eetlepels zwarte bonen, even afgespoeld en fijngeprakt met een vork
2-3 eetlepels rijst­wijn of droge sherry
1 geschild en geraspt stukje gemberwortel
2 eetlepels lichte sojasaus
3 teentjes knoflook uit de knijper
1 flinke eetlepel maïzena
1 1/2 dl water of kippenbouillon

Maak een mengsel van de fijngemaakte bonen, wijn, gember, sojasaus, knoflook, maïzena en bouillon.

Doe het varkensvlees in een diepe schaal en schenk de ingrediënten voor de saus erover.

Laat het afgedekt minstens 20 minuten intrekken.

Verhit de olie in de wok en bak de reepjes paprika en het pepertje 1 minuut.

Neem ze uit de pan en houd ze even apart.

Laat het vlees en een vergiet goed uitlekken, maar vang de marinade op.

Bak in de nog aanwezige olie in de wok de stukjes vlees even op hoog vuur aan alle kanten bruin.

Schenk er de opgevangen marinade over en breng alles aan de kook (giet er bij te weinig vocht een paar lepels extra bouillon bij).

Draai het vuur heel laag, dek de pan af en laat 30-40 minuten stoven. Schep pas 5 minuten voor het opdienen de reepjes paprika en peper door het vlees, anders worden ze te zacht.

Roerbak varkensvlees met broccoli

500 gr mager varkensvlees

1 theelepel zout

3 theelepels maïzena

1 fijngehakt schijfje gember

350 gr broccoli

4 eetlepels olie

1 gehakte ui

4 eetlepels kippenbouillon

2 theelepels suiker

1,75 eetlepel sojasaus

2 eetlepels sherry

1/2 verpulverd blokje kippenbouillon
peper

Snijd het vlees in zeer dunne schijfjes en wrijf die in met een mengsel van zout, maïzena en gember.

Snijd de broccoli in kleine roosjes.

Verhit 2 eetlepels olie in de koekenpan.

Voeg het vlees en de ui toe, roerbak 3 minuten, haal het uit de pan en houd het warm.

Doe de rest van de olie in de pan en roerbak de broccoli 3 minuten.

Besprenkel met kippenbouillon en suiker en roerbak 1/2 minuut.

Doe het deksel op de pan en laat 2 minuten sudderen.

Voeg dan het vlees en de uien toe.

Doe er de sojasaus, de sherry, het bouillontablet en peper bij.

Roerbak nog 1 minuut en dien op.

Chopsuey I

1 ei

4 eetlepels olie

120 gr vlees (varken, kip, lam of rund)

2 eetlepels sojasaus

1 theelepel zout

1 1/2 theelepel suiker

2 eetlepels droge sherry

1 eetlepel tomatenpuree

4 eetlepels kippenbouillon

snufje peper

2 eetlepels spekvet

4 uien in ringen

1 uitgeperst teentje knoflook

1 fijngehakt stukje verse gember
360 gr sojascheuten (taugé)
1/2 theelepel ve-tsin

Klop het ei en maak een kleine omelet met 2 eetlepels olie.

Snijd het vlees in dunne reepjes en bak die 2 minuten op hoog vuur in 2 eetlepels olie. Voeg de suiker, sojasaus, tomatensaus en de helft van de sherry toe en roerbak 1/2 minuut. Voeg de kippenbouillon en peper toe en laat het mengsel koken. Roer 1/2 minuut en haal de dan pan van het vuur.

Verhit het spekvet in een koekenpan, voeg de ui, knoflook en gember toe en roerbak 1/2 minuut op een hoog vuur.

Voeg de sojascheuten toe en besprenkel met zout.

Roerbak op hoog vuur 2 minuten.

Voeg het vlees met het braadvet toe en roer 1 minuut.

Voeg de ve-tsin en de rest van de sherry toe en roerbak 1/2 minuut.

Leg alles op dienschotel en versier met de in reepjes gesneden omelet.

Chopsuey II

(2 personen)

3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode Spaanse peper
35 gr gemberwortel
250 gr gemengde groenten
100 gr sperziebonen
50 gr taugé
50 gr bamboespruiten
3 dl groentebouillon
1 1/2 eetlepel sojasaus
1 1/2 eetlepel allesbinder
4 eieren

Snipper de ui grof.

Druk de teentjes knoflook plat en snipper ze fijn.

Snijd de Spaanse peper en de gemberwortel in ragfijne reepjes.

Breek de sperzieboontjes in stukjes van ± 5 cm.

Snijd de bamboespruiten en reepjes.

Kook de eieren 7 minuten en snijd ze met een eiersnijder in plakjes.

Laat de olie door een hete wok 'walsen' en fruit daarna de ui 2 minuten.

Voeg de knoflook, rode peper en gemberwortel toe en laat dit alles nog 2 minuten fruiten.

Schep er daarna alle groenten door en laat alles, onder voortdurend omscheppen, 2 minuten bakken.

Doe er de hete bouillon en de sojasaus bij en laat het weer 2 minuten koken.

Temper daarna de warmtebron en laat alles 2 minuten sudderen.

Voeg zout naar smaak toe.

Voeg nu de allesbinder toe (let op de gebruiksaanwijzing) en roer het gerecht krachtig door.

Verdeel het gerecht over diepe borden en leg de plakjes ei erop.

Geef er witte rijst en atjar bij.

Zoetzuur varkensvlees

750 gr varkensvlees
1/2 theelepel zout
1 eetlepel sojasaus
1/2 ei
1 eetlepel maïzena

4 eetlepels water
1 ui
1 groene of rode paprika

Voor de saus:

2 1/2 eetlepel suiker
2 eetlepels azijn
1 1/2 eetlepel maïzena
1 1/2 eetlepel sojasaus
1 eetlepel sherry
1 1/2 eetlepel tomatenpuree
4 eetlepels water
1 eetlepel sinaasappelsap

Frituurolie

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.

Smeer die in met zout, voeg de sojasaus toe en laat 1 uur marineren.

Meng het ei, de maïzena en het water tot een beslag en haal de stukjes varkensvlees erdoor.

Hak de ui fijn en snijd de peper in reepjes.

Vermeng de ingrediënten voor de saus in een kom.

Frituur het varkensvlees 3 1/2 minuut in hete olie.

Laat het uitlekken en houd het warm in een hete oven.

Verwarm 2 eetlepels olie in een grote koekenpan en bak hierin op een hoog vuur de ui 1 minuut.

Voeg de paprika toe en roerbak 1 minuut.

Zet het vuur lager en giet het sausmengsel erbij.

Roer tot de saus indikt.

Voeg het varkensvlees toe en draai de stukjes voorzichtig 1/2 minuut door de saus.

Dien onmiddellijk op.

Chow Mein

500 gr bami-noedels
750 gr varkens- of rundvlees
3 Chinese gedroogde champignons
5 eetlepels olie
1 uitgeperst knoflook
3 uien in ringen
90 gr gehakte kool of selderij
30 gr bamboescheuten
1/2 theelepel zout
2 1/2 eetlepel sojasaus
1 theelepel suiker
2 eetlepels sherry
2 eetlepels garnalen

Kook de noedels tot ze gaar zijn en giet ze af.

Snijd het vlees in reepjes.

Week de champignons 1/2 uur in warm water en snijd ze in reepjes.

Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan.

Voeg de knoflook, uien, kool en bamboescheuten toe + de helft van het zout en roerbak 2 minuten op een hoog vuur.

Haal van het vuur en zet weg.

Doe 2 eetlepels olie in dezelfde pan.

Verhit die en voeg het vlees en de champignons toe.

Roerbak 3 minuten (1 minuut als u rundvlees gebruikt).

Voeg de sojasaus, suiker en de helft van de sherry toe en roerbak nog 1 minuut.
Haal alles uit de pan en zet het weg.
Doe de resterende olie in de pan.
Voeg de noedels en de garnalen toe en roerbak ze 1 1/2 minuut.
Voeg het resterende zout, de helft van het vlees en de helft van de groenten toe, roerbak 1 minuut en doe in een voorverwarmde schotel.
Doe het resterende vlees met de groenten en de rest van de sherry in de pan.
Roer 15 seconden op een hoog vuur.
Gebruik dit mengsel om er de Chow Mein mee te garneren.

Chow min van varkensvlees en garnalen

(4-6 personen)

250 gr mie
3-4 eetlepels olie
250 gr mager varkensvlees, in dunne reepjes gesneden
1 wortel, geschraapt en geraspt
1 rode paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en in dunne reepjes gesneden
100 gr taugé
50 gr peultjes, afgehaald
1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
2-3 eetlepels lichte sojasaus
100 gr garnalen, gekookt en gepeld

Kook de mie zoals op de verpakking staat aangegeven, doe ze over in een vergiet en laat er koud water over stromen om plakken te voorkomen.
Laat ze uitlekken.
Verhit de olie in de wok en bak de stukjes varkensvlees al omscheppend
4-5 minuten tot ze de roze kleur hebben verloren. Doe er de geraspte wortel en de peultjes bij en bak nog 1 minuut.
Voeg nu de overige ingrediënten toe, behalve de garnalen en laat de mie door en door heet worden. Blijf omscheppen om aanbakken te voorkomen.
Voeg op het laatste moment de garnalen toe en dien direct op.

Variatie: Met de groenten kunt u naar hartelust variëren. Gebruik bijvoorbeeld eens baby maïskolfjes of reepjes kool, bamboescheuten of verschillende soorten paddestoelen.

Cha Shao Varkensvlees

1 kg varkensfilet
2 eetlepels pinda-olie
2 eetlepels honing

Voor de marinade:
4 eetlepels sojasaus
1 eetlepel suiker
2 eetlepels sherry
1/4 theelepel peper
1/4 theelepel kaneelpoeder
1 uitgeperst teentje knoflook
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel ve-tsin
1/4 theelepel gemengde kruiden

Snijd het varkensvlees in reepjes van 15 cm lang, 3 cm breed en 2 1/2 cm dik.

Meng de ingrediënten voor de marinade; doe het vlees erin en marineer 2 uur; draai het vlees elk kwartier.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Haal het vlees uit de marinade en rooster het vlees 12 minuten in de oven.

Borstel het vlees in met marinade en pinda-olie (of sesamololie) en rooster op 180°C 10 minuten.

Smeer honing op het vlees en rooster het nog eens 5 minuten.

Snijd het vlees in reepjes van 1/2 cm en dien op met mosterd-dip of soja-chili dip.

Lenterolletjes I

Voor het deeg:

4 koppen meel (1 kop = inhoud 2 1/2 dl)

2 koppen water

1 ei

Voor de vulling:

3 eetlepels spekvet

250 gr varkensvlees in zeer fijne reepjes

250 gr sojascheuten

4 gehakte lente-uitjes

1 theelepel zout

1 1/2 eetlepel sojasaus

peper

1 1/2 theelepel suiker

2 eetlepels gehakte paddestoelen

2 eetlepels garnalen

Kneed het meel, het water en de helft van het ei tot een deeg en rol het zeer dun uit. Snijd er lapjes uit van 20 X 20 cm (10 stuks). (U kunt die lapjes natuurlijk ook kant en klaar in een Chinese winkel kopen).

Verhit het vet in een braadpan, voeg het varkensvlees en zout toe en roerbak 2 minuten. Voeg alle andere ingrediënten toe en roerbak nog eens 2 minuten. Haal het uit de pan en laat afkoelen. Verdeel de vulling in 10 porties en leg ze op een deeglapje. Rol het voor 2/3 op en vouw de 2 uiteinden naar binnen. Rol verder op, bevochtig de naden met geklopt ei en knijp ze dicht.

Frituur ze 3 1/2 minuut in kokende olie en laat ze uitlekken.

Lenterolletjes II

(6 personen)

Voor het deeg:

125 gr bloem

zout

Voor de vulling:

4 lente-uitjes in ringetjes

1 gesnipperde sjalot

1 eetlepel olie

300 gr varkensgehakt

1 eetlepel maïzena

2 eetlepels rijstwijf of droge sherry

100 gr taugé

2 eetlepels sojasaus

1 theelepel suiker

versgemalen peper

1 eierdooier
olie om in te bakken

Zeef de bloem boven een schaal, strooi er zout op en druk in het midden een kuiltje. Voeg 3/4 dl water toe en kneed het vlug tot een glad deegje. Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek ± 2 uur koud rusten.

Fruit in de olie de sjalot glazig.

Voeg het gehakt toe en bak het rul. Bestuif het met de maïzena en overgiet het met de rijstwijjn. Voeg de lente-uitjes en de taugé toe, bedruip het geheel met de sojasaus en breng met suiker, zout en peper hartig op smaak.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad vliedun uit en verdeel het in 6 gelijke rechthoeken. Leg 2-3 eetlepels van de vulling op het deegblad.

Klop de eierdooier met een beetje water los en bestrijk de deegranden ermee. Vouw de langste zijden in en rol vanaf de smalle zijde op. Druk de randen goed aan en bestrijk ze met eierdooier.

Verhit de olie tot 180°C en bak de rolletjes per portie in 8 minuten bruin en knapperig.

Serveer ze heet met ketjapsaus.

Chinese loempia's

(12 stuks)

Voor de velletjes:

100 gr bloem
1 losgeklopt ei
koud water

Voor de vulling:

250 gr zeer mager varkensvlees, in reepjes gesneden
100 gr garnalen, gekookt, gepeld en gehakt
4 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt
1 eetlepel verse gember, gehakt
100 gr Chinese kool, gewassen en in repen gesneden
100 gr taugé
1 eetlepel sojasaus
1 losgeklopt ei

Zeef de bloem boven een kom, doe er het losgeklopte ei en 15 ml water bij en klop stevig met een houten lepel.

Kneed verder met de handen tot het deeg soepel en elastisch is, pak het in plastic en leg het minstens 4 uur in de koelkast.

Als u het gaat uitrollen, moet het echter weer op kamertemperatuur zijn.

Bestrooi het werkvlak met bloem en rol van het deeg één plak van 5 mm dikte. Snijd hieruit 12 gelijke vierkantjes van 15 X 15 cm. Dek die af met een vochtige doek om uitdrogen te voorkomen.

Bak de stukjes vlees in de wok in de hete olie even aan, voeg de rest van de ingrediënten toe, maar laat het losgeklopte ei staan om de pakjes mee dicht te plakken.

Bak alles al omscheppend tot het door en door heet is en neem dan de pan van het vuur.

Veem de vochtige doek weg en bestrijk de randen van 4 plakjes deeg met ei. Leg er een lepel vulling op, pak een punt van een deegplakje, vouw het over de vulling en sla beide zijanten er overheen. Rol het nu stevig op en zorg dat de inhoud goed verzegeld zit.

Doe hetzelfde met de overige plakjes deeg.

Verhit de olie in de frituurpan tot 190°C en bak 2 loempia's tegelijk mooi bruin en knapperig.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Serveer de loempia's heet en geef er een pittige saus naar keuze bij.

Scherp varkensvlees met hoisinsaus

500 gr mager varkensvlees, bijvoorbeeld fricandeau
2 eetlepels olie
1 knoflookteen uit de knijper
2 rode pepertjes, schoongemaakt, van zaad ontdaan en gehakt
2 groene paprika's, schoongemaakt, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels kippenbouillon of water
3 eetlepels hoisinsaus
zwarte peper uit de molen
1 dessertlepel maïzena, opgelost in een heel klein beetje bouillon of water

Snijd van het vlees smalle reepjes.

Verhit de olie in de wok en doe er eerst de knoflook in. Voeg, als deze glazig gebakken is, direct het vlees en de reepjes paprika toe. Bak het tot het licht van kleur is geworden, maar niet langer dan 1 1/2 minuut.

Doe er de gehakte rode pepertjes, de wijnazijn, bouillon of water en de hoisinsaus bij. Laat aan de kook komen en maal er rijkelijk peper over.

Proef of zout nodig is.

Bind de saus met de aangemaakte maïzena en serveer het gerecht direct.

Variatie: Vervang de groene paprika door bamboescheuten of peultjes.

Tip:

Hoisinsaus is wat zoetig van smaak, extra suiker is dan ook niet nodig, maar houdt u van zoet, doe dan 1 eetlepel gembernat bij de saus of gebruik zoete ketjap in plaats van sojasaus.

Varkensvlees met ananas

500 gr varkensfilet, in blokjes van 2 X 2 cm gesneden
2 eetlepels lichte sojasaus
1 blik stukjes ananas, uitgelekt en het sap opgevangen

Voor de saus:

2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels plantaardige olie
nat van de ananas
witte peper uit de molen
1 flinke eetlepel maïzena

Om te bakken:

1 eetlepel olie
1 knoflookteen uit de knijper
1 cm gemberwortel, schoongemaakt en gehakt

Voor de garnering:

een paar takjes verse koriander

Doe de stukjes varkensvlees in een schaal en giet er 2 eetlepels lichte sojasaus over. dek af en laat het minstens 15 minuten intrekken.

Vermeng intussen grondig alle ingrediënten voor de saus, zodat er geen klontjes achterblijven.

Verhit in de wok 1 eetlepel olie en bak de knoflook en de gember hierin glazig.

Giet de saus in de wok, breng die al roerend aan de kook en laat binden.

Doe de stukjes ananas en het vlees met de aanhangende marinade in de pan, Draai het vuur laag en laat 15 minuten stoven.

Smaakt heerlijk bij mie en gekookte zilvervliesrijst.

Varkensvlees met groenten in zwarte bonensaus

(6 personen)

2 stevige tomaten, gepeld, van zaad ontdaan en in 8 stukken gesneden
2 flinke eetlepels zoute zwarte bonen (blik of pot)
2 eetlepels water
4 eetlepels zoete ketjap of lichte sojasaus
1 eetlepel maïzena
1-2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
1 eetlepel suiker of honing
500 gr mager varkensvlees, bijvoorbeeld lende of fricandeau, in reepjes gesneden
1 groene paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
4 eetlepels olie
2 dl kippe- of runderbouillon
peper uit de molen

Prak de gezouten zwarte bonen in de 2 eetlepels water en zet dit apart.
Vermeng in een grote schaal de ketjap of sojasaus, maïzena, wijn of sherry en suiker. Wentel de stukjes vlees er goed in om en zet het afgedekt even weg.
Verhit de olie in de wok, draai het vuur laag en laat de stukjes paprika 1-2 minuten stoven. Neem ze uit de wok en zet ze weg.
Vak in de achtergebleven olie, maar nu wel op hoog vuur, de stukjes vlees aan alle kanten bruin. Schenk de bouillon erover en doe er de bonenpasta bij.
Breng aan de kook, zodat de saus licht kan binden.
Maal er wat peper over.
Doe de stukjes tomaat en paprika erbij, laat alles door en door heet worden en dien direct op.

Variatie: Vervang de paprika door peultjes of gebruik verschillende soorten paddestoelen.

Varkensvlees met gember, kaneel en nootmuskaat

4 schouderkarbonades
zout, zwarte peper
1 eetlepel bloem
30 gr boter
2 eetlepels (zonnebloem)olie
2 appels, in kleine blokjes
1/2 theelepel gemalen kaneel
1/4 theelepel gemalen nootmuskaat
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels gembersiroop
5 bolletjes geconfijte gember, fijngesneden
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (1 1/4 dl)
(schijfjes appel)

Wrijf de karbonades in met zout en peper en bestuif ze met bloem.
Verhit de boter en de olie en bak de karbonades hierin in ± 10 minuten aan beide zijden bruin.
Voeg de appel toe en bak die ± 3 minuten mee.
Voeg de kaneel, nootmuskaat, gemberpoeder, kerriepoeder, gembersiroop en gemberbolletjes toe en bak de karbonades op zacht vuur nog ± 15 minuten. Roer de yoghurt erdoor en verwarm alles goed.
Serveer de karbonades met de saus en gemengde witte en wilde rijst.
Serveer eventueel met schijfjes appel.

Chinese verse worst

1 pakje roast red pork seasoning mix
2 kg doorregen varkenslappen
1 streng varkensdarm
1 eetlepel hoisinsaus
3 teentjes knoflook
3 theelepels rum
2 1/2 cm vers geraspte gemberwortel

Snijd het vlees in fijne blokjes en marineer die met de ingrediënten ± 1/2 dag.
Snijd van een plastic azijnfles de bodem af, plaats de varkensdarm aan het mondstuk en maak dit vast met een touwtje. Vul de fles met het vlees en stop het met een dun stokje in de varkensdarm.

Bind de darm, als hij helemaal is opgevuld, met touw tot worstjes van ± 10 cm.
Knip met een schone schaar de worstjes af en bak ze in een hete oven gaar.

Bami goreng

2 pakken mie
200 gr kipfilet
200 gr hamlappen
150 gr speklappen
500 gr paksoi
1 prei
2 kleingesneden teentjes knoflook
1 kleingesneden ui
1 mespunt gemberpoeder
ketjap asin
zout en peper naar smaak
reuzel of plantaardige olie

Kook de mie 5 minuten in ruim kokend water en haal hem na 3 minuten met 2 vorken uit elkaar.

Stort de mie in een vergiet, spoel met koud water af en laat goed uitlekken.

Fruit de kleingesneden ui en knoflook in de reuzel of olie lichtbruin.

Snijd het vlees in klein stukjes en bak die mee tot het gaar zijn.

Bak tot slot de gesneden groenten even mee (ze moeten knapperig blijven).

Verwarm dan de uitgelekte mie al omscheppend mee en breng het gerecht op smaak met de ketjap, peper en gemberpoeder.

Schik de bami op een schaal en garneer met reepjes omelet en ham.

Geef er augurkjes in zuur of atjar tjampoer bij.

Gehaktgerechten

Noedels met hartig varkensvlees

500 gr Chinese noedels
2 eetlepels sesamololie
750 gr mager varkensgehakt
4 eetlepels geraspte verse gember
2 grote gehakte teentjes knoflook
2-4 theelepels hete chilisaus met knoflook
4 theelepels sojasaus
4 eetlepels sherry
3 eetlepels hoisinsaus
4 dl kippenbouillon
4 gehakte lente-uitjes

Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing en houd ze warm.
Verhit de sesamololie in een wok en bruin het vlees.

Vermeng het met de gember en knoflook en sauteer 30 seconden.
Zet het vuur laag en voeg de chilisaus, sojasaus, sherry en hoisinsaus toe; meng goed door elkaar.

Voeg de bouillon toe, zet het vuur hoog en laat inkoken.

Haal de pan van het vuur, voeg de uien toe en meng met de noedels.

Laat nog 3 minuten met een deksel op de pan rusten, zodat de smaken worden vermengd.

Roer af en toe.

Lamsgehakt met yoghurtsaus (3-4 personen)

500 gr mager lamsgehakt
2 knoflooktenen uit de knijper
1 gepelde en gehakte ui
1 theelepel chilipoeder
1 dessertlepel garam masala
6-7 blaadjes verse munt, zeer fijn gehakt
30 gr witbroodkruim of paneermeel
1 losgeklopt ei
zout, zwarte peper uit de molen
2 eetlepels olie

Voor de saus:

2 eetlepels kokend water
een paar draadjes saffraan
6 eetlepels yoghurt
1 eetlepel gembernat

Voor de garnering:

een takje koriander of peterselie

Leg de draadjes saffraan in het hete water en laat dit staan tot u aan de saus begint.

Vermeng het gehakt in een grote kom met de knoflook, ui, chilipoeder, garam masala, munt, witbroodkruim en ei. Voeg een beetje zout en peper toe en kneed alles goed door.

Vorm met natte handen mooie ronde balletjes ter grootte van een walnoot.

Verhit de 2 eetlepels olie in de wok, doe er de gehaktballetjes in en

bak ze aan alle kanten mooi bruin door regelmatig met de wok te schudden.

Draai het vuur even heel laag en laat de balletjes nog 5-6 minuten gaar worden.

Maak intussen de saus.

Vermeng de yoghurt met het gembernat en het gezeefde saffraannat en voeg, als u dat lekker vindt, wat peper toe.

Schenk de yoghurtsaus op een platte schaal, doe er de gehaktballetjes in en garneer met koriander. Dien direct op.

Varkensgehakt in pittige saus

500 gr mager varkensgehakt
30 gr bamboescheuten, uitgelekt en gehakt
50 gr gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt, uitgelekt en gehakt
1 losgeklopt ei
maïzena om de gehaktballetjes in te rollen
4-5 eetlepels olie om te bakken
200 gr Chinese kool, in repen gesneden
1/2 liter kokend water
1 eetlepel olie
1 ui, gepeld en grof gehakt
2 1/2 cm gemberwortel, geschild en gehakt

Voor de kruiden:

mespunt ve-tsin
1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
2 1/2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
2 lente-uitjes, schoongemaakt en alleen het wit zeer fijn gehakt
1 theelepel zout
1 eetlepel maizena

Voor de saus:

1 eetlepel maizena
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels zoete ketjap of sojasaus
1 eetlepel sesamolie

Vermeng alle kruiden.

Doe er het gehakt, de bamboe, de paddestoelen en het ei bij en maak er een homogene farce van.

Maak van het gehakt 16 balletjes, wentel ze goed door de maizena en zet ze apart.

Breng de halve liter water aan de kook, doe er 1 eetlepel olie in, blancheer de reepjes kool 1 minuut en laat ze in een vergiet uitlekken.

Verhit de 4-5 eetlepels olie in de wok en bak de helft van de gehaktballen in 4-5 minuten bruin.

Bak dan de volgende portie.

Haal ze uit de pan en houd ze in een schaal warm.

Laat de olie uit de wok lopen en bak in het achtergebleven vet op laag vuur de ui en gember glazig.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus en zorg dat geen klontjes achterblijven.

Schenk de saus in de wok en breng het al roerend aan de kook, zodat het licht kan binden.

Doe de gehaktballen in de saus en laat ze op laag vuur in 20 minuten gaar stoven.

Schep vlak voor het opdienen de geblancheerde reepjes kool door de saus en proef of extra kruiden nodig zijn.

Pittige gehaktballetjes met noedels

Leg 250 gr Chinese eiermie in 2 liter kokend water, laat ze van het vuur af 3 minuten staan, spoel ze koud en laat ze uitlekken.

Snijd 3 selderijstengels en 1 groene paprika in lange reepjes.

Snijd 3 bosuitjes in stukken.

Maak 450 gr varkensgehakt aan met 1 uitgeperste knoflookteen, 2 eetlepels sojasaus en 1/2-1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder (toko).

Vorm van het gehakt balletjes, bak die in 2-3 eetlepels olie gaar en houd ze apart.

Fruit in het bakvet 1 eetlepel gehakte gemberwortel, roerbak de paprika en selderij ± 3 minuten mee en dan de bosui en 100 gr taugé 1 minuut.

Warm de mie en de gehaktballetjes mee en breng het gerecht op smaak met sojasaus, zout en peper.

Lekker met vliespinda's.

Leeuwekoppen

4 Chinese paddestoelen

10 waterkastanjes

250 gr hamlappen

250 gr speklappen

2 lente-uitjes

1 ei

2 eetlepels bloem

8 Chinese koolbladeren

10 gr gember
5 dl kippenbouillon
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 theelepel sesamololie
1 liter olie om te frituren

Voor de marinade:
3 eetlepels sojasaus
1/2 eetlepel suiker
2 eetlepels rijstwijf of sherry
2 eetlepels maizena
zout, peper

Smaakgevers:
1/2 theelepel zout
1 eetlepel rijstwijf of sherry
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel suiker
peper

Was en week de paddestoelen 30 minuten in warm water, verwijder de steeltjes en hak de kapjes fijn.

Hak het vlees fijn en marineer het 20 minuten met de ingrediënten van de marinade.

Hak de lente-uitjes, de waterkastanjes en de gember fijn.

Vermeng de fijngehakte lente-uitjes, de waterkastanjes, de gember, de paddestoelen, de bloem en het ei door het gehakte vlees.

Gooi het gehakt in een kom, pak het op, gooi het weer in de kom en herhaal dit enkele malen (op die manier wordt het gehakt stevig).

Vorm van het gehakt 4 grote ballen.

Snijdt de Chinese koolbladeren doormidden en hak het teentje knoflook fijn.

Verhit de frituurolie en frituur de gehaktballen 6 minuten.

Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook toe en roerbak enkele seconden.

Voeg de koolbladeren, de gehaktballen, de bouillon en de smaakgevers toe, breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager, sluit de wok met een deksel af en laat het gerecht 15- 17 minuten sudderen.

Breng het gerecht zo nodig op smaak, doe het over in een soepterrine en voeg de sesamololie toe.

Schik de koolbladeren rond het gerecht.

Guo-tie

1/8 liter water
150 gr half-om-halfgehakt
100 gr Chinese kool
30 gr ingemaakt mosterdgroen (Suun Choy)
2 eetlepels olie
1 eetlepel rijstwijf
1 theelepel zout
2 theelepels sesamololie
5 waterkastanjes
1 theelepel bloem

Voor het deeg:
280 gr bloem
60 ml kokend water
80 ml koud water
een snufje zout

Voor de marinade:
30 ml water
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel maïzena
1/2 eetlepel rijstwijn
2 eetlepels sesamololie
peper

En verder:
3 eetlepels azijn
3 eetlepels chili-olie
3 eetlepels sojasaus

marineer het gehakt 10 minuten met de ingrediënten van de marinade.
Hak de waterkastanjes en de Chinese kool fijn.
Week het ingemaakte mosterdgroen 10 minuten in warm water en hak het fijn.
Meng de water kastanjes, de Chinese kool en het mosterdgroen door het gehakt en zet de vulling 1 uur in de koelkast of diepvries.
Vermeng het water met het zout en de bloem en verdeel de bloem in 2 x 140 gr.
Kneed 1 deel van de bloem met 60 ml kokend water en het andere deel met 80 ml koud water en een snufje zout.
Voeg beide delen bij elkaar, kneed het geheel tot een egaal deeg en laat het deeg afgedekt 30 minuten rusten.
Verdeel het deeg in 24 gelijke porties, rol van elk stukje deeg een balletje, druk het iets plat en rol het met een kleine deegroller tot een dun lapje uit.
Leg op ieder lapje 1 1/2 theelepel van de vulling en knijp de guo-tie dicht.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak de panklevers aan één kant 2 minuten op hoog vuur.
Blus af met de rijstwijn en het met het zout en de bloem vermengde water.
Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en bak de panklevers 2 minuten.
Haal het deksel van de pan en bak de panklevers nogmaals 3 minuten tot ze aan de onderkant knapperig zijn.
serveer de panklevers met de chili-olie, azijn en sojasaus.

Wonton in pittige bouillon

Bij pasta denken we vooral aan de Italiaanse keuken. Maar ook in bijna alle oosterse keukens is het traditioneel. Denkt u maar aan mie of wonton, zoals de mooie deegtasjes worden genoemd. Door toevoeging van boekweitmeel krijgt het deeg een specifieke smaak. Heerlijk in combinatie met een vulling van shii-take-paddestoelen, zoals in dit gerecht.

Voor het deeg:
175 gr bloem
75 gr boekweitmeel (natuur- of reformwinkel)
2 eieren
1/2-1 eetlepel water
1/2 theelepel zout

Zeef de bloem en boekweit.
Vermeng de eieren met water en zout.
Roer er een paar eetlepels bloem bij, tot een glad, dun 'beslag' ontstaat.
Schenk dit bij de rest van de bloem en meng dit, vanuit het midden 'knedend', tot een glad, glanzend en makkelijk verwerkbaar deeg ontstaat.
Kneed er, als het te droog is, wat koud water bij.
Laat dit, in een vochtige doek verpakt, 1/2 uur rusten.
Rol het deeg met behulp van een uitrolstok of pastamachine in 2 delen uit tot een zo dun mogelijk, nog bewerkbaar deeg.
Snijd hieruit vierkantjes van 5 cm.

Voor de vulling:

200 gr varkensgehakt
150 gr shii-take paddestoelen
1 sjalotje
olie
Japanse sojasaus
mirin of zoete sherry
1 cm verse gember, geraspt
1 teentje knoflook
1 ei
zout, peper
2 blikjes heldere ossestaartsoep
2 bosuitjes

Vermeng het gehakt met de fijngehakte paddestoelen en sjalotje, 2 theelepels olie, sojasaus en mirin, de geraspte verse gember, knoflook uit de pers, het ei en wat zout en peper.

Draai hiervan knikkergrote balletjes en leg er één op elk deeglapje.

Neem de deeglapjes naar boven toe samen en draai ze dicht.

Leg de 'tasjes' of 'wonton' in een stoompan en stoom ze in 30 minuten, boven kokend water, gaar of pocheer ze voorzichtig in net kokend water in 15 minuten gaar.

Zeef intussen de ossestaartsoep en breng het vocht met 1 eetlepel mirin of zoete sherry aan de kook.

Snijdt het groen van de zomeruitjes in ringen en verdeel het over soepkommen.

Leg in elke kom 5-6 deegtasjes of wonton en verdeel de bouillon erover.

Gebakken wonton

150 gr bloem
250 gr gehakt
1 klein zeer fijngesnipperd uitje
6 eetlepels fijngehakte groene of witte kool-bladeren
2 eetlepels soja
1 eetlepel gemberpoeder
1 eetlepel sherry of witte wijn
peper
kerrie
bloem

Zeef de bloem met 1 theelepel zout in een kom.

Maak in het midden van de bloem een kuiltje en giet daar 1 dl koud water in.

Roer vanuit het midden water en bloem door elkaar, voeg druppelsgewijs zoveel water toe tot alle bloem is opgenomen en een stevig deeg kan worden gevormd.

Maak van het deeg een ronde bal en leg deze afgedekt 30 minuten in de koelkast.

Vermeng het gehakt met de ui en de zeer fijngehakte kool.

Voeg aan het gehakt soja, gember, sherry, peper, kerrie en naar smaak zout toe.

Rol het deeg op een met bloem bestoven ondergrond uit tot een zeer dunne lap en steek daaruit 24 rondjes.

Leg op elk rondje een portie gehakt, maak het randje van het deeglapje nat met wat water sla het lapje dubbel en druk de randjes met een vork stevig op elkaar.

Bak de won-ton in frituurvet gaar en mooi van kleur.

Wontons met zoetzure saus

Voor 20 stuks

20 wontonvelletjes (diepvries)
50 gr bamboescheuten (blikje)
25 gr spekreepjes
stukje prei

150 gr gehakt half-om-half
1 ei
versgemalen peper, zout
elk 1 theelepel suiker en sesamolie
frituurolie
zoetzure saus

Laat de wontonvelletjes ontdooien en leg ze met een punt naar beneden op een koel werkvlak.
Snijdt voor de vulling de bamboescheuten in reepjes, snijdt de spekreepjes eventueel kleiner en de prei in halve ringetjes.
Splits het ei met behulp van een eischeider.
Vermeng de eierdooier, peper en zout naar smaak, de suiker en de olie met het gehakt en schep er de bamboe, spek en prei door.
Leg op elk deegvelletje een lepeltje gehakt, vouw het tot een driehoekje dicht en buig de 2 punten naar elkaar toe.
Plak de punten met losgeklopt eiwit aan elkaar.
Bak de wontons per 6 tegelijk (zonder mandje) in hete frituurolie in ± 2 minuten goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer ze warm, met kant-en-klare zoetzure saus.

Wontons uit Kanton

(12 stuks)

Voor de wontons:
180 gr bloem
mespunt zout
3 eetlepels plantaardige olie
heet water

Voor de vulling:
100 gr zeer mager varkens- of kipgehakt
4 waterkastanjes, gehakt (uit blik of pot)
3 lente-uitjes, schoongemaakt en zeef fijn gehakt
1/2 theelepel vijfkruidenpoeder
1 eetlepel zoete ketjap
mespunt suiker (naar keuze)
1 dessertlepel sesamolie
Olie om te bakken

Zeef de bloem en het zout in een beslagkom, maak in het midden een kuiltje en giet er de olie en 1/2 dl heet water in. Kneed tot een soepel deeg ontstaat en voeg alleen als het nodig is nog extra water toe. Pak het deeg in plastic en laat het op een warme plaats 30 minuten rusten.

Verdeel het deeg dan in 12 gelijke stukjes, maak er balletjes van en rol ze uit tot cirkels van 15 cm doorsnee. Leg ze naast elkaar en dek ze af met een vochtige doek om uitdrogen tegen te gaan.

Vermeng alle ingrediënten voor de vulling. Schep op elk deegplakje een gelijke hoeveelheid en vouw de plakjes dubbel. Druk de randen op elkaar, vouw ze een heel klein stukje om en druk de vouwen stevig vast.

Verhit wat olie in een koekenpan en bak de pakjes aan één kant mooi bruin. Neem ze uit de pan en leg ze even op papier om uit te lekken.

Leg ze in een stoommandje (gebakken kant naar onderen) en stoom ze boven een pan kokend water 10-12 minuten tot de bovenkanten zacht zijn en de vulling gaar is.

Heeft u geen stoommand, dan kunt u een vergiet gebruiken waarop u een passend deksel legt.

Serveer de wontons heet.

Belangrijk: Het bakken moet in een platte pan gebeuren. Gebruik geen wok.

Dim sum (Chinese gehaktballetjes)

Dim sum is een verzamelnaam voor allemaal kleine Chinese hapjes, die samen een hele maaltijd vormen.

Vermeng 300 gr rundergehakt met 50 gr heel gijn gehakt ontbijtspek, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel medium dry sherry, 1 theelepel oestersaus, 2 eetlepels maïzena, 1 theelepel vijfkruidenpoeder en wat peper en zout en vorm er kleine balletjes van.

Snijd ± 8 loempiavellen in vieren en vouw om elk balletje 1/4 vel.

Bak de dim sum in een laagje hete olie goudbruin en gaar.

Lekker met zoetzure chilisaus.

Gestoomde dim sum

Stomen is een smakelijke en gezonde bereidingswijze die steeds populairder wordt.

Gestoomde gerechten garen snel boven de hete stoom, zodat alle smaken goed behouden blijven. Om te stomen moet de wok wel afgedekt worden, u heeft dus een rooster en een deksel nodig. Niet moeilijk om te maken en spectaculair als hapje zijn gestoomde dim sum. U heeft er wonton-velletjes voor nodig (te koop bij elke Aziatische toko).

Voor ± 10 dim sum:

1/2 eetlepel olie

30 gr fijngehakte shii-take

250 gr mager varkensgehakt

50 gr fijngehakte rauwe ham

2 eetlepels fijngehakte lente-ui

zout

1 theelepel sambal

2 eetlepels fijngehakte koriander

1 blaadje djerook poeroet (citroenblad)

Roerbak in de olie de shii-take 2 minuten. Laat de shii-take iets afkoelen en meng ze met het gehakt, de rauwe ham, lente-ui, zout, sambal en de koriander.

Verdeel de vulling over 10 wonton-velletjes (10 X 10 cm).

Knijp de dim sum goed dicht.

Breng in een wok het water met het blaadje djerook poeroet aan de kook. Het citroenblad geeft een subtiele citroensmaak aan de dim-sum, die u op het stoomrek legt en in ± 10 minuten gaar stoomt.

In plaats van stomen kunt u de dim sum ook in 6 minuten goudbruin frituren.

Serveer met een kommetje lichte Chinese sojasaus, gembersaus en sambal.

Dim sum

(Kuo Tieh Guozi)

(± 20 stuks)

200 gr tarwebloem

150 gr mager varkensvlees

20 gr vet spek in blokjes van 2 mm

50 gr fijngesneden paksoi (het groene blad)

± 5 eetlepels bouillon van kalkoen (zie recept gepocheerde kalkoen met gembersaus)

1 kleine theelepels zout

2 theelepels lichte Chinese sojasaus
1 theelepel sesamololie

En verder:
een grote koekenpan met anti-aanbaklaag

Vermeng de bloem en ± 1 dl water tot een soepel deeg (als brooddeeg).
Verdeel het deeg in ± 20 stukjes en rol die uit tot cirkels van 9 cm middellijn, in het midden iets dikker dan aan de buitenkant (of rol het deeg uit en steek er met een uitsteekvorm rondjes uit).
Pureer het vlees in een keukenmachine of met een staafmixer.
Voeg het spek, de paksoi, de bouillon, het zout, de sojasaus en de sesamololie toe en draai die even mee.
Verdeel het mengsel over de deegcirkels en knijp het deeg als halve maantjes dicht.
Wrijf de koekenpan dun met olie in.
Leg de dim sum naast elkaar in de pan en bak ze op middelhoog vuur ± 2 minuten tot de onderkant lichtbruin is.
Schenk er ± 2 dl water bij en zet het vuur hoog.
Dek de pan af en kook de dim sum ± 5 minuten tot het water is verdampt.
Neem, als de dim sum sissend geluid gaan maken, het deksel van de pan en laat de rest van het vocht verdampen.

Geef er een saus van Chinese rode azijn met fijngehakte verse gember of Chinese sojasaus bij.

Variaties:

Dim sum kunt u ook eerst 5 minuten boven heet water stomen en dan nog enkele minuten op 180°C frituren. Ze kunnen ook alleen gestoomd worden, reken dan ± 10 minuten.
Het varkensvlees in dim sum kunt u door kip of garnalen vervangen.

Garnalen-dim-sum

(± 25 stuks)

150 gr varkensgehakt
100 gr fijngesneden gekookte garnalen
1/2 ei
2 kleine fijngesneden lente-uitjes
1 eetlepel maïzena
1/2-1 theelepel fijngewreven szechuan peper
1 theelepel sojasaus
1 theelepel sesamololie
zout
25 wontonvellen (diepvries), ontdooid

Vermeng het gehakt met de garnalen, het ei, de lente-ui, maïzena, szechuan peper, sojasaus, sesamololie en zout.
Verdeel het mengsel over de wontonvellen en vouw ze als buideltjes of in halve maanvorm dicht.
Zet de dim-sum in een bamboemandje en stoom ze boven kokend water in ± 10 minuten gaar.

Tjao-mai

(dim sum met varkensvlees) (± 20 stuks)

20 diepvries-wontonvelletjes
1 gedroogde Chinese paddestoel
20 gr mager varkensvlees
30 gr vetspek

1/2 theelepel suiker
1 theelepel zout
peper
enkele druppels sesamolie

Laat de wontonvelletjes ontdooien
Laat de paddestoel ± 30 minuten in warm water weken.
Snijd de paddestoel, het vlees en het spek in blokjes van 2 mm, vermeng die met de suiker, het zout, peper en sesamolie en verdeel dit over de wontonvelletjes.
Vouw de velletjes eromheen, maar laat de bovenkant open.

Dumpling á la tjuctjo

(met varkensvlees en waterkastanjes)
(± 20 stuks)

2 gedroogde Chinese paddestoelen
50 gr gedroogde garnalen
200 gr hamlappen
50 gr waterkastanjes (uit een blikje)
50 gr gemarineerde rettich (zakje)
5 theelepels suiker
1 theelepel sesamolie
1 theelepel chili-olie
2 theelepels zout
peper
50 gr aardappelmeel
4 eetlepels water
50 gr ongezouten pinda's
50 gr bieslook

voor het deeg:
150 gr tarwebloem
150 gr aardappelmeel
100 gr reuzel
± 3 dl water

Laat de paddestoelen en de garnalen ± 30 minuten in warm water weken.
Snijd de paddestoelen, de garnalen, het vlees, de waterkastanjes en de rettich in blokjes van 7 mm.
Roerbak in een hete wok de blokjes vlees, voeg de kastanjes, rettich, suiker, de sesamolie, de chili-olie, het zout en peper toe en roerbak alles ± 1 minuut.
Roer het aardappelmeel glad met het water, roer dit door de vulling en laat afkoelen.
Snijd de pinda's en de bieslook fijn en meng die door de vulling.
Meng de bloem, het aardappelmeel en de reuzel met water tot een glad soepel deeg.
Verdeel het deeg in ± 20 stukjes en rol die uit tot 1 mm dikke cirkels van ± 10 cm doorsnee.
Verdeel de vulling erover, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanekam.

Paksoi dumpling

(± 40 stuks)

Voor wit deeg:
250 gr tarwebloem
1 dl water
1/2 theelepel zout
25 gr reuzel

voor groen deeg:
100 gr gekookte spinazie
250 gr tarwebloem
1/2 theelepel zout
25 gr reuzel

voor de vulling:
1 gesnipperde knoflook
olie
700 gr varkensgehakt
2 eetlepels lichte sojasaus
100 gr aardappelmeel
200 gr fijngesneden paksoi
25 gr geraspte gemberwortel
4 theelepels suiker
enkele druppels sesamolie
1 theelepel zout
peper

Wit deeg:

Meng de bloem, het water, het zout en de reuzel tot een soepel glanzend deeg.

Groen deeg:

Pureer de spinazie en wrijf de puree door een zeef.

Meng dit met de bloem, het zout en de reuzel tot een soepel glanzend deeg.

Frituur voor de vulling de knoflook in wat olie goudgeel en vermeng dit met het gehakt, de sojasaus, het aardappelmeel, de paksoi, gember, suiker, sesamolie, het zout en peper.

Verdeel het witte deeg in ± 40 stukjes en rol die uit tot cirkels van 6 cm doorsnee.

Verdeel de vulling erover.

Verdeel het groene deeg in ± 40 stukjes en rol die uit tot cirkels van 4 cm doorsnee.

Leg die op de vulling en vorm ze tot een blaadje.

Druk de randen goed op elkaar.

Druk met een vork nerven in de blaadjes.

Gesmoorde gehaktbal

(Nanjian wanzi)

300 gr rundergehakt
1 losgeklopt ei
1/2 liter olie
1 eetlepel Chinese wijn (of sake of droge sherry)
3 dl kippenbouillon
1 eetlepel Chinese sojasaus (geen ketjap!!)
1 theelepel maïzena (aangemengd met 1 eetlepel water)
mengsel:
1/2 eetlepel Chinese bruine bonenpasta
1 theelepel fijngehakte lente-ui
1 theelepel kleingesneden verse gemberwortel
wat zout
1 eetlepel maïzena

Bewerk het gehakt met de stompe kant van een hakmes tot het vlees plakkerig wordt.

Meng in een kom het gehakt met het geklopte ei en het hierboven beschreven mengsel.

Werk alles goed door elkaar en vorm er 1 grote bal van.

Verhit de olie, leg er de vleesbal in en maak die met een houten lepel of spatel platter, zodat de vleesmassa eruit gaat zien als een dikke pannenkoek.

Laat het vlees bakken tot de onderzijde bruin wordt, giet dan de overtollige olie uit de pan.

Keer de vleesbal regelmatig voorzichtig om, zodat hij rondom bruin wordt. Eerst beide kanten, dan de zijkanten.

Is de bal eenmaal bruin, draai dan het vuur laag en laat het vlees met het deksel op de pan bijna gaar worden in zo'n veertig minuten.

Voeg wijn (of sake of sherry), bouillon en de sojasaus toe en laat de inhoud van de pan zachtjes doorkoken tot de helft van het vocht is verdampt.

Bind de overgebleven vloeistof met de aangemengde maïzena.

Ninh Toa

(pittige gehaktballetjes)
(6 personen)

6 lente-uitjes
2 teentjes knoflook
3 cm verse gemberwortel
1 ei
zout, peper
750 gr gehakt half om half
10 gehalveerde blaadjes ijsbergsla

voor de saus:

2 eetlepels fijngehakte pinda's
1 fijngehakt vers rood pepertje
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 eetlepel fijngehakte gemberwortel
sap van 2 limoenen
165 ml kokosmelk (blikje, toko)

Hak de lente-ui, knoflook en gemberwortel fijn en meng dit met het ei, zout en peper door het gehakt.

Draai van het gehaktmengsel balletjes van 4 cm doorsnede en steek elk balletje apart aan een satéstokje.

Rooster ze in 15-20 minuten rondom gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de saus.

Omwikkel de gare balletjes met een reepje sla en rijg ze weer aan een stokje.

Serveer ze met de saus.

Chinese kip-rijstparels

150 gr (dessert)rijst
500 gr mager kipgehakt
2 eetlepels Chinese sojasaus of ketjap
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 theelepeltje komijn
zout, peper
1-2 eetlepels paneermeel

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Meng het gehakt met de overige ingrediënten en vorm er 8 ballen van.

Rol de ballen door de rijst tot het gehakt helemaal is bedekt.

Stoom het gehakt in een stoompan of in een vergiet boven kokend water in ± 15 minuten gaar.

Serveer met Chinese roerbakgroenten (peultjes, sperziebonen, wortel, taugé en een scheutje sojasaus).

Knapperige vleesballetjes

750 gr mager varkensgehakt
60 gr varkensvet (grof gehakt)
90 gr waterkastanjes (grof gehakt)
1 fijngehakt stukje gember
1 fijngehakte ui
2 theelepels suiker
1 thee­lepel zout
2 eet­le­pels sojasaus
3 eet­le­pels maïzena
1 ei
olie

Meng alle ingrediënten behalve de olie en vorm er 12 ballen van.
Frituur ze 2 1/2 minuut en laat ze in het frituurmandje 3 minuten uitlekken.
Frituur ze vervolgens nog eens 2 minuten en dien ze op.

Hong jidanjiao

(Chinese omeletjes in bouillon)
(2 personen)

100 gr half-om-half gehakt
1 thee­le­pel ketjap manis
1 gesnipperde lente-­ui
zout, peper
3 eieren
1/2 dl olie
1/2 liter bouillon (van tablet)
1/4 krop gesnipperde ijsbergsla

Breng het gehakt op smaak met ketjap, lente-­ui, zout en peper.
Roer de eieren los met zout en peper.
Verhit in een koekenpan 1 eet­le­pel olie.
Schep 6 eet­le­pels ei naast elkaar in de pan en laat de onderkant van de omeletjes stollen.
Schep ± 1 eet­le­pel gehakt op de helft van elk omeletje en klap de omeletjes dubbel.
Bak ze nog ± 1 minuut.
Bak zo nog ± 6 omeletjes.
Breng de bouillon aan de kook.
Kook de omeletjes in de bouillon ± 7 minuten tot het gehakt gaar is.
Kook de ijsbergsla de laatste 3 minuten mee.

Variatie: Vervang het gehakt door 100 gr fijngehakte garnalen of tahoe en de ijsbergsla door Chinese kool of spinazie.

Aubergine uit Sichuan I

350 gr aubergine
200 gr gehakt half om half
2 eet­le­pels olie
± 1 liter olie om te frituren

Marinade:
1 eet­le­pel sojasaus
1 thee­le­pel suiker
1 thee­le­pel maïzena
1 eet­le­pel water
1 eet­le­pel rijstwijn of sherry

Smaakgevers:

2 lente-uitjes
10 gr gember
3 teentjes knoflook
1 1/2 eetlepel sambal oelek
1 eetlepel zwarte bonen
1 eetlepel sojasaus

Snijd de aubergine doormidden en vervolgens in plakjes van 1 cm dik.

Marineer het gehakt met de ingrediënten van de marinade.

Was de zwarte bonen.

Hak de lente-uitjes, de gember, knoflook en de zwarte bonen fijn.

Vermeng de lente-ui, gember, knoflook, zwarte bonen, sambal oelek en een eetlepel sojasaus.

Frituur de aubergine ± 3 minuten tot deze goudbruin zijn en laat hem uitlekken op keukenpapier.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg het gehakt toe en roerbak dit tot het gehakt verkleurd is.

Voeg de smaakgevers toe en roerbak nogmaals enkele seconden.

Voeg de aubergine toe en roerbak 2 minuten.

Chinees gehakt

4 gedroogde Chinese champignons
10 waterkastanjes
250 gr hamlappen
250 gr speklappen
2 lente-uitjes
1 ei
2 eetlepels bloem
8 Chinese koolbladeren
10 gr verse gember
5 dl kippenbouillon
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 theelepel sesamololie
5 eetlepels sojasaus
1/2 eetlepel suiker
3 eetlepels rijstwijjn
2 eetlepels maïzena
zout, peper
1 theelepel suiker
1 liter frituurolie

Was de paddestoelen en week ze 30 minuten in warm water.

Haal de steeltjes eraf en hak de kapjes fijn.

Maal het vlees tot gehakt en marineer het 30 minuten in een marinade van 3 eetlepels sojasaus, 1/2 eetlepel suiker, 2 eetlepels rijstwijjn, 2 eetlepels maïzena, zout en peper.

Snijd de lente-uitjes, waterkastanjes en gember fijn en meng ze met de paddestoelen, 2 eetlepels bloem en 1 ei door het gehakt. Maak 4 ballen van het gehakt.

Halveer de koolbladeren.

Snijd het teentje knoflook fijn.

Verhit de frituurolie en bak de gehaktballen 6 minuten.

Roer 1/2 theelepel zout, 1 eetlepel rijstwijjn, 2 eetlepels sojasaus, 1 theelepel suiker en wat peper tot een sausje.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de knoflook enkele seconden.

Doe de koolbladeren, gehaktballen, bouillon en het sausje erbij.

Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en doe de deksel op de wok.

Laat nog 15 tot 20 minuten pruttelen.

Voeg vlak voor het serveren nog een theelepel sesamolie toe.
Garneer het gerecht met de koolbladeren.

Laksa goreng van varkensgehakt en garnalen

500 gr varkensgehakt
1 ei
250 gr gepelde garnalen
4 hardgekookte eieren
50 gr gedroogde Chinese champignons
100 gr laksa
250 gr peultjes
10 eetlepels gesneden prei
olie
2 eetlepels gesnipperde ui
peper
nootmuskaat
zout
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 eetlepels taotjo
2 eetlepels fijngehakte peterselie
citroensap

Vermeng het gehakt met wat zeer fijngehakte ui, knoflook, peper, nootmuskaat en heel weinig zout (de taotjo is erg zout).

Laat het gehakt 1 uur in de koelkast rusten.

Week de koeping tikoës 20 minuten in warm water en de laksa 10 minuten in koud water.

Bewaar het weekwater van de koeping tikoës.

Snijd de peultjes in schuine reepjes en de prei in plakjes.

U kunt de peultjes vervangen door uitgelekte doperwtjes, maar bak deze dan niet mee.

Draai van het gehakt balletjes ter grootte van een pingpongbal en braad ze in wat olie.

Neem niet te veel olie; er komt nogal wat vet uit het gehakt.

Doe, als de balletjes bruin zijn, de rest van de ui en de knoflook, de peultjes, de koeping tikoës en de prei erbij en laat even door braden tot de prei goudgeel is.

Roer de taotjo erdoor en daarna de gepelde garnalen.

Fruit de garnalen zo kort mogelijk, anders worden ze taai.

Doe tenslotte het weekwater van de koeping tikoës erbij en schep de uitgeknepen laksa erdoor.

Breng op smaak met peper, citroensap, peterselie en eventueel 1 eetlepel ketjap.

Garneer met de hardgekookte eieren en knappend gebakken uitjes.

Murtabak

Voor het deeg:

300 gr bloem
1 dl melk
1 dl water
1 losgeklopt ei
1/2 theelepel suiker
1/2 theelepel zout
2 eetlepels boter

Voor de vulling:

2-3 eetlepels olie
2 gepelde, fijngehakte uien
10 gepelde, fijngehakte teentjes knoflook
300 gr lams- of rundergehakt
zout, peper

6 losgeklopte eieren
1 fijngesneden prei

olie of ghee (geklaarde boter) voor het bakken

Meng alle ingrediënten voor het deeg (behalve de boter) in een kom en kneed het mengsel tot een soepel deeg.

Laat het deeg - verpakt in folie - 1 uur op een warme plek rusten.

Verhit de olie en fruit de ui- en knoflooksnippers glazig.

Laat het gehakt al prakkend met een vork meebakken tot het volledig is verkleurd en breng het vlees op smaak met zout en peper.

Laat het vleesmengsel afkoelen en voeg dan de losgeklopte eieren en de prei toe.

Verdeel het deeg ± 30 minuten voor het serveren in 6 porties en kneed

door elke portie een beetje boter; vorm er balletjes van.

Rol elk balletje zo dun mogelijk uit en stapel de aldus verkregen deegplakken op elkaar, met een stuk folie ertussen.

Verhit een koekenpan met een dikke bodem, voeg een klein scheutje olie of ghee toe en leg één van de deegplakken in de pan.

Schep na ± 1 minuut 1/6 van de vleesvulling op het midden van de deeglap en vouw de vier zijanten over de vulling, zodanig dat het vlees volledig is 'ingepakt'.

Druk het geheel iets platter met een spatel.

Draai het pakketje om zodra de onderkant mooi goudbruin is en bak de andere kant eveneens mooi bruin.

Bak de overige murtabaks op dezelfde wijze.

Serveer de murtabaks met komkommersalade.

Rundvleesgerechten

Roergebakken rundvlees met sinaasappel

Dit is een noord-Chinese rundvlees specialiteit. Er wordt verse sinaasappelschil gebruikt in plaats van gedroogde mandarijneschil, wat vaak moeilijk te krijgen is. De Chinezen gebruiken altijd gedroogde schil. Hoe ouder de schil, hoe waardevoller de kwaliteit. Het is vrij makkelijk u eigen schil te drogen maar de frisheid van verse sinaasappelschil werkt net zo goed om de robuuste smaak van rundvlees in evenwicht te houden.

Serveer dit gerecht met rijst en Maïssop met Krab.

350 gr mager rundvlees (baklap)
2 theelepels donkere sojasaus
2 theelepels rijstwijn of droge sherry
1 theelepelse verse gember, fijngehakt
1 theelepelse maïzena
1 theelepelse sesamolielie
5 eetlepels olie, bij voorkeur arachide
2 gedroogde rode pepers, in de lengte gehalveerd
1 eetlepelse verse sinaasappelschil, grof gehakt _of_
2 theelepels gedroogde citrusschil, geweekt en grof gehakt
1/2 theelepelse geroosterde Szechuan peperkorrels, fijn gemalen
2 theelepels donkere sojasaus [ja, alweer :)]
1/4 theelepelse zout
1 theelepelse suiker
1/2 theelepelse sesamolielie [ook :)]

Snijdt het rundvlees dwars op de draad in dunne plakjes van ± 3 mm dik en 5 cm lang.

Meng het in een schaal met de sojasaus [eerste beetje], rijstwijn of sherry, gember, maïzena en sesamolielie [eerste beetje].

Laat het vlees ± 20 minuten marinieren.

Maak de olie in een wok op een volle pit goed heet.

Haal het vlees met een schuimspaan uit de marinade.

Doe het in de pan, en roerbak 2 minuten tot het begint te bruinen [dat roerbakken moet u letterlijk nemen: het gaat erg snel en u moet voortdurend roeren en omscheppen om te voorkomen dat de helft verbrandt].

Neem het uit de pan en laat het in een vergiet of zeef uitlekken.

Giet de meeste olie weg, zodat er ± een theelepel overblijft.

Maak de olie weer heet boven een grote pit, en roerbak de gedroogde pepers ± 10 seconden! Voeg het vlees weer toe en de rest van de ingrediënten en roerbak nog ± 4 minuten, onderwijl alles goed mengend.

Dien meteen op.

Gedroogde citrusschil

Gedroogde citrusschil van sinaasappels of mandarijnen wordt veelvuldig gebruikt in de Chinese keuken om gestoofde of gerookte gerechten extra smaak te geven. Ze voegt ook intens aroma en smaak toe aan roergebakken gerechten. Het drogen concentreert de smaak, maar ook verse schil kan gebruikt worden.

Chinese gedroogde citrusschil is te koop in Chinese winkels, meestal in zakjes van cellofaan of plastic. Maar ze kan ook eenvoudig zelf gemaakt worden.

Citrusschil drogen.

Schil mandarijnen of sinaasappels en schrap zoveel mogelijk van de witte vezels van de schil af. Leg de schil op keukenpapier en droog haar in de zon, een droogkast, of een warme maar uitgeschakelde oven, tot de schil droog en goed hard is. Goed afgesloten op een koele, droge plaats bewaren.

Het gebruik van gedroogde citrusschil.

Week de benodigde hoeveelheid schil in warm water tot ze zacht wordt en hak of snijd haar dan naar gelang het recept.

Roergebakken rundvlees met paprika en peultjes

350 gr mager rundvlees (bijvoorbeeld een baklapje)

2 theelepels lichte sojasaus

2 theelepels rijstwijn of droge sherry

1 theelepel maïzena

100 gr rode en/of groene paprika

1 1/2 eetlepel arachideolie (of andere neutrale plantaardige olie)

50 gr schoongemaakte peultjes

3 eetlepels kippenbouillon of water

1 eetlepel donkere sojasaus

Leg het vlees 20 minuten in de vriezer, zodat het makkelijker te snijden is.

Snijd het in reepjes van 2 mm dik en 5 cm lang en leg die in een schaal.

Voeg de lichte sojasaus, de rijstwijn of droge sherry en de maïzena toe, roer alles goed door elkaar en laat het vlees minstens 15 minuten marineren.

Snijd de paprika in reepjes van 5 cm lang (± even groot als de peultjes).

Laat een wok of een grote bakpan goed heet worden, doe er 1 eetlepel olie in en, als de olie bijna rookt, het rundvlees.

Roerbak het rundvlees 3 minuten.

Laat de reepjes rundvlees in een vergiet of zeef uitlekken.

Maak de wok schoon, doe er de rest van de olie in, voeg als de olie heet is de paprika en de peultjes toe en roerbak de groenten 2 minuten.

Voeg dan de kippenbouillon of het water en de donkere sojasaus toe en laat het mengsel aan de kook komen.

Voeg het rundvlees toe en roer een paarmaal snel om, om de ingrediënten te mengen.

Dien het gerecht direct op.

Serveer het bijvoorbeeld met gestoomde witte rijst en gestoomde vis met knoflook, lente-uitjes en gember.

Rundvlees uit de wok

4 grote, gedroogde Chinese paddestoelen
500 gr magere runderlapjes
1/2 rode, 1/2 groene en 1/2 gele paprika
1 bosje lente-uitjes
250 gr bleekselderij
1 teentje knoflook
een stukje gemberwortel (± 2 cm)
4 eetlepels sesamololie
25 gr cashewnoten
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijn (of droge sherry)
zout, peper

Leg de paddestoelen in warm water en laat ze 30 minuten wellen.

Ververs het water regelmatig.

Was intussen het vlees, dep het droog en snijd het in reepjes.

Was de groenten en maak ze schoon.

Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes.

Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn.

Haal de paddestoelen uit het water en snijd de harde steel eraf.

Was de paddestoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in zeer dunne reepjes.

Verhit de olie in een wok, bak de noten hierin tot ze gaan geuren en haal ze dan uit de wok.

Bak het vlees al roerend in de rest van de olie gaar.

Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig.

Blus met de sojasaus en de rijstwijn, breng op smaak en laat het mengsel al roerend nog ± 3 minuten gaar worden; voeg eventueel nog een beetje water toe.

Verdeel het over de borden, strooi de noten erover en serveer direct.

Kooktip: Gember is één van de belangrijkste Aziatische kruiden. Het is gedroogd en gemalen, maar ook het gehele jaar door vers verkrijgbaar. De bijzonder aromatische, kruidig-scherpe, verse gember dient u altijd in de koelkast te bewaren. Goed verpakt in keukenpapier en plasticfolie blijft de gember een paar weken goed. Snijd of breek voor het gebruik een stuk gember af, schil dit dun en rasp het bij voorkeur op een speciale gemberrasp die verkrijgbaar is in de meeste toko's.

Gember geeft gerechten een bijzonder accent en een wat oosterse smaak.

Verse gember werkt stimulerend op maag en darmen.

Door de techniek van het roerbakken, behoudt de groente haar waardevolle bestanddelen.

Rundvlees met rode en groene pepers

500 gr mager rundvlees, bijvoorbeeld lende, in reepjes van 1 cm gesneden

5 eetlepels olie om te bakken

1 flinke groene paprika, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden

1 ui, gepeld en in parten gesneden

2 lente-uitjes, schoongemaakt en in stukken gesneden

2 knoflooktenen, gepeld en grof gesneden

2 rode pepertjes, van zaad ontdaan en in grove stukken gesneden

1 groen pepertje, van zaad ontdaan en in grove stukken gesneden

Voor de kruiden:

2 eetlepels zoete ketjap

1 dessertlepel sesamololie

mespunt ve-tsin

1/2 theelepel zwarte peper uit de molen

mespunt zout

Voor de saus:

2-3 eetlepels bouillon

mespunt ve-tsin
1 eetlepel sojasaus
zout naar smaak
1-2 theelepels sesamolie

Vermeng alle kruiden, doe de stukjes vlees erin en wentel ze er goed door.

Dek het af en laat 15 minuten intrekken.

Verhit in de wok 2 eetlepels olie en bak hierin de ui, paprika, lente-uitjes en knoflook 1 minuut. Voeg de beide soorten pepertjes toe en bak nog 1 minuut.

Neem de groenten uit de pan.

Verhit in de wok de resterende olie en bak het vlees, al omscheppend 4-5 minuten.

Vermeng de ingrediënten voor de saus.

Doe de groenten en de saus bij het vlees en verwarm het gerecht al omscheppend tot het door en door heet is.

Lende met vijfkruidensaus en broccoli

(2 personen)

250 gr magere lende
1 cm gemberwortel, geschild en gehakt
1 flinke theelepels vijfkruidenpoeder
2 eetlepels olie
200 gr broccoli, in roosjes verdeeld
bosje verse bieslook, in stukjes van 1 cm gesneden
mespunt zout
1 flinke eetlepel zoete ketjap
1 1/2 dl heet water of runderbouillon
2 eetlepels maïzena

Snijd van het vlees dunne plakken en snijd er dan smalle reepjes van. Doe die in een kom en vermeng ze met de gember en het vijfkruidenpoeder.

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de stukjes broccoli ± 5 minuten; ze moeten mooi donker van kleur, maar niet zacht worden.

Haal de roosjes uit de pan en maak de wok met papier schoon.

Doe de resterende olie in de wok, laat die zeer heet worden en schroei de stukjes vlees aan alle kanten dicht.

Haal ook de stukjes vlees uit de pan.

Vermeng de ketjap, het water of de runderbouillon en de opgeloste maïzena, breng het in de wok aan de kook en laat het even binden.

Breng op smaak met een heel klein beetje zout.

Voeg eerst de broccoli en vervolgens het vlees aan de saus toe.

Laat door en door heet worden en dien op met gekookte rijst.

Roerbakshotel Family-style

2 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamolie
1 theelepels suiker
50 gr gedroogde chinese paddestoelen
3 eetlepels olie
400 gr biefstuk in reepjes
1 geperst teentje knoflook
1 grote ui in ringen
1 rode en 1 groene paprika in reepjes
150 gr bleekselderij in stukjes
2 wortels in plakjes

300 gr chinese kool in reepjes
zout, peper

Meng de azijn, sojasaus, sesamolie en suiker, week hierin de paddestoelen ± 30 minuten, laat ze uitlekken (vang het vocht op) en snijd ze in plakjes.

Verhit in een wok 1 eetlepel olie, roerbak de biefstuk ± 5 minuten en neem die uit de pan.

Voeg 2 eetlepels olie toe en roerbak de knoflook, ui en paprika ± 4 minuten.

Voeg de bleekselderij en de wortel toe en bak die in ± 2 minuten knapperig.

Voeg de kool en de uitgelekte paddestoelen toe en roerbak nog ± 2 minuten.

Voeg het weekvocht toe en warm goed door.

Roer de biefstuk erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Serveer met mie.

Kung po ngauw

(2-3 personen)

500 gr haasbiefstuk in repen van 2 1/2 cm lengte en 1 cm dik gesneden

2 1/2 cm gemberwortel, geschild en zeer fijn gehakt

1 mespunt zout

2 eetlepels olie

4 lente-uitjes, schoongemaakt en in schuine stukken gesneden

zwarte peper uit de molen

1 eetlepel lichte sojasaus of Hoisinsaus

Voor de marinade:

1 dessertlepel suiker

2-3 pitjes steranijs, gemalen of fijngestampt

1 theelepel gemalen venkelzaad

1 flinke eetlepel zoete ketjap

mespunt ve-tsin

Maak een mengsel van de ingrediënten voor de marinade. Voeg er een mespunt zout en de gehakte gemberwortel aan toe en wentel de stukjes vlees er goed in om. Laat het afgedekt minstens 20 minuten intrekken.

Verhit de olie in de wok, bak de stukjes lente-ui in 1 minuut aan en neem ze uit de pan.

Doe het vlees in de achtergebleven olie, zet het vuur heel hoog en bak

net lang genoeg om het iets te laten kleuren. Als het vlees erg zacht is, mag het in geen geval te lang bakken.

Doe de uitjes en de soja of Hoisinsaus over het vlees en maal er rijkelijk peper over.

Neem het vlees nu direct uit de pan, doe het over op een verwarmde schaal en dien het op.

Tip:

Gebruik voor dit gerecht in geen geval gemberpoeder. Als u toevallig geen verse gemberwortel kunt krijgen, neem dan uw toevlucht tot uitgelekte bolletjes ingelegde gember.

Biefstuk uit Hong Kong

2 eetlepels olie

500 gr biefstuk

1 gepelde en gehakte ui

2 1/2 cm verse gemberwortel, geschild en in dunne reepjes gesneden

2 grote vleestomaten, gepeld, zaad verwijderd en het vruchtvlees in stukken gesneden

200 gr geschrapte en in smalle reepjes gesneden jonge wortelen

2 eetlepels bruine suiker

1 theelepel vijfkruidenpoeder

2 eetlepels lichte sojasaus

1-2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
2 eetlepels water of bouillon
zout

Vries eerst het vlees even aan, snijd er dan dunne plakken van en maak hiervan zeer dunne reepjes.

Verhit de olie in de wok, bak op heel hoog vuur het vlees in 2-2 1/2 minuut en voeg de ui, gember, wortel en stukjes tomaat toe.

Bak nog 2-3 minuten, maar op iets lager vuur.

Schenk de wijn of sherry, het water of de bouillon en de sojasaus erover en breng op smaak met vijfkruidenpoeder, bruine suiker en zoveel zout als u nodig vindt.

Dek de wok af en stook nog 8-10 minuten op laag vuur tot het vlees zacht is.

Rosbief uit Peking

(8 personen)

1 stuk rosbeef van ± 1 kg
1/2 liter droge witte wijn
1/2 liter water
2 lente-uitjes, gewassen en alleen de wortels afgesneden
3 cm verse gemberwortel, geschild en in stukjes gesneden
3 hele sterretjes anijs
2 eetlepels suiker
1 1/2 dl lichte sojasaus
1 wortel, geschraapt en in dunne staafjes gesneden
2 stengels bleekselderij, in dunne staafjes gesneden
1 daikonradijs of rettich, in dunne staafjes gesneden
2 lente-uitjes, in repen gesneden
2 eetlepels gembernat
zwarte peper uit de molen
1 eetlepel maïzena

Leg het stuk vlees in een braadpan, schenk er de witte wijn en het water bij en voeg de lente-uitjes, gember en anijs toe.

Breng het tot vlak tegen de kook aan, draai het vuur laag en laat het minstens 1 uur trekken.

Doe er de suiker en de sojasaus bij, dek weer af en laat nog minstens 30 minuten trekken.

Neem, als het vlees zacht is, de pan van het vuur en laat het in het nat afkoelen.

Breng water met een heel klein beetje zout aan de kook en blancheer de stukjes wortel, selderij en daikon of rettich 1 minuut.

Doe ze over in een vergiet, spoel met koud water en laat op keukenpapier uitlekken.

Haal het koude vlees uit de pan, dep het droog met keukenpapier, snijd er dunne plakken van en schik die op een schaal.

Neem van het kooknat 1/2 liter af, voeg gembernat en zwarte peper toe en breng aan de kook.

Laat even binden met de in wat kookvocht opgeloste maïzena.

Laat afkoelen.

Schep de geblancheerde groenten en stukjes lente-ui door de saus, verdeel de saus over het vlees en serveer direct.

Biefstuk met groenten in zwarte bonensaus

500 gr biefstuk, bij voorkeur haasbiefstuk, in zeer dunne plakjes of reepjes gesneden

2 eetlepels lichte sojasaus

2 eetlepels zoete ketjap

2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
mespunt ve-tsin

Voor de saus:

3 eetlepels zoute zwarte bonen (blik)
3 eetlepels water
3 dl krachtige runderbouillon of wildbouillon
1 eetlepel bruine suiker
3 eetlepels maïzena
mespunt gemberpoeder
mespunt vijfkruidenpoeder
1 groene paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en het vruchtvlees in stukjes gesneden
zout, zwarte peper uit de molen of een mespunt cayennepeper

Vermeng de lichte sojasaus, ketjap, rijstwijn en ve-tsin en wentel de stukjes biefstuk er goed in om. Zet de schaal afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast om te marineren.

Prak in een apart schaaltje de zwarte bonen met het water tot er nog heel kleine stukjes over zijn.

Doe de biefstuk, met de marinade, zwarte bonen, bouillon, bruine suiker, maïzena en de kruiden in een grote schaal. Schep het stevig om, zodat de maïzena wordt opgelost.

Dek de schaal af, plaats hem op de hoogste stand in de magnetron en laat 6-7 minuten koken. Schep regelmatig om, zodat de saus goed kan binden.

Voeg de paprika en de stukjes tomaat toe, dek de schaal opnieuw af en zet hem 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron terug.

Dien direct op.

Serveertip: dien op met witte rijst en een garnering van lente-uitjes.

Biefstuk in oestersaus

450 gr biefstuk
1 eetlepel lichte sojasaus
2 theelepels sesamolie
1 eetlepel Shaoxing-rijstwijn of droge sherry
2 theelepels maïzena
3 eetlepels arachideolie
3 eetlepels oestersaus

Voor de garnering:

1 1/2 eetlepel fijngehakte lente-ui

Snijd de biefstuk in dunne plakjes van 5 cm lengte en doe deze in een kom.

Meng ze met de sojasaus, de sesamolie, de rijstwijn of droge sherry en de maïzena en laat 20 minuten marineren.

Laat een wok zeer heet worden en verhit de olie tot hij begint te dampen.

Voeg de plakjes vlees toe en roerbak ze in enkele minuten lichtbruin.

Haal ze uit de wok, veeg de wok schoon en laat hem weer heel heet worden.

Voeg de oestersaus toe en breng deze tegen de kook aan.

Meng het vlees snel door de saus en doe alles op een voorverwarmde schaal.

Garneer met de lente-ui en serveer direct.

Geef bij dit gerecht witte rijst en roergebakken paksoi of choi sum.

Biefstuk met gember

250 gr biefstuk, in plakjes van 1/2 cm dikte gesneden

Voor de kruiden:
mispunt ve-tsin
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels rijstwijf of droge sherry
zout, zwarte peper uit de molen
1 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt

Voor de saus:
1 dessertlepel suiker
mispunt ve-tsin
1 eetlepel zoete ketjap
3 eetlepels bouillon
1 theelepel sesamolie
1-2 eetlepels rijstwijf of droge sherry

Verder nog:
4 eetlepels olie
2-3 cm verse gemberwortel, geschild en in zeer dunne plakjes gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en fijngehakt
100 gr bamboescheuten, in plakken gesneden
2 groene pepertjes, schoongemaakt, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden

Vermeng alle kruiden. Verdeel ze over het vlees, schep het even goed om, dek het af en laat het minstens 20 minuten intrekken.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus.

Verhit 3 eetlepels olie in de wok en bak de plakjes gemberwortel en ui even glazig.

Voeg de bamboescheuten en het gesneden pepertje toe en bak op laag vuur nog 2 minuten.

Neem ze uit de pan en houd ze apart.

Doe de resterende lepel olie in de wok, laat het door en door heet worden en schroei de stukjes vlees in 2-3 minuten aan alle kanten dicht.

Doe er den de groenten weer bij.

Schenk de saus erover, breng aan de kook en laat alles op laag vuur nog 1-2 minuten doorwarmen.

Roergebakken biefstuk met mango

(2-3 personen)

250 gr biefstuk, aangevoren
1 grote rijpe mango
4 eetlepels olie

Voor de marinade:
1-2 eetlepels rode wijf
1 eetlepel zoete ketjap
1 dessertlepel maizena
1 theelepel suiker
mispunt zout

Snijf van het licht aangevoren vlees kleine hapklare stukjes.

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en leg de stukjes vlees erin.

Laat het afgedekt minstens 20 minuten marinieren, of in ieder geval zo lang dat het vlees weer helemaal zacht is.

Schil de mango en snijf het vruchtvlees in plakjes. Vang het sap dat tijdens het snijden weglooft op.

Verhit 4 eetlepels olie in de wok en bak de stukjes vlees al omscheppend snel aan alle kanten bruin. Dit mag niet langer dan 1-2 minuten in beslag nemen, anders wordt het te gaar. Neem het uit de pan.

Laat in het achtergebleven vet de plakjes mango even heet worden, doe de biefstuk en eventueel het mangosap erbij, schep op en serveer direct.

Tip:

Als u geen verse mango kunt krijgen, gebruik dan mango uit blik en laat de plakjes eerst goed uitlekken. Voeg als alles klaar is, desgewenst nog wat sap toe.

Szechuanbiefstuk

500 gr biefstuk, in flinterdunne reepjes gesneden
2 eetlepels olie
1/2 rood pepertje, pitten verwijderd en zeer fijn gehakt
4 eetlepels lichte sojasaus
1 dl bouillon
2 eetlepels maïzena
3 stengels bleekselderij, in de lengte gehalveerd en in stukjes van 2-3 cm gesneden
1 rode paprika, zaad verwijderd en in reepjes gesneden
mespunt zout
zwarte peper uit de molen of gekneusde versgeroosterde Szechuanpeper

Verhit in de magnetron een bruineerschaal 5 minuten op de hoogste stand.

Wentel de stukje vlees door de olie, bak ± 1/3 deel in 2-3 minuten op de hoogste stand en doe ze over in een andere schaal.

Verwarm de bruineerschaal weer en bak dan de volgende portie. Het vlees mag in geen geval allemaal tegelijk worden gebakken, dan schroeit het niet goed dicht.

Vermeng de sojasaus en bouillon en roer er de maïzena door. Breng op smaak met het rode pepertje, gemalen peper of Szechuanpeper en een heel klein beetje zout.

Plaats de saus op de hoogste stand in de magnetron en laat 2-3 minuten koken tot de saus gaat binden. Roer af en toe.

Doe de paprika en de selderij in de saus, dek de schaal af en laat nog 1 minuut koken.

Leg de biefstuk in de saus, verwarm 1/2-1 minuut en dien direct op.

Biefstuk met broccoli

(2-3 personen)

500 gr biefstuk, licht aangevroren
4 eetlepels donkere sojasaus
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel droge sherry
1 dessertlepel suiker of honing
250 gr broccoli, in roosjes verdeeld
1 kleine wortel, geschrapt en in fijne reepjes gesneden
6 eetlepels olie
zout en zwarte peper uit de molen
2 eetlepels kippenbouillon of water

Laat het vlees eerst even aanvriezen in het vriesvak van de koelkast of in de diepvries; dan is het zeer gemakkelijk te snijden. Snijd er plakjes van 5-7 cm lengte en 1/2 cm dikte van. Het vlees moet in ieder geval tegen de draad in worden gesneden.

Vermeng de maïzena met de sojasaus, sherry en honing of suiker. Leg de stukjes vlees erin, schep enkele malen om en laat het zo lang staan tot het vlees weer volkomen is ontdooid.

Verhit 2 eetlepels olie in de wok, voeg de broccoliroosjes en de wortel toe en bak 2 minuten tot de broccoli mooi donker van kleur is. Neem de groenten uit de wok en zet ze apart.

Veeg de wok met keukenpapier uit en doe er de overige 4 eetlepels

olie in. Laat die door en door heet worden en bak de stukjes vlees aan alle kanten aan. Blijf omscheppen en bak niet langer dan 1 1/2 minuut. Doe de broccoli en de wortel bij het vlees, strooi er een heel klein beetje zout en versgemalen peper over en doe er de 2 eetlepels kippenbouillon bij. Schep het gerecht op een verwarmde schaal en dien het direct op.

Biefstuk met paksoi

400 gr biefstuk of bieflapjes
1 eiwit
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel suiker
1/2 theelepel bouillonpoeder
2 bosuitjes
1 plakje verse gember (2 cm) of 2 theelepels gemberpoeder
1 kg paksoi
4 eetlepels olie
1 gepeld en uitgeperst teentje knoflook
1/2 eetlepel maïzena

Snijd de biefstuk dwars op de draad in dunne plakjes en halveer die.
Klop in een kom het eiwit met de oestersaus, de rijstwijf (of sherry), de sojasaus, de suiker, het bouillonpoeder en 3 eetlepels water los, schep het vlees erdoor en laat het ± 15 minuten marineren.
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Schil de Gember en snijd hem fijn.
Maak de paksoi schoon, was ze en snijd ze met een broodzaag in repen.
Verhit de wok op hoog vuur 2 minuten, voeg dan de olie toe en laat die ook goed heet worden.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de marinade en laat het even uitlekken.
Bak het vlees al omscheppend in ± 2 minuten in de hete olie lichtbruin en leg het met de schuimspaan uit de wok op een bord.
Bak in het bakvet de bosui en de gember tot ze gaan geuren.
Voeg de knoflook en de paksoi toe en laat die al omscheppend ± 3 minuten slinken.
Voeg dan het vlees en de marinade toe en bak al omscheppend nog ± 1 minuut.
Roer in een kopje de maïzena met 1/2 eetlepel koud water tot een papje en voeg dit al omscheppend aan het groente-vleesmengsel in de wok toe.
Blijf roeren tot het gerecht is gebonden.
Serveer met rijst.

Biefstuk met groene paprika

250 gr biefstuk
5 gr gember
5 eetlepels bouillon
3 eetlepel olie
1 eetlepel zwarte bonen
1 teentje knoflook
1 lente-ui
1 groene paprika
olie om dicht te schroeien

Voor de marinade:
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels water
1 eetlepel rijstwijf of sherry
1 theelepel maïzena

Smaakgevers:

1 theelepel sesamolie

1 theelepel suiker

peper, zout

Voor de sausmix:

1/2 eetlepel maïzena

1 eetlepel water

Snijdt het vlees in dunne reepjes en marineer die 15 minuten met de ingrediënten van de marinade.

Voeg de laatste 5 minuten 1 eetlepel olie toe.

Hak de knoflook, gember en lente-ui fijn.

Was de zwarte bonen en snijd ze fijn.

Snijdt de paprika in vieren, verwijder de zaadjes en snijd vruchtvlees in dunne reepjes.

Vermeng de ingrediënten van de sausmix en vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Verhit de olie om dicht te schroeien tot $\pm 160^{\circ}\text{C}$, voeg het vlees toe, roerbak tot het vlees van kleur is veranderd en neem het vlees uit de pan.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook, gember, lente-ui en zwarte bonen toe en roerbak enkele seconden.

Voeg de paprika en de bouillon toe en roerbak 1 minuut.

Voeg de smaakgevers en het vlees toe, breng het geheel aan de kook en voeg beetje bij beetje de sausmix toe, zodat het gerecht bindt.

Rundvlees op Kantonese wijze

450 gr kogelbiefstuk of dikke lende

1 eetlepel olie

3-4 cm verse gemberwortel, geschild en zeer fijn gehakt

3 uien, gepeld en in dunne ringen gesneden

1 knoflookteen uit de knijper

3 dl runderbouillon zonder vet

2 eetlepels zoete ketjap

1 dessertlepel maïzena, opgelost in een heel klein beetje bouillon

zout, zwarte peper uit de molen

Voor de marinade:

1 eetlepel olie

1 eetlepel sesamolie

1 eetlepel rijstwijn of droge sherry

Vries het vlees even aan en snijd er vervolgens, tegen de draad in, flinterdunne plakjes van.

Vermeng de ingrediënten voor de marinade, verdeel die over het vlees, schep om en laat het afgedekt minstens 30 minuten intrekken.

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de gember, ui en knoflook even glazig.

Haal het vlees met een schuimspaan uit de marinade en gooi de achtergebleven marinade weg.

Doe het vlees bij de uien in de wok en bak al omscheppend tot het vlees niet meer roze is.

Vermeng de runderbouillon, aangemaakte maïzena en ketjap en schenk het over het vlees.

Laat het Aan de kook komen en al roerend binden.

Breng het gerecht op smaak met een klein beetje zout en veel versgemalen peper.

Roerbak rundvlees met ui-sliertjes

3 uien

500 gr runderfilet

1/2 theelepel zout

2 theelepels suiker

peper
4 theelepels maïzena
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
1/2 blokje kippenbouillon
4 eetlepels olie
2 gehakte stukjes verse gember

Snijd de uien in zeer dunne schijfjes en het vlees in lucifertjes.
Besprenkel met zout, peper, suiker en de helft van de maïzena en wrijf dit in het vlees.
Voeg de sojasaus en de helft van de sherry toe en marineer 15 minuten.
Vermeng de resterende maïzena en het bouillonblokje met 3 eetlepels water en de rest van de sherry.
Verhit de helft van de olie, voeg de uien en gember toe en roerbak op een hoog vuur 3 minuten.
Haal ze uit de pan.
Doe de resterende olie in de pan, verhit die en voeg het vlees met de marinade toe.
Roerbak 1 1/2 minuut.
Doe de uien erbij en roerbak 1 1/2 minuut.
Voeg het maïzenamengsel toe, roerbak 15 seconden en dien onmiddellijk op.

Gesmoord rundvlees

(Wei niurou)

500 gr runderschenkel of magere runderlappen
1 grofgehakte lente-ui
olie om te frituren
1 theelepel Szetsjwan peperkorrels
1 steranijs
1 stukje pijpkaneel van ± 5 cm
2 plakken verse gemberwortel (met een middellijn van ± 3 cm)
2 eetlepels suiker
4 eetlepels Chinese sojasaus (geen ketjap!!)

Snijd het rundvlees in dobbelstenen van 4 cm.
Verhit de olie op hoog vuur en frituur het goed gedroogde rundvlees daarin lichtbruin.
Kneus de Szetsjwan-peperkorrels in een vijzel en bind ze met de steranijs en de kaneel in een stukje verbandlinnen of een lapje van neteldoek.
Bind dat met een draadje garen dicht.
Doe in een vuurvaste aardewerken pan of pot 3/4 liter water en het kruidenbultje, de ui, gember, suiker, sojasaus en de uitgelekte blokjes vlees. Leg daarbovenop een bordje zodat het vlees naar beneden wordt gehouden.
Zet eventueel een niet te zwaar gewicht op het bordje.
Leg het deksel op de pan en laat het vlees ± 2 uur uiterst zacht koken.

Rundvlees met eekhoortjesbrood op Chinese wijze

250 gr dikke lende, zonder vet in flinterdunne reepjes gesneden
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel sesamololie
1 eetlepel rijstwijin of droge sherry
2 eetlepels honing, suiker of gembernat
1 eetlepel maïzena
zout, zwarte peper uit de molen
2 eetlepels zoete ketjap
4 eetlepels water
2 eetlepels plantaardige olie

2 knoflooktenen uit de knijper
2 lente-uitjes, schoongemaakt en in schuine stukjes gesneden
1 blik eekhoorntjesbrood, uitgelekt
1 blik baby maïskolfjes, uitgelekt
1-2 eetlepels oestersaus

Voor de garnering:
lente-uitjes

Vermeng in een schaal de sojasaus, sesamololie, rijstwijn of sherry, 1 eetlepel honing, 1 eetlepel maïzena en een heel klein beetje zout. Doe de stukjes vlees erin, schep enkele malen om en laat het afgedekt op een koude plaats minstens 1 uur marineren. Meng nu 2 eetlepels zoete ketjap door de resterende honing en doe er de maïzena en het water bij. Roer tot de klontjes zijn opgelost en zet het even apart. Verhit de plantaardige olie in de wok, doe er de stukjes vlees in en bak ze al omscheppend tot ze aan alle kanten bruin zijn. Dit mag niet langer dan 2-3 minuten duren. Neem het vlees uit de pan. Doe de knoflook, voorjaarsui, paddestoelen en maïskolfjes in de pan en giet er direct de oestersaus over. Laat het door en door heet worden en giet de ingrediënten voor de saus erover. Breng het al roerend aan de kook en laat even binden. Voeg op het laatste moment de stukjes gebakken vlees toe, laat alles kort doorwarmen en dien het gerecht op, gegarneerd met de voorbereide lente-uitjes.

Knapperig rundvlees met wortels

250 gr ossenhaas
100 gr winterwortel
10 gr gember
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
1 groene Spaanse peper
1/2 lente-ui
80 gr maïzena
1/2 theelepel zout
2 eieren
± 6 dl olie

Smaakgevers:
1 eetlepel sambal oelek
1 eetlepel suiker
1 eetlepel rode azijn uit China
1 eetlepel rijstwijn of sherry
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel olie

Maak van de maïzena, zout en de eieren een beslag. Snijd het vlees in lucifer-dunne reepjes. Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper. Snijd de Spaanse peper, winterwortel, knoflook, gember en de lente-ui in dunne reepjes. Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers. Verhit 6 dl olie in een wok of frituurpan tot honderdnegetig°Celsius (190°C). Haal het vlees door het beslag en frituur het in de hete olie tot het knapperig en goudbruin is. Verwijder het vlees en laat het uitlekken op keukenpapier. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de reepjes knoflook, Spaanse peper en gember enkele seconden.

Voeg de reepjes wortel toe.
Roerbak een minuut.
Voeg de smaakgevers toe.
Voeg het vlees toe en roerbak nogmaals tot het gerecht warm is.
Voeg tenslotte de lente-ui toe.

Eiernoedels met shii-take en hoisinsaus

400 gr eiernoedels
400 gr bieflapjes
2 eetlepels Japanse of Chinese sojasaus
6 bosuitjes
200 gr shii-takes
1 eetlepel maïzena
1 1/2 eetlepel hoisinsaus
1 dl vleesfond of bouillon
1 1/2 eetlepel rijstwijf of droge sherry
3-4 eetlepels zonnebloemolie

Kook de noedels in ruim kokend water met zout in 5 minuten bijna gaar en laat ze uitlekken.
Snijd de bieflapjes in dunne reepjes en kruid ze met 1 eetlepel sojasaus en peper uit de molen.
Snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 3 cm en de shii-takes in plakjes.
Roer de maïzena los met wat koud water en de hoisinsaus en roer er de rest van de sojasaus, de bouillon en de rijstwijf of sherry bij.
Verhit de olie in een wok en roerbak het geheel hierin 2 minuten.
Neem het vlees uit de pan, voeg de shii-takes en de bosuitjes toe en roerbak ze snel.
Neem ze ook uit de pan, voeg het sausje toe en laat het aan de kook komen.
Schep er dan eerst het vlees bij, roer er de noedels, shii-take en bosui bij en warm het gerecht snel al omscheppend goed door.
Serveer het direct.
Lekker met een frisse tomaat-komkommersalade.

Variatie:

Met 1 1/2 eetlepel gedroogde garnalen (laat deze eerst in 1 dl kokend water 10 minuten wellen).
Gebruik de helft van de bosui en voeg de inhoud van een blikje uitgelekte bamboescheuten toe.

Roergebakken reepjes ossenhaas in oestersaus

(± 8 personen)

De roergebakken reepjes ossenhaas in oestersaus worden geserveerd in bakjes van gefrituurde rijstvellen. Deze zijn kant-en-klaar te koop. U kunt ze het best frituren in een aardappelnestjesvorm of in 2 zeefjes die in elkaar passen.

4 grote gedroogde Chinese paddestoelen (shii-take)
6 schijfjes winterwortel
400 gr ossenhaas in dunne reepjes
6 dunne plakjes verse gemberwortel
2 lente-uitjes in stukjes van 4 cm
4 eetlepels olie
1 scheutje Shaoxing gele rijstwijf (of medium sherry)
2 theelepels aardappelmeel

Voor de marinade:
1 theelepel lichte sojasaus

4 theelepels aardappelmeel
2 eetlepels soja-olie of arachide-olie

Voor de saus:

1 1/2 thee­lepel suiker
1/2 thee­lepel donkere sojasaus
1/2 thee­lepel zout
2 eetlepels oestersaus

Vermeng de ingrediënten voor de marinade met 4 eetlepels water en laat het vlees hierin 10-30 minuten marineren.

Week de paddestoelen in heet water, spoel ze schoon en snijd ze.

Dompel de wortel in kokend water ± 30 seconden onder en laat ze uitlekken.

Vermeng de ingrediënten voor de saus en zet die weg.

Verhit een wok (± 20 seconden) en schenk de olie in een draaiende beweging langs de bovenkant van de wok, zodat de hele binnenkant met een laagje olie is bedekt.

Voeg het vlees toe en roerbak het zo, dat de stukjes vlees los van elkaar blijven.

Temper het vuur en roerbak het vlees nog ± 1 minuut.

Neem het vlees dan uit de wok en laat het uitlekken.

Verhit de olie in de wok opnieuw, voeg de gember, wortel, paddestoelen en lente-ui toe en roerbak ± 30 seconden.

Doe het vlees terug in de wok, voeg daarna de sausingrediënten toe en roerbak nog 1 minuut.

Roer 2 theelepels aardappelmeel los met koud water en bind het gerecht ermee.

Sprenkel de wijn erover en serveer het in bijvoorbeeld gefrituurde rijstvellen.

Har Tin Choi met beef

per persoon:

3 eetlepels sesamol­ie

3 eetlepels soja­olie

125 gr ossen­haas­puntjes in blokjes van 2 x 2 ccm

vers­ge­malen peper

50 gr cashewnoten

1 teentje knoflook in dunne plakjes

naar smaak Spaanse peper in dunne plakjes

300 gr groenten (in totaal): peultjes, grof gesneden uien, rode paprika in repen, kort gekookte minimaïs, komkommer zonder zaad in reepjes, champignons in dunne plakjes

voor de saus:

1 dl droge sherry

1 eetlepels tausi-boontjes (ingelegde zwarte boontjes)

1 thee­lepel ve-tsin

3 eetlepels oestersaus

1 koffielepel aardappelmeel, gemengd in 1 dl water

Speciale benodigdheden:

een Chinese wok van 30 cm doorsnee

een bakje om de hete olie in op te vangen

Zet alle ingrediënten voorbereid naast het fornuis klaar, want het gaat heel snel.

Bestrooi de ossen­haas licht met peper uit de molen, maak in de wok de olie dampend heet, voeg de ossen­haas en de cashewnoten toe en bak ze mooi bruin, terwijl het vur hoog blijft en u regelmatig roert.

Giet de helft van de olie in het bakje en doe alle overige ingrediënten, behalve die voor de saus, bij het vlees.

Ga door met roerbakken tot de groenten heet zijn en net beginnen te garen

(let op: de groenten moeten zeer knapperig blijven en mogen niet gaar of te gaar worden).

Voeg de tausi­boontjes, ve-tsin en oestersaus toe en ga nog 5 seconden door met roerbakken.

Blus af met de sherry en schud de wok een paar keer om.
Roer het aardappelmeel goed door het water en doe het bij de groenten.
Breng het even aan de kook en roer goed om.
Serveer met pandanrijst.

Zoetzuur rundvlees

(2 personen)

250 gr biefstuk of lende, in stukjes van 1 1/2 X 1 1/2 cm gesneden
3 eetlepels olie
1 grote ui, gepeld en in partjes gesneden
1 knoflookteen uit de knijper
1 groene paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan, in stukjes gesneden

Voor het beslag:

100 gr bloem
1 dessertlepel bakpoeder
4 eetlepels maïzena
1 eetlepel olie

Voor de saus:

2-3 eetlepels gembernat of 4 eetlepels suiker
mespunt zout
4 eetlepels Chinese azijn of wijnazijn
3 bolletjes ingelegde gember, in plakjes gesneden
1 dl water
1 eetlepel maïzena
2 theelepels tomatenpuree
2 eetlepels olie

Voor het frituren:

olie

Maak eerst het beslag.

Zeef de bloem met het bakpoeder en de maïzena en doe er de eetlepel olie en voldoende water in om er een mooi glad beslag van te maken. Het moet dik genoeg zijn om de stukjes vlees te bedekken.

Verhit 3 eetlepels olie in de wok, doe er de stukjes vlees in en bak ze al omscheppend 2 minuten.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op papier uitlekken.

Bak in de rest van de olie in de wok de ui, knoflook en paprika even zacht en haal de wok van het vuur.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus.

Maak de olie in de frituurpan heet.

Dompel de stukjes vlees stuk voor stuk in het beslag, laat ze wat uitlekken en bak ze in de hete olie rondom bruin en knapperig.

Leg ze op papier en houd ze in de oven warm.

Giet de saus bij de groenten in de wok, breng het op hoog vuur al roerend aan de kook en laat binden.

Schep de stukjes gebakken vlees op een verwarmde schaal, schenk de saus erover en dien het gerecht direct op (anders worden de korstjes van het vlees slap).

Pepervlees

500 gr magere runderlappen
3 eetlepels lichte Chinese sojasaus (geen ketjap!!)
4 theelepels suiker

4 theelepels droge sherry
2 theelepels maïzena
1 thee­lepel ve-tsin
1 1/2 dl water
5 eet­le­pels olie (nooit olij­fo­lie ge­bru­iken in de Chi­nese keu­ken) en olie

Voor het frituren:

1 thee­le­pel ge­malen zwarte peper
500 gr ge­schilde en in stukjes ge­sneden aardappelen
3 sja­lotjes
6 teentjes knoflook
1 thee­le­pel verse ge­raspte ge­mberwortel
3/4 liter runderbouillon
1/2 thee­le­pel zout

Snijd het vlees in blokjes van 2 1/2 cm en marineer deze 30 minuten in een mengsel van 2 theelepels lichte sojasaus, 2 theelepels suiker, 2 theelepels sherry, de maïzena, ve-tsin, het water en 3 eet­le­pels olie.

Voeg, als de 30 minuten om zijn, de thee­le­pel ge­malen zwarte peper toe en marineer het vlees nog 20 minuten.

Verhit de olie voor het frituren tot 190°Celsius en frituur hierin de uitgelekte blokjes vlees enkele minuten.

Laat het vlees daarna uitlekken op keukenpapier en houd het apart.

Frituur de stukjes aardappel mooi bruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verhit de rest van de olie in een hittebestendige stoofpot of in een pan en fruit hierin de sja­lotjes, knoflook en ge­mber enkele minuten.

Voeg het vlees toe en bak dit onder voortdurend omscheppen even mee.

Voeg alle overige ingrediënten, behalve de aardappelen, toe en breng het geheel aan de kook.

Draai de hittebron laag en laat het gerecht 1 uur zachtjes sudderen.

Doe de aardappelen bij het gerecht, roer alles goed door elkaar en laat alles nogmaals 30 minuten zachtjes sudderen.

Opdienen in een mooie pot of platte schaal.

Gekookt rundvlees in sojasaus

1 kg borstlap­pen
5 puntjes steranijs
3 eet­le­pels droge sherry
stukje mandarijnschil
3 eet­le­pels olie
50 gr in plakjes ge­sneden verse ge­mberwortel
6 in plakjes ge­sneden teentjes knoflook
5 eet­le­pels sojapasta
2 eet­le­pels suiker
1 eet­le­pel lichte Chi­nese sojasaus (geen ketjap!!)
1/4 thee­le­pel peper
2 thee­le­pels maïzena
2 eet­le­pels water
1 thee­le­pel sesamol­ie

Voor het garneren:

2 in reepjes (staafjes) ge­sneden lente-uitjes
1 bloem (ge­maakt van een rode peper)

Doe het vlees met de steranijs, 2 eet­le­pels van de sherry en zoveel water dat het vlees net onder staat in een pan.

Breng alles aan de kook, leg een deksel op de pan, draai de hittebron laag en laat het vlees 2

uur zachtjes koken.

Laat het vlees daarna nog 1 uur in de pan liggen met de hittebron uit.

Haal het vlees uit de pan, houd de bouillon apart en snijd het vlees in flinke blokken.

Week de mandarijnschil 30 minuten in koud water.

Verhit de olie in een hittebestendige stoofpot en fruit hierin de gember, de knoflook en de sojapasta 1 minuut.

Roer vervolgens het vlees door het mengsel.

Voeg de rest van de sherry, de mandarijnschil, de apart gehouden bouillon en zoveel water toe dat het vlees net onder staat.

Breng alles aan de kook.

Laat het gerecht 1 uur zachtjes sudderen.

Maak de maïzena aan met water en bind hiermee het gerecht.

Laat het gerecht nog 2 minuten zachtjes doorkoken, roer er de sesamolie door en serveer het, geargeerd met de reepje lente-ui en een bloem van rode peper.

Mongolische Hot Pot

(Shuan yangrou: Vuurpot met schapenvlees)

1 1/2 kg lamsvlees

500 gr Chinese kool

500 gr grove spinazie

500 gr tofu

100 gr mihoen

2 liter heldere vlees- of groentebouillon

Voor de dipsaus:

fijngesneden bosui

fijngehakte gemberwortel

gesnipperde knoflook

sojasaus

rijstwijjn

zoete bonenpasta

azijn

suiker

chilipasta

sesamolie

Snijd het vlees in grote dunne plakken.

Verdeel de kool in gelijke stukken en maak de spinazie schoon.

Snijd de tofu in ± 20 plakjes.

Week de mihoen een paar minuten in kokend water en laat die uitlekken.

Verdeel alle ingrediënten op aparte borden of schalen en zet ze rond de fonduepan.

Terwijl u de helft van de bouillon aan de kook brengt, kan iedereen op tafel met de hierboven vermelde ingrediënten zijn eigen dipsaus samenstellen.

Dompel een plakje vlees met behulp van eetstokjes ± 1/2 minuut in de bouillon, laat het even uitlekken en doop het in de zelfgemaakte dipsaus.

Wissel dat af met groenten, tofu en mihoen.

De bouillon moet wel blijven koken; vul eventueel aan met de rest van de bouillon.

Blijft er bouillon over, maak daar dan een lekker soep van, of drink de bouillon op zoals hij is.

Traditioneel wordt dit gerecht in een grote koperen pan op een houtskoolvuur klaargemaakt.

Mongoolse fondue

800 gr lamsfilet of lamsbovenbil (of 2 grote kipfilets)

300 gr ossenhaas

8 Chinese garnalen

4 lente-uitjes

400 gr Chinese kool
350 gr instantnoedels
2 liter kippenbouillon

Voor de dipsauzen:

sojasaus
sesampasta (verduin sesampasta met sesamololie tot yoghurt dikte)
rijstwijn of sherry
vissaus
furu (pureer furu tot yoghurt dikte)
lente-ui
sesamololie
koriander

Vries het vlees enkele uren in; u kunt het dan beter snijden.

Snijdt het vlees in dunne plakjes en verdeel het over verschillende bordjes.

Snijdt de lente-ui in dunne reepjes.

Kook de instantnoedels volgens de gebruiksaanwijzing en verdeel ze over 2 borden.

Was de kool en snijdt de bladeren in stukjes van 2 x 3 cm.

Doe de ingrediënten van de dipsauzen in aparte bakjes.

Breng 2 liter bouillon met de lente-ui aan de kook en giet de bouillon over in een Mongoolse vuurpot (als u geen traditionele vuurpot met gloeiend houtskool heeft, neem dan een réchaud of een brander met een diepe vuurvaste schotel).

Pak een stukje vlees tussen uw houten chopsticks en houd dit enkele seconden in de vuurpot.

Doop het vlees vervolgens in uw zelf gecreëerde dipsaus (Meng verscheidene ingrediënten van de dipsauzen naar eigen keuze).

Als het vlees op is, kunt u dit herhalen met de noedels en de gesneden kool.

Vul de vuurpot zo nodig met kokende bouillon bij.

Mongoolse hotpot

(2 personen)

100 gr spinazie
1/4 Chinese kool
100 gr shii-take paddestoelen
2 bosuitjes
een stukje gemberwortel (± 1 cm)
10 takjes verse koriander
300 gr lamsbout zonder been
1 eetlepel pindakaas
1/2 eetlepel sojasaus
1/2 eetlepel droge sherry
1/2 theelepel chilipoeder
1 theelepel suiker
2 kippenbouillontabletten
1 teentje knoflook
50 gr mihoen

Was de spinazie en laat ze uitlekken.

Snijdt de Chinese kool in repen, de shii-take in plakjes en de bosuitjes in smalle ringetjes.

Schil de gember en hak hem fijn.

Knip de koriander fijn.

Snijdt het vlees in dunne plakjes.

Roer een sausje van de pindakaas, de sojasaus, de sherry, het chilipoeder, de suiker en 1 eetlepel heet water en verdeel het sausje over 2 kleine kommetjes.

Breng in een fonduepan 1 liter water met de bouillontabletten aan de kook.

Pers de knoflook erboven uit en voeg de gember, de bosuitjes en de koriander toe.

Verdeel het vlees, de groenten en de paddestoelen over 2 schalen.

Kook het vlees, de groenten en de shii-take aan tafel in de bouillon snel gaar.
Serveer het sausje er apart bij.
Voeg daarna de mihoen aan de bouillon toe en schenk de soep in soepkommen.

Mongools rundvlees

(6 personen)

1 kg entrecôte
3/4 dl soyasaus
3 eetlepels maïzena
3 eetlepels shao xing (toko)
1 theelepel suiker
1 theelepel sesamolie
1 theelepel chilisaus
2 eetlepels arachide-olie
4 in ringetjes gesneden bosuitjes
1/2 eetlepel arachide-olie
1/2 dl water
2 theelepels zoete bonensaus (toko)
2 theelepels hoisinsaus

Leg het vlees even in de vriezer, snijd het dan diagonaal tegendraads in reepjes van 7 x 1/2 cm en zet die apart.
Vermeng in een kom de soyasaus met de maïzena, de shao xing, de suiker, de sesamolie en de chilisaus.
Voeg het vlees toe en schep alles goed door elkaar.
Verhit een wok, schenk er 2 theelepels arachide-olie in en verhit verder tot de olie begint te dampen.
Voeg dan de bosui toe, dek de wok af, zet het vuur laag en laat ze onder af en toe roeren 5-6 minuten smoren.
Neem de uiringen uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Giet 2 eetlepels olie in de wok en laat ook die heet worden tot de damp eraf komt.
Voeg het vleesmengsel toe en roerbak 5 minuten of tot het vlees lichtbruin is.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de wok en laat het op keukenpapier uitlekken.
Laat 2 eetlepels van het braadvocht in de wok.
Vermeng het water, de bonensaus en de hoisinsaus, roer goed en doe dit mengsel in de wok.
Breng het aan de kook, voeg de bosui en het vlees toe en roerbak 30 seconden of tot alles door en door warm is.
Dien het gerecht onmiddellijk op.

Kantonese fondue

2 kipfilets
300 gr biefstuk of ossenhaas
300 gr lamsfilet
8 grote garnalen
4 lente-uitjes
400 gr Chinese kool
350 gr instantnoedels
2 liter kippenbouillon
sojasaus naar smaak

Vries het vlees enkele uren in; op deze manier kunt u het beter snijden.
Snijd het vlees in dunne plakjes en verdeel het over verschillende bordjes.
Snijd de lente-ui in dunne reepjes.
Kook de instantnoedels volgens de gebruiksaanwijzing en verdeel ze over 2 borden.
Was de kool, snijd de bladeren in stukjes van 2 x 3 cm en verdeel ze over 2 borden.
Breng de bouillon met de lente-ui aan de kook en giet de bouillon over in een Mongoolse

vuurpot (als u geen traditionele vuurpot met gloeiend houtskool heeft, neem dan een réchaud of brander met een diepe vuurvaste schotel).

Pak een stukje vlees tussen uw houten chopsticks en houd de chopsticks enkele seconden in de vuurpot.

Doop het vlees vervolgens in de sojasaus.

Als het vlees op is, kunt u dit herhalen met garnalen, de noedels en de gesneden kool.

Vul zonodig de vuurpot bij met kokende bouillon.

Paddestoelen-pandan-fondue

Voor de bouillon:

2 eetlepels olie

1 kg in stukken gehakte schenkel

250 gr grof gesneden soepgroenten

1 ui met 5 kruidnagels erin gestoken

bouquet garni (2 laurierbladeren, flinke tak peterselie, takje tijm en takje selderij)

1 theelepel zwarte peperkorrels

1 theelepel karwijzaad

5 cm gemberwortel in stukjes

2 teentjes knoflook

1 eetlepel gefermenteerde sojaboontjes (toko)

1 Spaans rood pepertje

3 verse of gedroogde pandanbladeren

1 eetlepel oestersaus

preiringen, peterselieblaadjes en 1 Spaans pepertje, in ringen

Voor de dip:

500 gr rundertartaarballetjes (gekruid met ui, peterselie, knoflook, zout en peper)

500 gr verse paddestoelen (oesterzwammen, shii-take, champignons, enz).

1 kg diverse geblancheerde groenten zoals: voorgekookte krielaardappeltjes in de schil, wortel- en koolreepjes, paksoi, knolselderijreepjes

300 gr gekookte mihoen

300 gr gekookte pandanrijst

En verder:

liefst een Chinese fonduepan

soepkommetjes met fondueschepnetjes

Verhit de olie en bak de schenkel rondom bruin. Voeg de soepgroenten toe. Bak al omscheppend op hoog vuur verder. Blus af met 1 1/2 liter water, roer de aanbaksels los en breng aan de kook. Voeg de ui, het bouquet garni, de peperkorrels, het karwijzaad, de gember, knoflook, sojaboontjes, het pepertje en het pandanblad toe. Breng opnieuw aan de kook en schuim af en toe af. Dek de pan af en laat de bouillon op zeer matig vuur ± 5 uur trekken. Laat de bouillon afkoelen en schep het vet eraf. Zeef de bouillon en laat hem tot 1 liter inkoken. Breng op smaak met oestersaus.

Doe de hete bouillon over in een fonduepan. Voeg de prei, het Spaanse pepertje en de peterselieblaadjes toe.

Serveer bij de bouillon een schotel met tartaarballetjes, paddestoelen en geblancheerde groenten, die in het schepnetje in de bouillon gaar moeten worden.

Lekker erbij: Pandanrijst, mihoen, ketjapsaus (zie recept) en Chinese chilisaus.

Verdeel aan het eind van de fondue de geurige bouillon over borden en voeg er nog wat Pandanrijst en mihoen bij voor een vollere soep.

Ketjapsaus

Meng zoete ketjap met fijngesneden ui, fijngesneden rode peper, fijngehakte knoflook, een scheutje citroensap en een snufje suiker.

Mie met rundvlees

500 gr magere runderlappen (b.v. sukadelappen)
2 eetlepels olie
4 gestampte teentjes knoflook
50 gr in plakjes gesneden verse gemberwortel
3 eetlepels sojapasta
1 eetlepel droge sherry
6 dl plus 2 eetlepels water
2 puntjes steranijs
stukje mandarijnschil
1 eetlepel donkere sojasaus
2 eetlepels suiker
1/2 theelepel sesamololie
zout, peper
1 eetlepel maïzena
250 gr Chinese eiermie

Voor de garnering:

1/2 in diagonale plakken gesneden komkommer
3 in ringen gesneden lente-uitjes

Snijd het vlees in blokjes.

Verhit de olie in een hittebestendige stoofpot en fruit hierin de knoflook, gember en de sojapasta 2 minuten. Voeg de vleesblokjes toe en bak die even mee.

Voeg de sherry, de 6 dl water, de steranijs en de mandarijnschil toe.

Breng alles aan de kook, draai de hittebron laag, leg een deksel op de pot en laat het vlees in 1 1/2-2 uur gaar stoven.

Voeg de sojasaus, suiker, sesamololie en wat zout en peper aan het vlees toe. Maak de maïzena aan met 2 eetlepels water en bind hiermee het vleesmengsel. Laat alles nog 5 minuten zachtjes doorkoken.

Kook de mie gaar in kokend water.

Laat de mie uitlekken en leg hem op een voorverwarmde schaal.

Schenk de vleessaus over de mie of geef de saus apart bij de mie.

Garneer het gerecht voor het serveren met de komkommer en de ringen lente-ui.

Mie met roodgekookt rundvlees

650 gr dikke rib of runderschenkel
2 Lente-uitjes
15 gr gember
3 teentjes knoflook
1 dl sojasaus
1 liter water
1/2 eetlepel suiker
1 ster anijs
1 stukje kaneelbast
6 Chinese koolbladeren
16 mie-nestjes

Snijd de lente-ui, gember en knoflook fijn.

Breng de lente-ui, gember, knoflook, sojasaus, steranijs, water, kaneelbast, suiker en het vlees aan de kook.

Zet het vuur lager en laat het gerecht 2-3 uur sudderen.
Schuim zo af en toe het vocht af.
Kan ook in een snelkookpan, kook het gerecht dan 30 minuten.
Verwijder het vlees, de lente-ui, gember, knoflook, ster-anis en kaneelbast uit de bouillon.
Snijd het vlees in blokjes en doe het terug in de bouillon.
Snijd de Chinese koolbladeren in stukjes van 3 x 2 cm.
Kook de mie en houd hem warm.
Blancheer de stukjes kool in kokend water enkele seconden.
Giet de kool af en houd hem warm.
Giet 2 dl bouillon in iedere soepkom en voeg daar de kool, mie en het vlees aan toe.
Heet opdienen.

Rundvleeschotel

5 middelgrote gedroogde Chinese paddestoelen
500 gr runderfilet
2 eetlepels soja
2 eetlepels droge sherry
1 eetlepel maïzena
1 ui
2 teentjes knoflook
1 groene paprika
150 gr bamboescheuten (uit blik)
150 gr taugé
2 eetlepels olie
1/4 liter hete vleesbouillon

Week de paddestoelen 1 uur in heet water.
Snijd het vlees in zeer dunne plakken (of vraag de slager, dit te doen).
Vermeng de soja met de sherry en de maïzena.
Doe het vlees in een kom, giet er de marinade over en laat die afgedekt 1 uur intrekken.
Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn.
Snijd de schoongemaakte paprika in reepjes.
Laat de bamboe en de paddestoelen uitlekken.
Snijd de bamboe in schijfjes.
Verhit in een pan 1 eetlepel olie, bak het vlees met de marinade al roerend 3 minuten en zet het dan apart.
Maak de rest van de olie heet en bak de ui en de knoflook goudgeel.
Doe de paprika, bamboe, taugé en de paddestoelen erbij en stoof alles al roerend 3 minuten.
Roer het vlees met de saus erdoor, giet er de bouillon bij en kook het gerecht 3 minuten zacht door.

Kalfsvleesgerechten

Kalfsvlees met jonge sperziebonen

(2-3 personen)

2 eetlepels olie
1 ui, gepeld en in stukjes gesneden
175 gr jonge sperziebonen, schoongemaakt maar heel gelaten
peper uit de molen

Voor de kruiden:
mispunt ve-tsin
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel lichte sojasaus
3 eetlepels water of kalfsbouillon

1 eetlepel sesamololie of notenolie
500 gr mager kalfsvlees in stukjes van 2 X 3 cm gesneden

Voor de saus:

3 eetlepels droge witte wijn
1 dl kalfsbouillon of water
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel zoete ketjap
2 eetlepels gembernat
1 eetlepel mangochutney
mespunt zout
mespunt ve-tsin
zwarte peper uit de molen
2 eetlepels maïzena

Vermeng de ingrediënten voor de kruiden en wentel de stukjes kalfsvlees er goed door.

Dek de schaal af en laat het op een koele plaats minstens 20 minuten intrekken.

Roer ook de ingrediënten voor de saus door elkaar; laat er geen klontjes in zitten.

Verhit 2 eetlepels olie in de wok en bak op zeer hoog vuur de stukjes vlees aan alle kanten aan. Dit mag niet langer dan 3 minuten in beslag nemen.

Neem ze met een schuimspaan uit de wok en zet ze even apart.

Bak in het restant van de olie de ui en sperziebonen op laag vuur 3-4 minuten, maar laat ze in geen geval kleuren.

Schenk de saus erbij, laat die al roerend binden en doe de stukjes vlees in de pan terug. Laat alles door en door heet worden en proef of extra zout en peper nodig zijn.

Dien het gerecht heet op.

Lamsvleesgerechten

Ho fan uit Mongolië

200 gr Ho Fan of brede Mie
250 gr lamsfilet
1 plakje verse gember
1 teentje knoflook
200 gr prei
olie
sojasaus
chili-olie
1/2 eetlepel hoisinsaus of taotjo
mosterd
maïzena
zout

Snijd het lamsvlees in dunne plakjes.

Hak de gember en de knoflook fijn.

Meng het vlees, met de gember, 1 eetlepel maïzena, 1 theelepel zout en 1 eetlepel olie.

Maak de prei schoon en snijd hem in stukjes van 2 cm.

Breng in een pan ruim water aan de kook.

Voeg de Ho Fan toe en kook die op laag vuur 10 minuten.

Maak een sausje van 1 eetlepel mosterd en 1 eetlepel chili-olie.

Verhit op hoog vuur de wok.

Verhit hierin 2 eetlepels olie.

Roerbak de prei 2 minuten en schep hem aan de kant.

Voeg nog 1 eetlepel olie toe en roerbak de knoflook en het vlees 2 minuten.

Voeg dan 2 eetlepels sojasaus en 1/2 eetlepel hoisinsaus toe en roer nog 1 minuut.
Meng de prei erdoor en roerbak samen nog 1 minuut.
Laat de Ho Fan uitlekken en leg ze op een schaal, schep het vlees erop en schep het sausje erover.

Gestoomd lamsvlees met shii-take-saus

(4-6 personen)

1 kg lamsbout of schouder, zonder been, in reepjes gesneden
2-3 lente-uitjes, in ringen gesneden
zout, zwarte peper uit de molen
500 gr verse shii-take paddestoelen, schoongemaakt en gehalveerd

Voor de saus:

2 eetlepels olie
2 knoflooktenen uit de knijper
1 eetlepel maïzena
mispunt ve-tsin
5 eetlepels lichte sojasaus
3 eetlepels rijstwijin of droge sherry
6 eetlepels kookwater van het vlees
zwarte peper uit de molen
1 eetlepel sesamolie

Doe de stukjes lamsvlees in een pan, schenk er zoveel water op dat het vlees net onder staat en breng aan de kook.

Laat het op laag vuur 5-10 minuten trekken.

Doe het boven een pan over in een vergiet, laat het goed uitlekken en bewaar het nat.

Doe het vlees in een hoge schaal en strooi er wat zout en peper en de gesneden voorjaarsui over.

Vermeng in een apart kommetje de maïzena, ve-tsin, sojasaus, rijstwijin of droge sherry, 6 eetlepels kookwater van het vlees, peper en sesamolie.

Maak de olie heet in de wok en bak de knoflook even glazig.

Doe er de vermengde ingrediënten voor de saus bij en laat het al roerend even binden.

Schenk de saus over het vlees, dek de schaal af met een stuk aluminiumfolie en een passend deksel en plaats de schaal op een rooster in een pan kokend water.

Stoom 1 uur.

Verwijder het deksel en de folie van de schaal, leg de paddestoelen bij het vlees en dek opnieuw af.

Laat nogmaals 1 uur stomen.

Schep alles vlak voor het opdienen goed om en proef of extra zout en peper nodig zijn.

Lamscurry

(2-3 personen)

2-3 eetlepels olie
1 flinke ui, gepeld en grof gehakt
2 knoflooktenen, gepeld en grof gehakt
500 gr lamsbout zonder been, in blokjes van 2 X 2 cm gesneden
1 winterwortel, geschrapt en in dunne plakken gesneden
1 dessertlepel vijfkruidenpoeder
mispunt zout
2 rode pepertjes, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels maïzena
6 eetlepels kokosmelk (naar keuze)

2 1/2 dl water
1 groene paprika, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden

Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de stukjes ui en knoflook zacht en glazig.

Doe er het vlees en de plakjes wortel bij en bak al omscheppend 3-4 minuten.

Verdeel er de stukjes peper over, schep de tomatenpuree erdoor en bestrooi met vijfkruidenpoeder.

Draai het vuur een klein beetje lager.

Neem van het water een klein beetje af en los er de maïzena in op.

Zet het even apart.

Doe de rest van het water en de kokosmelk bij het vlees, laat aan de kook komen en op heel laag vuur nog 30-35 minuten pruttelen tot het vlees zacht is.

Doe er de stukjes paprika in en bind de saus met de opgeloste maïzena.

Laat nog 5-10 minuten op laag vuur staan en dien het dan op.

Lamsvlees met tomaten

(2 personen)

2 eetlepels maïzena
mespunt zout
1 eetlepel lichte sojasaus
4 eetlepels water
3 eetlepels olie
2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
250 gr lamsvlees, bijvoorbeeld bout of schouder
2 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt
1 grote ui, gepeld en gehakt
1 groene paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1 dessertlepel kerriepoeder
3-4 mooie rijpe vleestomaten, in stukjes gesneden

Maak in een kleine schaal een mengsel van maïzena, zout, sojasaus, water en olie en zet het even apart.

Snijd van het lamsvlees dunne reepjes.

Verhit de olie in de wok en bak de stukjes lamsvlees, samen met de gember ± 2-3 minuten tot de roze kleur verdwenen is.

Doe er de beide soorten ui, paprika en de kerriepoeder over, draai het vuur laag en laat alles 3-4 minuten stoven.

Doe er de stukjes tomaat bij, schenk de saus uit het schaaltje erover en laat het al roerend aan de kook komen.

Dien direct op.

Lamsvlees in gelei

250 gr lamsfilet
2 stelen selderij
3 teentjes knoflook
1 theelepeltje witte peper
15 gr gember
1 eetlepel sojasaus
1 theelepeltje suiker
2 eetlepels rijstwijijn of sherry
1 plak ham (± 50 gr)
12 gr poedergelatine
8 koriander- of peterselieblaadjes

Pel de knoflook.

Breng 6 dl water met het lamsvlees, de knoflook, de witte peper en de gember, de sojasaus, de suiker, de rijstwijf of sherry tegen de kook aan, zet het vuur laag en kook het geheel 35 minuten.

Schuim het water af en toe af.

Snijd de selderij in 4 cm lange luciferdunne reepjes en blancheer die enkele seconden in kokend water.

Giet de selderij af en laat afkoelen.

Snijd de ham in driehoekjes.

Week de gelatine 10 minuten in koud water.

Neem het vlees, de gember en de knoflook uit de bouillon, passeer de bouillon door een kaasdoek, los de gelatine in de bouillon op en laat de bouillon 30 minuten afkoelen.

Laat het vlees 20 minuten afkoelen en snijd het in dunne plakjes.

Maak een mooi patroon van ham, koriander- of peterselieblaadjes en selderij op de bodem en de zijkanten van een diepe kom, schik het vlees en de overige selderij in de kom en voeg voorzichtig de bouillon toe.

Laat de gelei geheel afkoelen en zet de kom in de koelkast tot de gelei stevig is.

Stort de gelei en serveer direct.

Gevogelte

Salade van noedels met kip

120 gr Mung Noedels

180 gr kleine scampi's zonder schaal

1 eetlepel olie

1 kippenborst in stukjes

zout, peper

1 in stukjes gehakt rood chilipepertje

1 in stukjes gehakt groen chilipepertje

3 eetlepels limoensap

2 eetlepels Nam pla (Thaise vissaus)

1 theelepelsuiker

3 sjalotjes in dunne schijfjes

verse korianderblaadjes

sla ter garnering

gebakken sjalotjes ter garnering

Maak de noedels klaar volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze afkoelen.

Blancheer de scampi's in kokend water tot ze roze zijn geworden.

Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.

Doe olie in een wok of pan, voeg de kip toe en sauteer tot ze goudbruin is.

Kruid met peper en zout en laat afkoelen.

Meng de pepertjes, het limoensap, de Nam pla, suiker, sjalotjes en korianderblaadjes.

Voeg de kip, de scampi's en de noedels toe.

Meng goed.

Serveer op een slabedje en garneer met gebakken sjalot.

Kip-taugésalade

175 gr taugé

350-400 gr kippenborstfilets

1 flinke eetlepels lichte sojasaus

2 eetlepels verse gehakte bieslook

1 eetlepel witte azijn

1 dessertlepel suiker

1 eetlepel zoete ketjap

heel klein beetje knoflook uit de knijper

1 eetlepel notenolie
1 theelepel sesamololie
zout, witte peper uit de molen

Dompel de taugé even in kokend water en laat hem meteen in een vergiet weer uitlekken en afkoelen.
Verwijder de achtergebleven groene velletjes.
Wrijf het kippenvlees aan alle kanten in met de lichte sojasaus en leg het in een stoommandje boven een pan kokend water.
Laat het goed gaar stomen.
Neem het uit het mandje en laat het eerst afkoelen voor u het in dunne plakken snijdt.
Vermeng de rest van de ingrediënten voor de saus en doe er naar smaak zout en peper bij.
Rangschik de plakjes kip op een schaal, leg de taugé in een bergje in het midden en schenk er de saus over.

Tip: als u er de tijd voor heeft, maak de saus dan een dag van tevoren, de smaken zullen zich dan beter vermengen.

Ajam tjok tjok

(kip in zoete ketjapsaus)

± 12 kippepootjes
1/2 kopje ketjap
2 teentjes knoflook of 1 theelepel knoflookpoeder
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels suiker
1 eetlepel mosterd
1 bouillonblokje
1 kopje water
peper

Grill de kip zonder zout of kruiden, wèl een beetje boter.
Breng alle kruiden in een ruime pan aan de kook.
Doe de de gegrilde stukjes kip in de saus (ook het braadvocht) en breng dit alles weer aan de kook.
Laat op zéér laag vuur de pootjes ± 15 minuten in de saus intrekken.
De saus moet wat ingedikt zijn.
Doe er eventueel nog wat water bij.

Bang bang kip

1 komkommer
3 kipfilets
7 dl water
1 theelepel sesamzaad
1 eetlepel rijstwijn of sherry
1 eetlepel sojasaus
1/2 lente-ui
5 gr gember
2 teentjes knoflook

Voor de saus:
3 eetlepels sojasaus
3 eetlepels sesamololie
3 eetlepels sesampasta of pindakaas
1 eetlepel Chili olie of sambal oelek

1 1/2 eetlepel rijstwijn of sherry
3 eetlepels suiker

Verwijder de zenen en het vet van de kipfilet.

Breng water, sojasaus, wijn of sherry en gember aan de kook.

Voer er de kip bij en kook die 10 minuten op een laag vuur.

Laat de kip afkoelen in het vocht.

Halveer de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd hem in dunne reepjes.

Snijd de ui in dunne reepjes.

Sla enkele keren met een hakmes op de kip en scheur het vlees in dunne reepjes.

Vermeng de fijngehakte knoflook met de ingrediënten.

Schik de komkommer op een schaal, leg hierop de kip, giet de saus erover en garneer met de ui en sesamzaad.

Reepjes kip in hete paprikasaus

1 hele kip van 1500 gr of 3 dubbele kippenborstfilets
2 eetlepels olie
1/2 teentje knoflook uit de knijper
1 schoongemaakte en in dunne repen gesneden groen paprika
1 schoongemaakte en in dunne repen gesneden rode paprika
1 dessertlepel witte wijnazijn of rijstazijn
1 eetlepel zoete ketjap
1 theelepel suiker of honing
3 1/2 dl kippenbouillon
1 eetlepel scherpe chilisaus
zout
zwarte peper uit de molen

Als u een hele kip heeft, ontvel deze dan eerst, s
snijd al het vlees van de beentjes en maak er dunne reepjes van.

U bespaart natuurlijk wel tijd als u kippenborstfilets koopt, maar dan heeft u maar een soort vlees van het beest, alleen het lichte.

Verhit de olie in de wok en doe er de reepjes kip, paprika en knoflook in.

Bak tot de stukjes kip de roze kleur verloren hebben.

Schenk nu eerst de azijn over de kip en aansluitend de ketjap en de bouillon.

Breng op smaak met een heel klein beetje zout, de suiker of honing, chilisaus en rijkelijk versgemalen peper.

Laat de inhoud van de pan aan de kook komen en laat het vocht in 2-3 minuten wat reduceren.

Dien de kip heet op.

Aubergines uit Szechuan II

(2 personen)

1 grote aubergine
zout
5-6 eetlepels olie
3 knoflooktenen, gepeld en in dunne plakjes gesneden
1 ui, gepeld en in dunne partjes gesneden
2-3 lente-uitjes, in schuine stukken gesneden
100 gr kip, gekookt en in stukjes verdeeld
1 rood pepertje, zaad verwijderd en in dunne reepjes gesneden

Voor de saus:

1 dl kippenbouillon

1 dessertlepel rode wijnazijn

1 dessertlepel suiker
zout, zwarte peper uit de molen
1 eetlepel maïzena
1 dessertlepel sesamololie (naar keuze)

Snijd eerst van de aubergine in de lengte plakken van 1 cm dikte.
Bestrooi ze rijkelijk met zout en laat ze 10-15 minuten in een vergiet uitlekken. De bittere smaak zal dan verdwijnen. Spoel ze onder de koude kraan en dep ze goed droog met een doek.
Snijd er repen van 1 cm dik van en verdeel die in stukjes van 3-4 cm.
Verhit 3-4 eetlepels olie in de wok en bak de stukjes aubergine 3-4 minuten. Ze zullen praktisch alle olie opnemen.
Haal ze uit de pan en houd ze even apart.
Doe de resterende olie in de wok en bak de knoflook en ui glazig.
Doe de lente-ui, de kip en het pepertje erbij en bak ze 1 minuut mee.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus, schenk het bij de groenten in de wok en laat het al roerend braden.
Draai het vuur laag en laat 1-2 minuten stoven.
Doe de aubergines in de saus, laat alles door en door heet worden en dien meteen op.
Naar keuze kunt u voor de smaak wat sesamololie door de saus mengen, maar er zit al een redelijke hoeveelheid olie in de aubergines.

Kip met peultjes

100-150 gr jonge peultjes
2 eetlepels olie
500 gr kippenborstfilets, in flinterdunne reepjes gesneden
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels rijstwijijn of droge sherry
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels oestersaus
4-5 eetlepels kippenbouillon
1-2 theelepels sesamololie
zout, witte peper uit de molen

Haal de peultjes af en zet ze enige tijd in ijswater, zodat ze bij de bereiding lekker knapperig en mooi van kleur blijven. Laat ze uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
Vermeng de maïzena met de rijstwijijn, sojasaus, oestersaus, kippenbouillon en sesamololie en schenk het over de stukjes kip. Strooi er een heel klein beetje zout over en zoveel peper als u lekker vindt.
Verhit in de magnetron in een schaal de olie door die 30 seconden op de hoogste stand te verwarmen. Doe de stukjes kip met het aanhangende vocht erin. Dek de schaal af, plaats deze in de magnetron en kook 5-7 minuten op de hoogste stand.
Schep eenmaal om.
Voeg de peultjes toe, schep ze door de kip, dek de schaal af en zet hem nog 30 seconden tot 1 minuut (hangt af van de dikte van de peulen) afgedekt terug.
Neem de schaal uit de magnetron en laat het gerecht 2-3 minuten afgedekt rusten alvorens het te serveren.

Tip:

Voor diegene die van zeer pittig houden, kan bij de toevoeging van het vocht aan de kip een 1/2-1 theelepel tabasco worden bijgevoegd.

Gong Pad kip

(2 personen)

5 gedroogde of 2 verse Spaanse pepers
1 dubbele kipfilet

een stukje gember
5 teentjes knoflook
2 eetlepels olie

Voor de marinade:
1 eetlepel rijstwijn of sherry
zout, peper
1/2 eiwit

Smaakgevers:
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel kippenbouillon of water
1 theelepel suiker
1 theelepel sesamololie

Ook:
6 dl olie om dicht te schroeien

Verwijder de zeentjes en het vet van de kipfilet, snijd de filet in blokjes en marineer ze een uur met de ingrediënten voor de marinade.

Hak de knoflook en de gember fijn en snijd de Spaanse pepers in schuine stukjes.

Vermeng de ingrediënten voor de smaakgevers.

Schroei het vlees in de warme olie dicht tot de kleur is veranderd en laat het op keukenpapier uitlekken.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook, gember en pepers toe en roerbak tot de pepers bijna zwart zijn.

Doe de smaakgevers en de kipfilet erbij en roerbak nog even goed.

Kip met cashewnoten

400 gr kippenborstfilets, in reepjes van 1 cm dik gesneden
1 eetlepel maïzena
olie om te bakken
100 gr cashewnoten
2 schoongemaakte en in schuine stukjes gesneden lente-uitjes
1 gepelde en in partjes gesneden ui
75-100 gr jonge peulen
50 gr bamboescheuten uit blik, uitgelekt en in plakjes gesneden

Voor de kruiden:
1 dessertlepel sesamololie
1 dessertlepel sojasaus
mespunt suiker
witte peper uit de molen

Voor de saus:
2 eetlepels maïzena
1 eetlepel Hoisinsaus
2 dl kippenbouillon
2 eetlepels gembernat
mespunt ve-tsin
witte peper uit de molen

Begin met de gewassen peultjes in ijswater te zetten. Ze blijven dan tijdens de verwerking mooi van kleur en knapperig.

Wentel de stukjes kip door de maïzena.

Vermeng de kruiden, verdeel ze over de kip, schep enkele malen om en laat het 10-15 minuten intrekken.

Verhit 3 eetlepels olie in de wok en bak de cashewnoten even aan.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Bak in de achtergebleven olie even de ui glazig en stoof de uitgelekte en gedroogde peulen.
Laat ze niet kleuren.
Neem de groente uit de pan en houd ze even apart.
Voeg nog 1 eetlepel olie toe, laat ze heet worden en bak al omscheppend de stukjes kip in 3-4 minuten bruin en gaar.
Neem ze uit de pan.
Los de maïzena in de bouillon op en voeg de rest van de ingrediënten toe.
Giet dit in de wok en breng het al roerend aan de kook.
Laat de saus licht binden.
Doe de kip en de groenten in de pan terug en laat ze heet worden.
Strooi er vlak voor het opdienen de geroosterde noten erover.

Belangrijk: strooi geroosterde noten pas op het laatste moment over het gerecht, dit voorkomt zacht worden.

Cashewkip

350 gr kipfilet
1 eiwit
4 eetlepels droge sherry
2 theelepels maïzena
3 eetlepels olie
4 gehakte lente-uitjes
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
1/2 cm fijngehakte gemberwortel
1 eetlepel lichte sojasaus
125 gr ongezouten cashewnoten

Snijd de kip in blokjes van 1 cm.
Vermeng het eiwit met de helft van de sherry en de maïzena, doe de kip erbij en schep deze erdoor tot hij gelijkmatig is bedekt.
Verhit de olie in een wok, doe de lente-uitjes, knoflook en gember erbij en bak dit al roerend 30 seconden.
Voeg de kip toe en smoor die 2 minuten mee.
Giet de rest van de sherry en de sojasaus erbij en roer goed.
Voeg de cashewnoten toe en laat ze 30 seconden meekoken.
Dien onmiddellijk op.

Kip met hoisinsaus en cashewnoten

75 gr cashewnoten
1/2 eetlepel olie
500 gr kip, ontbeend, zonder vel en in kleine stukjes gesneden
1 eetlepel maïzena
3 dl kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 knoflookteen uit de knijper
1 eetlepel rijstwijf of droge witte wijf
4-5 eetlepels hoisinsaus
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in schuine stukjes gesneden

Verhit de olie in een koekenpan en rooster de cashewnoten even licht aan.
Blijf omscheppen tot ze beginnen te kleuren.
Spreid ze uit op een stuk keukenpapier en laat ze afkoelen.
Vermeng de stukjes kip met alle ingrediënten, behalve de noten en de gesneden ui.
Meng alles goed door elkaar en doe het mengsel in een diepe schaal.

Dek de schaal af, zet hem in de magnetron en laat 6-7 minuten op hoog koken.
Schep tijdens het koken tweemaal om.
Strooi er, als de saus helder en wat ingedikt is, de uitjes over, dek weer af en zet de schaal nog 1 minuut in de magnetron terug, maar zet de stand op half terug.
Strooi er vlak voor het opdienen de geroosterde noten over.

Tip:

Koop voor dit gerecht ongezouten noten. Kook ze nooit mee en doe ze op het laatste moment over het gerecht.

Kip uit de oven

1 panklare kip van 1 1/2 kg
zout, witte peper
1 eetlepel donkere sojasaus
1 eetlepel maïsolie
1 kleine ui in stukjes
5 cm fijngehakte gemberwortel
3 gemalen peulen steranijs

Snijd alle vet uit de kip en bestrooi haar met zout en peper.
Bestrijk haar van buiten eerst licht met sojasaus en daarna met olie.
Vermeng de ui met de gember en de steranijs en vul de buikholte van de kip hiermee.
Verpak de kip daarna in licht met olie bestreken bakpapier, vouw het van boven enkele malen om en plooi de uiteinden naarbinnen om het pakket goed te sluiten.
Laat het 3-4 uur op een koele plaats staan, zodat de kip lekker kruidig wordt.
Warm de oven voor op 230°C.
Zet de verpakte kip in een braadslee met de borst omlaag en braad haar 30 minuten.
Keer haar op de rug en braad nog eens 15 minuten.
Neem de kip uit de oven en verwijder het papier.
Hak de kip, als ze voldoende is afgekoeld, in stukken (zie verderop).
Voeg op een verwarmde schotel de stukken weer samen tot een kip met uitgespreide poten en vleugels - een typisch Chinese presentatie.
Serveer hierbij witte rijst, de saus en de gestoomde groenten.

Gestoomde groenten

750 gr dunne, stevige prei
8 stevige spruitjes
1 eetlepel maïsolie
2 dunne plakjes gemberwortel
1/2 theelepel zout
3 eetlepels gekruide, dunne kippenbouillon

Was de preien zorgvuldig, laat ze uitlekken, snijd ze in stukjes van 5 cm en schik die diagonaal op het midden van een ovenvaste schotel.
Maak de spruitjes schoon en snijd ze vanboven kruislings in, zodat ze snel gaar worden.
Leg ze bij de prei.
Voeg de olie en de gember toe en bestrooi met zout.
Zet de schotel op een rek in een voor de helft met kokend water gevulde wok, dek de pan af en stoom de groenten 7-8 minuten tot ze de gewenste gaarheid hebben.
Warm de kippenbouillon op en giet die vlak voor u ze opdient over de groenten uit.

Kruidige zoutdip

Een klassieker voor gerechten die met de handen worden gegeten.

4 theelepels zout
1 thee­lepel vijfkruidenpoeder
een flinke snuif versgemalen zwarte peper

Roerbak het zout in een niet-inge­vette kleine koekenpan op matig tot hoog vuur.
Voeg het vijfkruidenpoeder en wat peper toe en bak al roerend nog 2 minuten.

Het snijden van de kip
Snijd eerst de poten en de vleugels op de gewrichten door en hak die in nette, niet te kleine stukjes. Hak de kip langs het borstbeen in tweeën en hak de helften in de lengte en in de breedte in 4 stukken (het aantal varieert met de grootte van de kip). Pas de stukken op een schotel weer aan elkaar tot een hele kip met uitgespreide poten en vleugels.

Kip in het groene paradijs

(± 8 personen)

Kip in het groene paradijs dankt zijn naam aan de rand van broccoliroosjes waarin de kip wordt geserveerd. De broccoli en de shii-takes worden gekookt in een mengsel van bouillon, oestersaus, sojasaus en sesamolie.

300 gr kipfilet in blokjes
6 dl kippenbouillon (tablet)
2 struikjes broccoli in roosjes
10-12 verse of gedroogde shii-take *
2 theelepels oestersaus
2 theelepels lichte sojasaus
1/2 thee­lepel Chinese sesamolie
5 dl soja- of arachide-olie
2 lente-uitjes in stukjes van 4-5 cm
2 theelepels fijngehakte verse gemberwortel

Voor de marinade:
1 thee­lepel Shaoxing rijstwijn of medium sherry
1/2 thee­lepel zout
1/2 eiwit
2 theelepels aardappelmeel

Voor de saus:
1/2 thee­lepel zout
1/2 thee­lepel suiker
1/8 theelepels versgemalen zwarte peper
1/2 thee­lepel Chinese sesamolie
3 theelepels bouillon
1 thee­lepel aardappelmeel
1/2 thee­lepel Shaoxing rijstwijn of medium sherry

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade en laat de blokjes kip hierin ± 30 minuten in de koelkast marineren.
Breng de bouillon aan de kook en voeg de broccoli, paddestoelen, oestersaus, sojasaus en 1/2 thee­lepel sesamolie toe.
Giet, als de broccoli felgroen opkleurt, het mengsel af en laat het uitlekken.
Schik de broccoli langs de buitenste rand van een ronde schaal, de steeltjes naar binnen wijzend.
Leg de paddestoelen (eventueel gehalveerd) in een cirkel over de broccolisteeltjes en houd de groenten warm.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus.
Verhit een wok (± 20 seconden) en schenk de olie met een draaiende beweging langs de

bovenkant in de wok, zodat de hele wok van binnen met een laagje olie is bedekt.
Voeg, als de olie begint te walmen, de kip toe en roerbak ± 40 seconden tot de kip wit gekleurd en bijna gaar is.

Schenk de inhoud van de wok door een metalen bolzeef (vang de olie op).
Zet de wok op het vuur terug en schenk 2 eetlepels hete olie in de wok terug.
Roerbak op hoog vuur de lente-ui met de gember tot de lente-ui fel opkleurt.
Voeg de kip met de saus weer toe en roerbak nog enkele seconden.
Leg de inhoud van de wok in het midden van een serveerschaal.

* Snijd van verse shii-take de harde delen en de steeltjes weg. Dompel de shii-take 30 seconden in heet water onder, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Laat gedroogde shii-take 15 minuten in heet water weken. Snijd de harde delen en de steeltjes weg. Gooi het weekvocht weg, spoel de paddestoelen met koud water af en laat ze uitlekken.

Roergebakken kip met garnalen en paksoi

(2-3 personen)

250 gr Chinese eiermie
3 eetlepels olie
zout

Voor de Saus:

1 1/2 eetlepel maïzena
2 1/2 dl kippenbouillon
1/2 theelepel suiker
1/4 theelepel peper
1 1/2 eetlepel sojasaus
1 1/2 theelepel oestersaus

Voor het Garnituur:

1 kipfilet van ± 350 gr
1 eetlepel arachideolie
1 eetlepel verse geschilde en gehakte gember
1 theelepel gehakte knoflook
6 lente-uitjes
1/2 theelepel zout
125 gr grote gepelde garnalen
1 rode paprika in blokjes van 4 cm
125 gr verse shii-take in plakjes
375 gr paksoi in stukjes van 5 cm
1 theelepel sesamololie

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en houd hem warm.

Roer de maïzena met de kippenbouillon, de suiker, peper, sojasaus en oestersaus in een kom tot een glade saus en zet die apart.

Snijd de kip in blokjes van 1 cm en zet ook die apart.

Verhit op een middelhoog vuur 1 eetlepel olie in een wok, voeg de gember, de knoflook, de lente-ui en het zout toe en bak alles in 15 seconden geurig.

Zet het vuur hoog, voeg de kip en de garnalen toe en roerbak 1 1/2 minuut tot de stukjes kip wit en de garnalen roze zijn.

Doe het mengsel in een kom en zet het weg.

Verhit de wok opnieuw op middelhoog vuur, voeg de paprika, de shii-take en de paksoi toe en roerbak 3 minuten tot de paddestoelen slinken; voeg meer olie toe als het dreigt aan te bakken.

Roer de saus door, voeg die aan de inhoud van de wok toe en roerbak nog 30 seconden tot de saus glanzend en dik is.

Voeg het kip-garnalenmengsel weer toe, bedruppel met sesamololie, schud even om en verdeel het over de eiermie.

Yin-ya-chi-ssu

400 gr kipfilet
2 theelepels zout
1/2 eetlepel maïzena
1 eiwit
1 eetlepel sherry
200 gr taugé
200 gr champignons
4 eetlepels slaolie
1 plakje kleingesneden gemberwortel

Snijd iedere kipfilet in 2 dunne plakken en snijd deze in ± 4 cm lange reepjes.
Doe de reepjes in een kom, bestrooi ze met zout en maïzena en wentel ze door het met sherry losgeklopte eiwit.
Zet de taugé even in een bak met koud water en verwijder zoveel mogelijk van de bovendrijvende groene schilletjes.
Laat de taugé daarna uitlekken.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Verhit 2 eetlepels slaolie tot er damp af komt.
Bak hierin de champignons 1 minuut onder voortdurend omscheppen.
Voeg de taugé toe en bak die 1 minuut mee.
Schep de groenten met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord.
Doe de overige slaolie in de pan, laat die zeer heet worden en bak hierin de kip en gemberwortel 4 minuten onder voortdurend omscheppen.
Laat tenslotte de groenten nog 1 minuut meebakken.
Schep de kip en de groenten over in een voorverwarmde schotel.
Geef het gerecht met rijst of mie.

Tsjau tsjeng tse

(knapperige kip uit Szetsjwan)

1 braadkuiken van 1200 gr
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 eetlepel Chinese rijstwijn
4 voorjaarsuitjes
2 eetlepels donkere Chinese sojasaus
2 eetlepels hoisinsaus
1 eetlepel maïzena
3 dl olie
1 theelepel sesamololie

Maak de kip aan de binnen- en buitenkant droog met keukenpapier.
Vermeng het vijfkruidenpoeder met de rijstwijn en wrijf de kip flink ermee in.
Laat de kip dan een uurtje staan.
Breng in een stoompan een royale hoeveelheid water aan de kook.
Bestrijk het geperforeerde gedeelte met een beetje olie en leg de kip er op.
Leg het deksel op de pan en breng alles onder stoom.
Laat 1 uur stomen.
Neem daarna de stoompan van het vuur en laat de kip afkoelen in de gesloten pan.
Maak de kip droog met keukenpapier (ook inwendig).
Bestrijk de kip met Hoisin- en sojasaus, leg hem op een taart- of ovenrooster en laat haar droog worden op een tochtige plek.
Stuif door een zeefje de maïzena over de kip.
Verhit de olie in een wok en bak de kip aan alle kanten snel goudbruin.

Neem de kip uit de olie en laat haar uitdruipen.
Verhit de olie opnieuw en bak de kip nogmaals 2 tot 3 minuten onder voortdurend keren.
De huid zal hierdoor knapperig worden.
Snijd de kip in stukken en sprenkel de sesamolie erover.

Kip uit Kanton

2 eetlepels lichte sojasaus
1 dessertlepel bruine suiker
mispunt zout
witte peper uit de molen
500 gr kippenborstfilets, in stukjes van 2 1/2 cm gesneden
2 eetlepels plantaardige olie
1 gepelde en grof gehakte ui
100 gr schoongemaakte en in dikke plakken gesneden champignons
2-3 schoongemaakte en in stukjes gesneden voorjaarsuitjes
mispunt ve-tsin
1 eetlepel maïzena
2 dl kippenbouillon

Vermeng de sojasaus met de suiker, wat zout en versgemalen peper en wentel de stukjes kipfilet erdoor.
Laat de olie in de wok heet worden en bak de stukjes kip op hoog vuur al omscheppend bruin.
Neem ze uit de pan en zet ze even apart.
Laat in de rest van de olie de ui, champignons en stukjes voorjaarsui even zacht bakken.
Los de maïzena en de ve-tsin in de bouillon op en schenk dit over de groenten.
Breng aan de kook en laat het vocht al roerend binden.
Doe de kip in de saus terug, laat alles door en door heet worden en dien meteen op.

Tip:

Een handje taugé, samen met de kip op het laatste moment toegevoegd, maakt het gerecht nog frisser van smaak.

Voor de liefhebbers van scherp kunt u met de ui even een gehakt pepertje meebakken.

Hong Kong kip

1 eetlepel olie
1 dessertlepel sesamolie
500 gr in grove stukken gehakte kip met been

Voor de saus:

2 teentjes knoflook uit de knijper
1 schoongemaakt en zeer fijn gehakt lente-uitje,
1 eetlepel Chinese azijn of moutazijn
3 eetlepels zoete ketjap
1 eetlepel lichte sojasaus
mispunt ve-tsin
1 eetlepel suiker
1 eetlepel sesampasta
4 eetlepels heet water
zout
zwarte peper uit de molen

Verhit beide soorten olie in de wok en bak de stukken kip alleen maar even aan. Ze hoeven niet bruin te worden.

Neem ze uit de wok en veeg de resterende olie eruit.

Los eerst de sesampasta even in heet water op; vermeng die dan met de overige ingrediënten voor de saus en giet het in de wok.

Laat heet worden en leg er de stukken kip in.
Laat op een laag vuurtje ± 20 minuten stoven tot de kip gaar en zacht is.
Doe de kip in een schaal over en serveer meteen.

Variatie: Als de kip gaar is, kunt u de saus eventueel binden met wat opgeloste maïzena.
Heel lekker is bestrooien met versgeroosterd sesamzaad.

Kip uit Singapore

2 eetlepels olie
1 eetlepel kerriepoeder, mild of scherp naar keuze
500 gr kippenborstfilet, in blokjes van 2 X 2 cm gesneden
1 grote ui, gepeld en in kleine parten gesneden
1 eetlepel maïzena
1 blik ananasstukjes van ± 225 gr, uitgelekt en sap opgevangen
1 blik mandarijnpartjes van ± 300 gr, uitgelekt en sap opgevangen
50 gr taugé
1-2 theelepels chilisaus of Hoisinsaus
zout, witte peper uit de molen

Giet de olie in een vuurvaste schaal, plaats deze in de magnetron en zet die 30 seconden op de hoogste stand.
Roer de kerriepoeder door de olie, laat het weer 30 seconden op de hoogste stand heet worden en doe er de stukjes kip in. Schep ze goed om, zodat ze aan alle kanten met een lichtgeel laagje zijn bedekt.
Dek de schaal af, plaats hem opnieuw in de magnetron en kook 5 minuten op de hoogste stand. Schep in deze tijd minstens 2 maal om.
Strooi er de partjes ui over.
Vermeng de maïzena met 1 dl ananassap en 1 dl mandarijnsap en doe er de chilisaus of Hoisinsaus door. Breng op smaak met wat zout en rijkelijk gemalen peper en schenk de saus dan over de kip en ui schenken.
Dek de schaal af, zet hem weer 5 minuten in de magnetron en roer af en toe. De saus zal zonder te klonteren mooi binden.
Verdeel de blokjes ananas, de mandarijnpartjes en de taugé over de kip, schep even goed om en laat afgedekt nog 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron warm worden, maar niet meer koken.
Smaakt uitstekend bij gebakken mie of witte rijst.

Kip met mandarijnen

400 gr kippenborstfilet
2 met schil in dikke plakken gesneden mandarijnen
2-3 eetlepels suiker
2 eetlepels water

Kruiden:
een mespunt zout
een mespunt ve-tsin
2 eetlepels zoete ketjap
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
2 eetlepels witte wijnazijn
de geraspte schil van 1 mandarijn
olie om te bakken
1 rood en 1 groen pepertje
2 bolletjes gehakte ingelegde gember
4 eetlepels mandarijnsap of water
1 eetlepel maïzena

Snijd de kipfilet in niet te dikke plakjes.
Breng in een kleine pan het water met de suiker aan de kook, leg de plakken mandarijn erin en laat ze op heel laag vuur 5-7 minuten trekken.
Vermeng de kruiden, doe er de stukjes kip in en laat ze afgedekt 15 minuten marineren.
Doe de stukjes kip over in een vergiet en vang de overtollige marinade op.
Verhit de olie in een wok en bak de pepertjes even aan.
Schep ze uit de pan en zet ze apart.
Bak in de resterende olie de stukjes kip aan alle kanten even bruin.
Neem de plakjes mandarijn uit het nat, snijd ze met de schil in stukjes en doe die samen met de gember bij de kip.
Vermeng de opgevangen marinade met het mandarijnsap of water en schenk dit over de kip.
Breng het gerecht al roerend aan de kook, doe het meteen over in een verwarmde schaal en serveer het heet.

Sie joe tse

(rode kip)

1 groot braadkuiken, ± 1 1/2 kg
1 1/2 dl Chinese sojasaus
1 dl rijstwijf of sherry
2 eetlepels suiker
2 teentjes knoflook
1 stukje verse gemberwortel, ± 50 gr
6 segmentjes steranijs
2 theelepels sesamolie

Kies een pan waar de kip precies in past.
Breng de sojasaus, 1 dl water, de rijstwijf of sherry, suiker, gepelde teentjes knoflook en steranijs aan de kook.
Roer alles enkele malen goed om en leg de kip in de pan.
Leg het deksel op de pan en laat de kip 20 minuten zachtjes sudderen.
Schep iedere 5 minuten wat saus over de kip.
Neem de kip uit de pan en snijd hem in kleine stukken.
Leg de stukken op een voorverwarmde schaal.
Zeef de saus.
Schenk een deel van de saus over de kip en dien de rest apart erbij op in een sauskom.
Geef er drooggekookte rijst bij.

Kip Ming

1 flinke panklare kip van ± 1 1/2 kg
12 gedroogde Chinese paddestoelen, 30 minuten geweekt
1 dl lichte of donkere sojasaus, naar keuze
1/2 liter kippenbouillon
3 eetlepels maïzena, opgelost in kippenbouillon
1 eetlepel suiker
2 hele steranijs
2-3 plakjes gemberwortel, geschild
1-2 eetlepels rijstwijf of droge witte wijf
mispunt zout
1 blikje bamboe van ± 1 kg uitgelekt en in repen gesneden
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in ringen gesneden

Haal eerst de poten en vleugels van de kip af en hak ze door. Halveer de kip in de lengte en hak hiervan stukken die gelijkmatig van grootte zijn.
Laat de paddestoelen uitlekken, verwijder de stelen en snijd grote exemplaren even door.
Leg de stukken kip in een grote schaal en verdeel er de paddestoelen over.
Vermeng de bouillon met de maïzena en de rest van de ingrediënten, behalve de bamboe en

de ui en schenk het over de kip.

Dek de schaal af, plaats hem in de magnetron en kook 15 minuten op de hoogste stand tot de stukken kip gaar zijn.

Schep af en toe om.

Verwijder de steranijs, leg er de bamboerepen op en strooi er de uiringetjes over.

Schep nog even om, dek de schaal af en zet hem 2-3 minuten in de magnetron terug.

Tip:

Gedroogde Chinese paddestoelen moeten altijd 30 minuten in warm water weken. Wordt het water erg bruin, ververs het dan tussendoor. De stelen worden niet erg zacht, het beste kunt u ze afsnijden en wegdoen.

Lazi juding

(kip met paprika en rode peper)

350 gr kipfilet

1 eiwit

1 eetlepel maïzena

zout

1 stukje verse gemberwortel, 30 g

1 rode paprika

1 groene paprika

2 kleine rode Spaanse pepers

Voor de saus:

1 1/2 eetlepel Chinese rijstwijf of sherry

1 theelepel suiker

1 1/2 eetlepel lichte Chinese sojasaus

1 eetlepel donkere Chinese sojasaus

1 1/2 eetlepel Hoisin saus

1 1/2 dl kippenbouillon

1 theelepel maïzena

1 dl olie

2 teentjes knoflook, geperst

4 voorjaarsuitjes, gesnipperd

2 eetlepels sesamolie

Maak het kippenvlees droog en snijd het in blokjes van 1 cm.

Roer het eiwit goed los en klop het m.b.v. een garde even op.

Voeg tijdens het kloppen een beetje zout en de maïzena beetje voor beetje toe.

Schep de kiblokjes door het eiwitmengsel en laat het 20 minuten koel en afgedekt staan.

Schil de gemberwortel, snijd hem in dunne plakjes en vervolgens in reepjes. Was de paprika's en verwijder steelaanzet en zaadlijsten.

Snijd hem in vierkantjes van 1 cm.

Was de pepertjes, verwijder uiteinden, zaad en zaadlijsten.

Snijd ze in snippers.

Breng voor de saus de rijstwijf (of sherry) met suiker, sojasauzen, hoisinsaus en bouillon langzaam aan de kook (niet in een aluminium pan).

Maak de maïzena aan met 1 eetlepel koud water, roer de oplossing door de inhoud van de pan en laat alles even flink doorkoken.

Houd de saus warm.

Verhit de olie in een wok tot er een lichte walm afkomt en bak hierin de stukjes kip goudbruin.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verwijder de olie uit de pan op ± 1 1/2 eetlepel na.

Fruit hierin de reepjes gemberwortel en de knoflook.

Voeg dan de voorjaarsuitjes, stukjes paprika en rode pepers toe.

Laat alles 1 1/2 minuut zachtjes bakken.

Voeg de saus toe en laat alles even flink doorkoken.

Goed omscheppen.
Voeg de stukjes kip toe en sprenkel er enkele druppels sesamolie over.
Goed omscheppen en serveren.

Opdienen met rijst of dunne rijstmie.

Tsjau tse sjan

(vijftien minuten kip)

600 gr kipfilet
1 eetlepel rijstwijf of sherry
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
3 eetlepels Chinese sojasaus
1 eetlepel bruine suiker
6 voorjaarsuitjes, gesnipperd

Maak het kippenvlees droog met keukenpapier en snijd het in reepjes van 1 bij 4 cm.
Verhit olie in een wok en bak hierin onder voortdurend omscheppen 4 tot 5 minuten de reepjes kippenvlees.
Voeg daarna de knoflook en gemberwortel toe.
Scheep alles goed om en doe dan de overige ingrediënten erbij.
Scheep alles opnieuw goed om en schenk 2 dl kokend water (of nog liever kippenbouillon) erbij.
Scheep alles nogmaals goed om en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen.

Sesamkip

(8 personen)

8 kippepoten

Voor de marinade:
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels Chinese rijstwijf of droge sherry
1/2 theelepel versgeraspte gember
1/4 theelepel gemalen witte peper

1 stijfgeklopt eiwit
50 gr bloem
50 gr maïzena
50 gr sesamzaad
1 liter arachide-olie om te frituren

Laat de poten 15 minuten in de marinade marineren.
Doop elke poot in het eiwit en haal ze dan door de met het sesamzaad vermengde bloem en maïzena.
Frituur de poten (4 tegelijk) ± 15 minuten bij 180°C tot ze goudbruin en gaar zijn.
Breng de olie weer op temperatuur en frituur dan de overige poten.

Pittige kip kerrie

(2 personen)

1 grote ui
3 gesnipperde tenen knoflook

2 eetlepels olie
1 rode paprika
1 kippenbouillontablet
1 1/2 eetlepel kerrie
1 eetlepel sambal oelek,
1 gesnipperde zure appel
1 flinke kipfilet
1 kopje gewelde rozijnen

Bak de ui en de knoflook in de hete olie bruin.
Voeg de gesnipperde paprika toe en bak die 1 minuut mee.
Voeg het verkruimelde bouillonblokje toe en roer er de kerrie en de sambal door.
Snipper de appel, snijd de kipfilet in reepjes en voeg beide toe.
Roer er zoveel water door dat na 15 minuten sudderen een saus is ontstaan.
Voeg de laatste minuut de rozijnen toe.
Serveer er rijst en (verse!) ananas bij.

Kippenvleugels met sesam en amandelen

(6 personen)

Voor de marinade:
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel Chinese rijstwijf of droge sherry
1/2 theelepel versgeraspte gember
2 stijfgeslagen eiwitten

Voor het sesam/amandelmengsel:
2 eetlepels gemalen amandelen
2 eetlepels rijstbloem
2 eetlepels maïzena
1/2 eetlepel tarwebloem
2 eetlepels sesamzaad
9 dl arachide-olie om te frituren
uw favoriete Chinese dipsaus

Snijd elke vleugel in 3 stukken en houd die apart.
Maak de marinade en leg de stukken kip er 15 minuten in.
Vermeng intussen de ingrediënten voor het sesam/amandelmengsel en verhit de olie.
Dep de marinade van het vlees, wentel elk stuk door het eiwit en daarna door het sesam/amandelmengsel.

Frituur op 180°C tot elk stuk kip goudbruin is (± 5 minuten).
Serveer de vleugels warm met de dipsaus.

Kip met amandelen

4 kuikenborststukjes van ± 800 gr
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels sherry
1 losgeklopt eiwit
2 eetlepels ketjap
mispunt ve-tsin
2 theelepels zout
peper
1 dl kippenbouillon van een stukje bouillontablet
1 dl slaolie

100 gr ontvliesde amandelen
1 eetlepel in stukjes gesneden bakgember

Ontbeen de stukken kuiken en snijd het vlees in dobbelsteentjes van $\pm 1/2$ cm.
Maak 1/2 theelepel maïzena aan met 1 eetlepel sherry en roer er het eiwit, 1 eetlepel ketjap, ve-tsin, zout en peper door.
Meng het vlees hierdoor en laat het 1 uur marinieren.
Vermeng de overige sherry en soja met de bouillon.
Verhit de slaolie, bak hierin de amandelen tot ze goudgeel zien en leg ze apart op een bord.
Laat de slaolie weer heet worden en doe de stukjes kuiken er één voor één in tot de bodem bedekt is.
Bak ze in 4 minuten gaar en bruin.
Haal ze daarna met een schuimspaan uit de olie en leg ze naast de amandelen.
Bak alle stukjes op deze manier.
Laat de olie weer heet worden.
Bak de bakgember 1 minuut mee en doe het sherry-soja-bouillonsausje erbij.
Bind dit met de overige halve eetlepel aangemengde maïzena.
Doe de kuikenstukjes en amandelen terug in de pan en laat deze in 1 minuut weer heet worden.
Doe het gerecht over in een voorverwarmde schotel en geef er rijst of mie en een komkommersalade bij.

Kip in duizendjarige bouillon

1 kip 1,2 kg
1 lente-ui
1 theelepel sesamolie

duizendjarige bouillon:
5 dl sojasaus
6 eetlepels suiker
4 kruidnagels
1 stukje kaneelbast
2 ster-anijs
10 Sichuan peperkorrels of gewone korrels
30 gr gember
2 liter water
1 stukje gedroogde mandarijnschil
1 dl cognac of rozenwijn
2 lente-uitjes

Sla de gember plat en snijd de lente-uitjes in stukjes van 4 cm.
Vermeng dit met de overige ingrediënten van de duizendjarige bouillon en breng het geheel in een grote pan aan de kook.
Was de kip onder stromend water en verwijder de uiteinden van de vleugels en poten.
Voeg de kip toe aan de bouillon en breng het geheel net tegen de kook aan. Zet het vuur laag en kook de kip 45 minuten.
Schuim zo af en toe de bouillon af.
Draai de kip om na 15 minuten.
Laat de kip afkoelen in het vocht.
Droog de kip af en smeer hem in met 1 theelepel sesamolie.
Hak de kip in stukken.
Snijd 1 lente-ui in dunne reepjes.
Leg de kip op een schaal en garneer met de reepjes lente-ui.

Mie met kip en kokos

300 gr eiermie
1 ui

1 teentje knoflook
400 gr kipfilet
1 prei van ± 200 gr
1 blikje ananasstukjes (227 gr)
2 eetlepels olie
1 eetlepel honing
2 eetlepels ketjap manis
1/2 theelepel gemberpoeder
peper, zout
6 eetlepels geraspte kokos

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de kip in dunne reepjes.
Maak de prei schoon en snijd die in dunne ringen.
Laat de ananas uitlekken.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook 1 minuut op een hoog vuur.
Voeg de kipreepjes toe en bak die al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg de honing, de ketjap, het gemberpoeder en wat peper en zout toe en bak alles 5 minuten op laag vuur.
Schep er de mie, de prei, de ananas en 4 eetlepels kokos door en warm al omscheppend goed door.
Breng op smaak met wat peper en zout en bestrooi met de rest van de kokos.
Lekker met gebakken banaan en kroepoek.

Noedels met kip en garnalen

200 gr instant-noedels
100 gr Noorse (of ongekookte) garnalen
100 gr kipfilet
10 gr gember
2 lente-uitjes
6 Chinese paddestoelen
60 gr bamboescheuten
50 gr winterwortel
9 eetlepels olie
± 5 dl olie om dicht te schroeien

Marinade kip:
1/2 eiwit
zout
1 eetlepel rijstwyn of sherry
1 theelepel maïzena

Smaakgevers:
3 dl kippenbouillon of water
3 eetlepels sojasaus
zout
1 theelepel suiker en peper

Bindpapje: 2 eetlepels maïzena en 4 eetlepels water

Snijd de kipfilet in dunne reepjes.
Marineer ze met de ingrediënten van de marinade tien minuten.
Was en week de paddestoelen in water dertig minuten.
Verwijder de steeltjes en snijd de kapjes in dunne reepjes.
Was de bamboescheuten onder stromend water.
Snijd de bamboescheuten, wortel, lente-ui en gember in dunne reepjes.
Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.

Giet ze af en voeg 1 eetlepel olie toe.
Verdeel de noedels in 2 delen.
Verhit 6 eetlepels olie in een hapjespan, doe 1 deel van de noedels in de pan.
Verdeel ze goed over de bodem van de pan en bak ze tot de onderkant goudbruin is.
Draai de noedels om.
Bak ook deze kant goudbruin.
Herhaal dit met de overige noedels.
Houd de noedels warm (bijvoorbeeld in de oven).
Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.
Schroei het kippenvlees dicht in warme olie tot het van kleur is veranderd.
Verwijder het vlees.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en voeg de gember en lente-ui toe.
Roerbak enkele seconden.
Voeg de wortel, bamboescheuten, Chinese paddestoelen en smaakgevers toe.
Breng het geheel aan de kook, voeg het kippenvlees en de garnalen toe.
Voeg zoveel van het bindpapje toe tot de saus licht bindt en giet tenslotte de saus over de noedels.

Chinese broodschotel

200 gr gekookte kip
200 gr gepelde garnalen
250 gr taugé
500 gr heel fijngesneden kool
4 eetlepels kleingesneden selderij
2 eetlepels olie
2 eetlepels sherry
eventueel bouillon
8 sneden volkorenbrood
8 eetlepels ketjap
2 volle eetlepels geraspte kokos
25 gr sesamzaad

Snijd de kip in dunne reepjes en vermeng deze met de garnalen.
Was de taugé en laat hem uitlekken.
Fruit de kool, taugé en selderij in 1 eetlepel olie.
Voeg de kip en de garnalen toe, plus de sherry.
Schep alles luchtig om en laat het door en door warm worden, maar niet te gaar.
Voeg zonodig wat bouillon toe.
Vet een ondiepe grote ovenschotel in met olie en leg hierin de sneetjes brood.
Vermeng de ketjap met evenveel water, verdeel dit mengsel gelijkmatig over het brood.
Schep het vlees-groentemengsel op het brood en bestrooi het gerecht met kokos en sesamzaad.
Bak de schotel 10 minuten in een voorverwarmde hete oven (200 gr).

Mihoen goreng

500 gr mihoen
200 gr kippenborstvlies
4 teentjes knoflook
1 ui
1 prei
100 gr peultjes
1 struik paksoi
1/2 theelepel zout
1 dl olie
1 bos selderij
2 eetlepels ketjap manis

1 mespunt peper
200 gr garnalen

Kook de mihoen in ruim kokend water met 1 eetlepel zout gaar.
Giet de mihoen af, roer hem met de helft van de olie glad en laat dit afkoelen.
Snijd het kippenvlees in kleine blokjes en de prei en de paksoi in fijne reepjes.
Hak de selderij.
Snipper de knoflook en de ui fijn en fruit ze in olie aan.
Voeg het kippenvlees toe en laat dit samen met de prei even doorgaren.
Voeg dan eerst de peultjes en daarna de paksoi en de mihoen toe.
Bak alles even door en breng op smaak met de ketjap, peper en zout.
Voeg als laatste de garnalen en de gehakte selderij toe.

Gong pao-kip

400 gr kipfilet
5 gedroogde Spaanse pepers
50 gr ongezouten pinda's
2 teentjes knoflook
10 gr gember
2 eetlepels olie
± 6 dl olie om dicht te schroeien

Marinade:
1 eetlepel rijstwijijn of sherry
1/2 eiwit
zout, peper

Smaakgevers:
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel kippenbouillon of water
1 theelepel suiker
1 theelepel sesamololie

Verwijder de zeentjes en het vet van de kipfilet.
Snijd de kipfilet in blokjes en marineer ze met de ingrediënten van de marinade dertig minuten.
Hak de knoflook en de gember fijn.
Verwijder eventueel de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de Spaanse pepers doormidden.
Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.
Schroei het vlees dicht in warme olie tot het van kleur is veranderd. Haal het met een schuimspaan uit de olie en laat het op keukenpapier uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook, gember en Spaanse peper toe, roerbak enkele seconden.
Voeg de smaakgevers en de blokjes kipfilet toe.
Roerbak enkele seconden.
Voeg tenslotte de pinda's toe.

Kippenbouten met sesamzaad

3 teentjes knoflook
1 eetlepel fijngehakte gemberwortel
1 1/2 dl sinaasappelsap
2 eetlepels sinaasappelrasp
5 eetlepels honing
1/2 dl sojasaus
2 eetlepels hoisinsaus
2 theelepels sesamololie

4 kippenbouten
olie om in te vetten
1 eetlepel sesamzaad

Pel en snipper de knoflook.

Roer de knoflook met de gemberwortel, het sap, de rasp, honing, sojasaus, hoisinsaus en sesamololie door elkaar en marineer hierin de kippenbouten minimaal 30 minuten.

Neem ze uit de marinade en kook de marinade tot de helft in.

Bestrijk de kippenbouten hiermee en leg ze met het vel naar boven in een ingevette ovenschaal.

Braad de kip in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 45 minuten goudbruin en gaar.

Bestrijk ze intussen ± 5 maal met de marinade.

Strooi 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd het sesamzaad over de kip.

Lekker met peultjes en gebakken mie.

Gefrituurde kruidige kip

4 kippenbouten
2 eetlepels gembersap
2 eetlepels droge sherry
3 eetlepels vijfkruidenpoeder
1/2 theelepel peper
2 eetlepels geraspte verse gemberwortel
2 eetlepels geraspte sjalot of ui
4 uitgeperste of fijngestampte grote teentjes knoflook
1/4 theelepel zout
3 eetlepels suiker
3 eetlepels lichte sojasaus
2 theelepels sesamololie
1 ei
50 gr maïzena
olie voor het frituren
toefjes peterselie voor het garneren

Hak de kippenbouten doormidden.

Snijd ieder stuk kip enkele malen diep in en sla daarna de stukken kip met een hakmes of met een deegroller zo plat mogelijk.

Marineer de kip 20 minuten in het gembersap en de sherry.

Vermeng de vijfkruidenpoeder met de peper, gember, sjalot of ui, knoflook, het zout, de suiker, lichte sojasaus en de sesamololie.

Schenk het mengsel over de kip en laat alles nog een uur staan.

Keer de stukken kip elk kwartier om.

Klop het ei los en voeg dit aan de marinade toe.

Schep alles goed door elkaar.

Wentel de met marinade bedekte stukken kip door de maïzena.

Verhit de olie voor het frituren tot 190°C. en frituur de kip mooi bruin.

Laat de kip uitlekken op keukenpapier.

Serveer het gerecht warm en gearneerd met wat toefjes peterselie.

Kippenlevers met amandelen

300 gr kippenlevers
3 eetlepels olie
75 gr witte amandelen
1 knoflookteen, gepeld maar heel gelaten
75 gr peultjes, afgehaald
1/2 stronkje Chinese kool, in reepjes gesneden
2 eetlepels maïzena, opgelost in een beetje water
2 eetlepels sojasaus

2 dl kippenbouillon
zout, witte peper uit de molen

Verwijder de achtergebleven velletjes en stukjes vet van de levers en snijd ze in gelijke stukken.

Verhit de olie in de wok, doe er de amandelen in en draai het vuur direct laag. Bak de amandelen even tot ze licht kleuren.

Neem ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen. Doe het knoflookteentje in de olie, draai het vuur even hoog en bak het goed bruin. Neem het uit de pan en doe het weg. De knoflook heeft nu net genoeg smaak aan de olie afgegeven.

Doe de kippenlevers in de olie en bak ze al omscheppend 2-3 minuten.

Neem ze uit de pan en houd ze apart.

Doe de peultjes en de reepjes Chinese kool in de wok en laat ze 1 minuut bakken. Neem ze uit de pan en zet ze apart.

Giet de kippenbouillon en de sojasaus in de wok, laat het aan de kook komen en bind met de opgeloste maïzena.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Doe de levertjes en de groenten in de saus, laat alles door en door heet worden en schep alles in een verwarmde schaal.

Bestrooi die met de amandelen en dien direct op.

Gefrituurde kip met citroen en paprika

(6-8 personen)

1 dessertlepel olie
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel water
1 eierdooier
zout, witte peper uit de molen
1 1/2 kg kippenborstfilets
6 eetlepels maïzena
3 eetlepels bloem
3 eetlepels suiker
6 eetlepels citroensap
6 eetlepels kippenbouillon
mispunt zout, witte peper uit de molen
2 eetlepels maïzena
1 eetlepel sesamolie
1 groene paprika, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
olie om te frituren
2 citroenen, afgeboend en in dunne plakjes gesneden

Vermeng eerst in een klein schaaltje de olie, ketjap, 1 eetlepel maïzena, 1 eetlepel water, de eierdooier en wat zout en peper.

Snijd de kippenborstfilets in dunne reepjes en leg de kip in de voorbereide marinade.

Dek af en laat de marinade 10 minuten intrekken.

Vermeng de bloem en de maïzena.

Leg de stukjes kip uitgespreid op een werkvlak en strooi het maïzenamengsel erover. Alle stukjes moeten met een laagje bedekt zijn.

Vermeng ook even de suiker, het citroensap, de kippenbouillon, zout, peper, maïzena en sesamolie.

Verhit de olie in de frituurpan en bak in een paar porties de stukjes kip aan alle kanten bruin en knapperig.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken en houd ze warm.

Laat in de wok 1 eetlepel olie heet worden, fruit de stukjes paprika even aan en schenk er direct de aangemaakte kippenbouillon over.

Breng al roerend aan de kook tot de saus wat dikker wordt.
Schik de kip op een verwarmde schaal, schenk de saus erover en serveer met plakjes citroen.

Kippenvleugels in misosaus

500 gr kippenvleugels
3 eetlepels gembersap
4 eetlepels droge sherry
4 /12 theelepels maïzena
1 mespuntje ve-tsin
3 eetlepels miso
2 eetlepels olie
15 gr in plakjes gesneden verse gemberwortel
25 gr fijngehakte sjalotjes
fijngestamppte knoflook
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden groene paprika (ontdaan van zaad- en zaadlijsten)
50 gr van zaadjes ontdane en grof gehakte rode pepers
2 1/2 dl kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 mespuntje peper
1 1/2 theelepel suiker
1 theelepel sesamololie
2 in reepjes gesneden lente-uitjes

Hak iedere kippenvleugel in 3 stukjes en marineer deze 30 minuten in het gembersap, 3 eetlepels van de sherry, de maïzena en een mespuntje ve-tsin. Voeg dan de miso toe, roer alles goed door elkaar en laat de kip nog 30 minuten marinieren.

Kook de stukjes kippenvleugel enkele minuten in kokend water en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en fruit hierin de gember, sjalotjes en knoflook 1 minuut.

Voeg de paprika, de rode peper en de stukjes kip toe en bak het geheel onder voortdurend omscheppen 1 minuut.

Voeg de rest van de sherry, de bouillon, lichte sojasaus, peper, suiker en sesamololie toe.

Leg een deksel op de pan en laat het gerecht 8 minuten zachtjes koken.

Roer vervolgens de reepjes lente-ui door het gerecht en serveer het daarna onmiddellijk.

Pikante Chinese kippenvleugeltjes

(4-6 personen)

12 kippenvleugeltjes
kippenbouillon of water met 2 kippenbouillonblokjes
4 eetlepels lichte sojasaus
1/2 theelepel suiker
1 theelepel zout
2 geplette en fijngehakte teentjes knoflook
3 eetlepels hoisinsaus (evt. vervangen door honing)
3 eetlepels zoete sherry
1/8 liter plantaardige olie

Leg de kippenvleugeltjes in een pan met voldoende kippenbouillon zodat ze net onderstaan.

Sluit de pan, breng de inhoud aan de kook en laat de kippenvleugeltjes net gaar sudderen.

Laat ze uitlekken.

Roer in een grote kom de sojasaus, suiker, zout, knoflook, hoisinsaus, sherry en olie door elkaar.

Voeg de kippenvleugeltjes toe en laat ze minstens een uur, maar liever nog een hele nacht, afgedekt in de koelkast marinieren.

Draai ze af en toe om.

Bedek een ovenrooster met aluminiumfolie en leg dit op een braadslee. Leg de kippenvleugeltjes op het aluminiumfolie en braad ze in een matigwarme oven (180°C) in ± 20 minuten bruin en gaar.

Met ham gevulde kippenvleugels

(4-6 personen)

7 1/2 dl water
3 niet al te dunne plakjes verse gemberwortel
5 theelepels droge sherry
12 kippenvleugels
350 gr in smalle reepjes gesneden gekookte achterham
12 geraspte worteltjes
1 eetlepel olie
1 fijngehakt sjalotje
3 uitgeperste teentjes knoflook
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel suiker
1 theelepel lichte sojasaus
peper
1/2 theelepel sesamololie
250 gr broccoli of een andere voorjaarsgroente
1 theelepel maïzena
1 eetlepel water

(N.B. Lichte sojasaus niet verwarren met ketjap. Te koop in toko's).

Breng de 7 1/2 dl water met 1 plakje gemberwortel en 3 theelepels sherry aan de kook. Leg de kippenvleugels in de vloeistof en kook ze ± 5 minuten. Laat ze uitlekken en spoel ze af onder koud stromend water. Houd het kookvocht apart! Snijd de uiteinden van de kippenvleugels af, verwijder de 2 botjes uit het midden van de vleugels en vul de ontstane ruimtes met de ham en de geraspte worteltjes. Leg de vleugels nu op een diep bord. Verhit de olie in een wok (wadjan) of tefalpan en fruit hierin de rest van de gemberplakjes, de sjalot en de knoflook 1 minuut. Voeg de rest van de sherry, 1 dl van het kookvocht van de kippenvleugels, het zout, de suiker, de sojasaus, wat peper en de sesamololie toe. Breng de vloeistof aan de kook en schenk ze over de kippenvleugels. Stoom ze 20 minuten. Kook de broccoli enkele minuten, laat hem uitlekken, leg hem op een schaal en houd hem warm. Verhit de rest van het kookvocht. Maak de maïzena aan met 1 eetlepel water en bind hiermee de vloeistof. Laat alles 2 minuten zachtjes doorkoken en maak de saus op smaak met wat zout en peper. Leg de gevulde kippenvleugels op de verwarmde schaal bij de groenten, schenk de saus over het gerecht en serveer het onmiddellijk.

Kippenvleugeltjes in pittige sojasaus

1 kg kippenvleugeltjes
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel zoete ketjap
1 eetlepel bruine suiker
2 theelepels maïzena
1 eetlepel sesamololie
1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
zout

zwarte peper uit de molen of versgemalen Szechuan peper
2 eetlepels plantaardige olie
1 eetlepel lichte sojasaus
1 heel sterretje anijs
3-4 eetlepels water

Maak een mengsel van de gemberpoeder, ketjap, suiker, maïzena, sesamolie, wijn of sherry en wat peper.

Wentel de kippenvleugels erdoor en laat ze op een koele plaats minstens 1 uur marineren.

Schep de vleugeltjes regelmatig om, zodat de smaken goed worden verdeeld.

Verhit de olie in de wok en bak de vleugeltjes tot ze aan alle kanten bruin zijn.

Schenk de sojasaus en het water erbij en leg het sterretje anijs ertussen.

Dek de wok af, draai het vuur laag en laat op laag vuur 10-15 minuten stoven.

Verwijder vlak voor het opdienen de anijs.

Tip: het marineren mag ook een dag van te voren gebeuren, dit komt de smaak alleen maar ten goede.

De vleugels kunnen zowel koud als warm worden geserveerd.

Kippenvleugeltjes met sesam en zwarte bonen

12 kippenvleugels
1 eetlepel gezouten zwarte bonen of bonenpasta uit blik of pot
1 eetlepel water
1 eetlepel olie
2 knoflooktenen uit de knijper
2 plakjes gemberwortel, in reepjes gesneden
3 eetlepels sojasaus
1 1/2 eetlepel rijstwijn of droge sherry
zwarte peper uit de molen
1 flinke eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Snijd het smalle uiteinde van de vleugels af door precies tussen de gewrichten door te snijden. Doe ze weg.

Prak de bonen in de eetlepel water fijn.

Verhit de olie in een wok, voeg de knoflook en gember toe, zodat de olie even op smaak komt.

Doe hierna direct de vleugels in de pan en bak ze al omscheppend in 3-5 minuten aan alle kanten mooi bruin.

Verdeel de sojasaus, wijn of sherry, geweekte bonen en peper over de vleugels, bak ze nog 30 seconden op hoog vuur en dek de wok met een passende deksel af.

Draai het vuur laag en laat 8-10 minuten stoven.

Draai het vuur dan weer hoog en bak al omscheppend tot alle vocht is verdampt.

Veem de pan van het vuur, strooi er de sesamzaadjes over en serveer direct.

Tip:

Het gerecht kan een dag van te voren worden gemaakt. Warm het dan 5-6 minuten in een oven van 180°C op.

Zoete kip met mandarijnen

400 gr kippenborstfilets
2 mandarijnen, met schil in dikke plakken gesneden
2-3 eetlepels suiker
2 eetlepels water
mespunt zout

mespunt ve-tsin
2 eetlepels zoete ketjap
2 eetlepels rijstwijf of droge witte wijf
2 eetlepels witte wijfzijn
geraspte schil van 1 mandarijn
olie om te bakken
1 rood pepertje, van zaad ontdaan en gehakt
1 groen pepertje, van zaad ontdaan en gehakt
2 bolletjes ingelegde gember, gehakt
4 eetlepels mandarijnsap of water
1 eetlepel maïzena

Snijd de kippenborstfilets in niet te dikke plakjes.
Breng in een kleine pan het water met de suiker aan de kook en leg de plakken mandarijnen erin.
Laat ze op heel laag vuur 5-7 minuten trekken.
Vermeng de kruiden, doe er de stukjes kip in en laat ze afgedekt 15 minuten marineren.
Doe alles over in een vergiet en vang de overtollige marinade op.
Verhit de olie in de wok en bak de pepertjes even aan.
Schep ze uit de pan en zet ze even apart.
Bak in de resterende olie de stukjes kip aan alle kanten even bruin.
Neem de plakjes mandarijn uit het nat en snijd ze met de schil in stukjes.
Doe ze samen met de gember bij de kip.
Vermeng de opgevangen marinade met het mandarijnsap of water en schenk dit over de kip.
Breng het gerecht al roerend aan de kook en doe het meteen in een verwarmde schaal over.

Serveer het heet.

Chinese mangokip

(2 personen)

400 gr kipfilet in reepjes
zout
2 gedroogde Spaanse pepers in stukjes (zaadjes eruit)
2 eetlepels maïzena + 2 theelepels
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels sesamolie
1 teentje knoflook
1 1/2 eetlepel gembersiroop
1 mango (± 350 gr), geschild, in blokjes
6 bosuitjes in ringen
2 savooiekoolbladeren

Meng de kip met zout, de pepers en 2 eetlepels maïzena.
Doe er 2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel sesamolie en de uitgeperste knoflook bij.
Roer 2 theelepels maïzena, de rest van de sojasaus, de gembersiroop en 1 dl water tot een glad sausje.
Roerbak in een wok in de rest van olie de reepjes kip tot ze verkleuren.
Voeg de mango toe en laat ± 3 minuten zacht bakken.
Doe het sausje erbij en laat het al roerende indikken.
Voeg de bosui toe en roerbak ± 1 minuut.
Verdeel het kilmengsel over de koolbladeren.

Gebakken kip met gember en ananas

(2-4 personen)

175-200 gr kipfilet
1 eetlepel gembersap
2 eetlepels droge sherry
zout en peper
1 mespuntje ve-tsin
1 theelepel suiker
1 1/2 theelepel maïzena
1/2 eiwit
3 eetlepels olie
50 gr zoetzure gember
50 gr verse ananas of uit blik
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
1 in ringen gesneden sjalotje
4 in plakjes gesneden teentjes knoflook
2 fijngehakte groene of rode pepertjes (lomboks)
1/2 theelepel lichte sojasaus
2 eetlepels kippenbouillon
1 theelepel sesamololie
2 theelepels water
2 in reepjes gesneden lente-uitjes

Snijd de kipfilet in reepjes en marineer ze 30 minuten in 1 eetlepel gembersap, 1 eetlepel sherry, wat zout en een mespuntje ve-tsin, 1/2 theelepel suiker, 1 theelepel maïzena en het halve eiwit.

Roer daarna 1 eetlepel olie door het marinademengsel en laat alles nog eens 30 minuten marineren.

Snijd de zoetzure gember en de ananas in plakjes.

Verhit de 2 overgebleven eetlepels olie in een wok (wadjan) of tefalpan en fruit hierin de geraspte gemberwortel (niet de zoetzure gember), de in ringen gesneden sjalot en de in plakjes gesneden knoflook 1 minuut.

Voeg de fijngehakte pepertjes toe en bak deze even mee.

Roerbak dan de zoetzure gember, de ananas en de kip 1 minuut.

Voeg de rest van de sherry (1 eetlepel), de rest van de suiker (1/2 theelepel), de lichte sojasaus (1/2 theelepel), de 2 eetlepels bouillon, de theelepel sesamololie en wat zout en peper toe.

Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee het gerecht.

Laat alles nog 2 minuten zachtjes doorkoken en serveer het gerecht warm, gegarneerd met de lente-uitjes.

Gestoofde kip met ananas

750 gr in kleine stukjes gesneden kippenborstfilets
2 eetlepels olie
1 gepelde en in dunne ringen gesneden ui
3 gehakte bolletjes ingelegde gember
4-5 in stukken gesneden schijven ananas uit blik
50-60 gr taugé

Voor de kruiden:

2 eetlepels lichte sojasaus
1 eetlepel olie
1 eetlepel maïzena
zout
1 dessertlepel sesamololie
1-2 eetlepels droge witte wijn

Voor de saus:

1 1/2 dl kippenbouillon
1 dl ananassap uit blik

1 eetlepel honing
1 eetlepel lichte sojasaus
witte peper uit de molen

Vermeng alle kruiden en wentel de stukjes kip er goed door.
Zet de schaal afgedekt even weg, zodat de kip kan intrekken.
Vermeng de ingrediënten voor de saus in een schaal.
Verhit de 2 soorten olie in een wok en bak de stukjes ui glazig.
Doe er de stukjes kip bij, maar laat ze alleen even heet worden. Ze mogen niet kleuren.
Schenk er meteen de aangemaakte saus-ingrediënten over en breng alles al roerend aan de kook.
Draai, als de saus gebonden is, het vuur heel laag.
Doe de stukjes gember en ananas bij de kip, dek de pan af en laat 7-8 minuten stoven.
Voeg vlak voor de stooftijd om is de taugé toe, zodat deze alleen maar heet wordt en knapperig blijft.

Dien meteen op.

Tip: de saus wordt prachtig van kleur als u er nog een lepeltje tomatenpuree door mengt.

Bow Luo Gai

(Chinese Kip met Ananas)

500 gr kip
1 steel selderij
1 blik ananas van 240 gr
1 1/2 dl water
1/2 eetlepel ketchup
1 eetlepel rijstazijn
1 1/4 eetlepel suiker
snufje zout
1 theelepel maïzena
2 theelepels koud water
1/2 liter frituurolie

Voor de marinade:
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel suiker
1 theelepel dunne sojasaus
snufje peper
1 dun schijfje gehakte verse gember

Voor het beslag:
1 groot ei
1 eetlepel water
2 1/2 eetlepel bloem
3 eetlepels maïzena

Haal het vel van de kip en snijd hem in blokjes van 3 cm.
Besprenkel de kip met de ingrediënten van de marinade en meng goed.
Laat 1/2 uur marineren.
Snijd de selderij in een juliënne.
Giet de ananas af, bewaar het sap.
Maak het beslag door de desbetreffende ingrediënten goed te mengen.
Verhit de olie tot 175°C.
Doop de kip in het beslag en frituur hem in de hete olie ± 10 minuten.
Laat de kip uitlekken.

Doe het ananassap, het water, de ketchup, azijn, suiker en een snufje zout in een wok een breng aan de kook.

Voeg de selderij, kip en ananas toe en roerbak 1 minuut op een hoog vuur.

Meng de maïzena met koud water en voeg dit toe.

Roerbak nog 1 minuut en dien op met rijst.

Chinese kip

1 pak rijst

500 gr kipfilet

250 gr champignons

2 uien

2 teentjes knoflook

1 theelepel sambal

2 eetlepels citroensap

10 eetlepels ketjap

10 eetlepels tomatenketchup

suiker

2 theelepels maïzena

1 perzik

Bak het in kleine stukjes gesneden vlees samen met de uien, de champignons en de knoflook ± 10 minuten in een met een deksel afgesloten pan.

Voeg er daarna de ketjap, sambal, tomatenketchup, suiker en het citroensap bij.

Laat het geheel gaar sudderen.

Voeg om het geheel een beetje te laten binden de maïzena toe en voeg als laatste de in stukjes gesneden perzik toe.

Chinese kipfilet

6 kipfilets

250 gr champignons

2 grote uien

3 eetlepels ketjap

1/2 theelepel sambal oelek

3 eetlepels tomatenketchup

1/2 klein blikje tomatenpuree

3 eetlepels azijn

3 kleine blikjes water

6 eetlepels suiker

1/2 teentje knoflook

1 eetlepel room of koffiemelk

Snijdt de kipfilets in stukjes en stooft ze.

Snijdt de champignons en uien in plakken en fruit ze.

Roer alle overige ingrediënten (behalve de room) door elkaar en doe ze bij de uien en champignons.

Doe ook de kipfilet erbij.

Laat het geheel 1/2 uur sudderen.

Doe er op het laatst de room bij.

Chinese kip met lente-uitjes

(2 personen)

1 flink bosje lente-uitjes

1 sjalot

250 gr kipfilet
1 1/2 eetlepel olie
1 eetlepel sojasaus
1/2 eetlepel gember of honing
hot chilisaus naar smaak
2 eetlepels tomatenketchup

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak al omscheppend de kip bruin.
Voeg de lente-ui en sjalot toe en bak ze al omscheppend 4 minuten mee.
Roer de sojasaus, gembernat of honing, chilisaus en tomatenketchup erdoor en laat het gerecht nog 2 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer de Chinese kip met rijst en tomatensalade.

Kip in misosaus

1/2 kip
2 eetlepels gembersap
4 eetlepels droge sherry
2 eetlepels maïzena
olie voor het frituren plus 3 eetlepels olie
10 schoongemaakte sjalotjes
5 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
2 eetlepels miso
2 schoongemaakte en in stukjes gesneden groene paprika's
2 van zaadjes ontdane en fijngehakte rode pepertjes (lomboks)
1 dl kippenbouillon
zout
2 theelepels suiker
1 theelepel donkere sojasaus (geen ketjap!)

Verdeel de kip in niet al te grote stukken en marineer deze 20 minuten in het gembersap, 2 eetlepels van de sherry en de maïzena.
Verhit voor het frituren de olie tot 190°C. en frituur hierin de gemarineerde stukjes kip half gaar.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier en houd hem apart.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok of koekenpan en fruit hierin de sjalotjes, de uitgeperste knoflook, de eetlepel geraspte gemberwortel en de miso 2 minuten.
Voeg de paprika, de rode pepertjes en de stukjes kip toe en bak het geheel onder voortdurend omscheppen lichtbruin.
Voeg de rest van de sherry (2 eetlepels) en de bouillon toe en laat het gerecht 5 minuten zachtjes koken.
Maak alles op smaak af met wat zout en peper.
Roer de suiker (2 theelepels), de donkere sojasaus (1 theelepel) en de overgebleven eetlepel olie vlak voor het serveren door het gerecht.

Gestoomde kip met paddestoelen

1 kleine kip
1 theelepel gembersap
1 1/2 theelepel droge sherry
zout en peper
1 theelepel suiker
2 eetlepels oestersaus
1 theelepel sojasaus

1 theelepel maïzena
25 gr gedroogde Chinese paddestoelen
1/2 theelepel sesamolie
7 gr zilveroor (gedroogde boomzwam)
2 eetlepels water
1 eetlepel olie
Voor het garneren:
1 eetlepel in reepjes gesneden verse gemberwortel
1 eetlepel in reepjes gesneden lente-ui
enkele toefjes peterselie

Hak of snijd de kip in kleine stukjes en marineer deze 20 minuten in het gembersap en 1 theelepel van de sherry.
Voeg dan wat zout en peper, de suiker, de rest van de sherry, de oestersaus, de sojasaus en de maïzena toe en marineer alles nog eens 20 minuten.
Week de Chinese paddestoelen 30 minuten in kokend water, knijp ze uit en vermeng ze met de sesamolie.
Week de zilveroor in het water tot de zwammen zacht zijn.
Leg de gemarineerde stukken kip met de paddestoelen en de zwammen op een diep bord, voeg 2 eetlepels water en 1 eetlepel olie toe en stoom de kip
30 minuten boven een pan kokend water tot het vlees gaar is.

Serveer de kip zo warm mogelijk en bestrooi hem met de reepjes gember, de reepjes lente-ui en wat toefjes peterselie.

Gestoomde kip met wolkenoren

750 gr kippenborstfilets
50 gr boomoren, geweekt, 5 minuten in licht gezouten water gekookt, uitgelekt en in repen gesneden
1 cm geschilde en flinterdun gesneden gemberwortel
4-5 schoongemaakte en in schuine stukjes gesneden lente-uitjes
2 eetlepels water of bouillon

Voor de kruiden:
1 eetlepel lichte sojasaus
2 theelepels bruine suiker
zout
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels olie
mispunt ve-tsin
zwarte peper uit de molen of cayennepeper

Snijd van het kippenvlees kleine, niet te dikke stukjes.
Vermeng de ingrediënten die bij de kruiden staan aangegeven en wentel de stukjes kip er goed door.
Dek af en laat 15 minuten op een koele plaats intrekken.
Breng in een grote pan water aan de kook en plaats er een rooster in waarop een diepe schaal kan staan.
Doe de stukjes kip in de schaal, strooi er de reepjes boomoren, de gember en de lente-uitjes over en schenk er de bouillon of het water bij.
Zet de schaal op het rooster, dek af en laat de kip in 15-20 minuten in een gesloten pan gaar worden.
Kijk wel tussendoor even of water moet worden bijgevoegd.

Gestoomde kip in gele wijnsaus of zoete sherry

N.B. Onderstaand gerecht is wegens de marineertijd niet op dezelfde dag te eten. Het moet een dag van tevoren klaar worden gemaakt!

1 kip van ± anderhalve kg
2 theelepels zout
5 dl gele wijn (Chinese specialiteit) of zoete sherry
1 geraspt stukje verse gemberwortel van 2,5 cm
3 geraspte sjalotjes
2 gemalen puntjes steranijs
cayennepeper
5 dl kippenbouillon
2 lente-uitjes
3 eetlepels suiker
1 theelepel gembersap

Wrijf de kip van binnen en van buiten in met 1 theelepel van het zout en 2 eetlepels van de wijn of de sherry.

Vermeng de geraspte gember met de geraspte sjalotjes en de gemalen anijs en doe dit mengsel in de buikholte van de kip.

Laat de kip 30 minuten staan.

Stoom dan de kip 1 uur op een diep bord in een stoompan of boven de stoom van een pan kokend water.

Neem de kip van het bord af, houd het stoofvocht op het bord en van de binnenzijde van de kip apart en verwijder de vaste bestanddelen uit de buikholte van de vogel.

Verhit een wok of koekenpan en roerbak hierin een flinke hoeveelheid cayennepeper en de rest van het zout enkele minuten.

Wrijf de kip in met dit mengsel en laat de vogel 1 uur op een koele plaats staan.

Vermeng de rest van de wijn of sherry met de bouillon, het achtergehouden stoofvocht, de lente-uitjes, de suiker en het gembersap.

Hak of snijd de kip in stukken, leg deze in het wijn- of sherrymengsel en laat het geheel 24 uur op een koele plaats marinieren.

Serveer de kip enigszins gekoeld.

Kip met sjalotjes en ui

250 gr kipfilet
1 eetlepel gembersap
5 theelepels droge sherry
2 1/2 theelepel maïzena
zout en peper
2 theelepels suiker
1/2 dl water plus 8 theelepels water
3 eetlepels olie
100 gr sjalotjes
1 in stukken gesneden ui
25 gr in plakjes gesneden verse gemberwortel
1 1/2 theelepel lichte sojasaus
1 theelepel oestersaus
Voor het garneren:
1/2 grote wortel
wat toefjes peterselie

Snijd de kipfilet in blokjes en marineer deze 10 minuten in het gembersap, 1 eetlepel sherry, anderhalve theelepel maïzena, wat zout en peper, 1/2 theelepel suiker en 2 eetlepels water.

Voeg daarna 1 eetlepel olie toe en laat de kip nog dertig minuten marinieren.

Verhit de rest van de olie (2 eetlepels) in een wok of koekenpan en fruit hierin de sjalotjes, ui en plakjes gember 2 minuten.

Voeg de stukjes kip toe en bak deze rondom bruin.

Voeg de rest van de sherry (4 theelepels), de 1/2 dl water, wat zout en peper, de lichte sojasaus, de rest van de suiker (anderhalve theelepel) en de theelepel oestersaus toe.

Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee het gerecht.
Laat alles nog 2 minuten zachtjes doorkoken en serveer de kip met ui en sjalotjes zo warm mogelijk en eventueel gegarneerd met de in bloemen gesneden halve wortel en toefjes peterselie.

Kip met paddestoelen

6 grote Chinese gedroogde champignons
180 gr kippenborst
1 eetlepel fijngehakte ui
1 stuk gehakte gember
1/2 theelepel zout
1 eetlepel lichte sojasaus
3 eetlepels kippenbouillon
1 eetlepel droge sherry
3 theelepels maïzena
1/2 blokje kippenbouillon
3 eetlepels olie

Week de paddestoelen 40 minuten in 1/4 liter kokend water.

Houd 3 eetlepels paddestoelenwater apart.

Snijd iedere paddestoel in vieren.

Snijd de kip in reepjes van 2 1/2 bij 1 cm, wrijf ze in met zout en de helft van de maïzena en laat ze zo 20 minuten rusten.

Verhit 2 eetlepels olie, voeg de gember en ui toe en roerbak 15 seconden, voeg de kip toe en roerbak 45 seconden.

haal alles uit de pan en houd het warm.

Doe de rest van de olie in de pan en bak de paddestoelen 1 1/2 minuut.

Doe de kip terug in de pan, doe er alle andere ingrediënten bij en roerbak 1/2 minuut.

Voeg de resterende maïzena, toe die met 3 eetlepels kippenbouillon is vermengd en roerbak op een hoog vuur 30 seconden.

Dien onmiddellijk op/

Kip met paddestoelen en bamboescheuten

350 gr kippenbouten
1 eetlepel gembersap
5 theelepels droge sherry
1 eetlepel maïzena
50 gr gedroogde Chinese paddestoelen
wat olie voor het marinieren plus 2 eetlepels olie
zout en peper
1 theelepel suiker
1 blik bamboescheuten van ± 225 gr
3 fijngehakte niet al te dunne plakjes verse gemberwortel
3 fijngehakte sjalotjes
4 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel oestersaus
1/2 theelepel donkere sojasaus
enkele druppeltjes sesamolie
2 grof gehakte lente-uitjes

Hak de kippenbouten in stukjes en marineer deze 30 minuten in het gembersap, 1 eetlepel van de sherry en de maïzena.

Was de paddestoelen en week ze 1 uur in zoveel kokend water dat ze net onder staan.

Verwijder daarna de steeltjes van de paddestoelen en knijp de hoedjes uit, zodat het teveel aan water wordt verwijderd.

Houd het weekwater van de paddestoelen apart.
Marineer de paddestoelen 10 minuten in wat olie, wat zout en een mespuntje van de suiker.
Stoom daarna de paddestoelen 12 minuten boven kokend water.
Snijd de bamboescheuten in stukjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een hittebestendige pot en fruit hierin de gember, de sjalotjes en de knoflook 1 minuut.
Voeg de stukjes kip toe en bak deze 2 minuten.
Voeg de paddestoelen, de bamboescheuten, de rest van de sherry, het weekwater van de paddestoelen, de oestersaus, de donkere sojasaus, sesamololie en wat zout en peper toe.
Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pot en laat alles 10 minuten zachtjes koken.
Bestrooi het gerecht met de grof gehakte lente-uitjes en serveer het zo warm mogelijk.

Stoofschotel van kip en champignons

50 gr gedroogde Chinese paddestoelen
olie voor marineren en frituren plus 2 eetlepels olie
zout en peper
wat suiker voor marineren plus 2 theelepels suiker
4 kippenbouten
2 eetlepels gembersap
3 eetlepels droge sherry
2 1/2 thee­lepel maïzena
1/4 thee­lepel ve-tsin
1 thee­lepel sesamololie
15 gr geraspte verse gemberwortel
2 in ringen gesneden sjalotjes
4 in plakjes gesneden teentjes knoflook
1 blikje champignons (± 200 gr) uitgelekt
1 thee­lepel oestersaus
2 eetlepels water
1 grof gehakt lente-uitje voor het garneren

Was de gedroogde paddestoelen en week ze daarna ± 15 minuten in kokend water tot ze zacht zijn.
Laat ze dan uitlekken.
Houd het weekwater apart.
Marineer de paddestoelen 10 minuten in wat olie met wat zout en suiker. Stoom daarna de paddestoelen 12 minuten, blancheer ze dan 2 minuten en spoel ze af onder koud stromend water.
Hak de kippenbouten in stukken en marineer ze 30 minuten in 2 eetlepels gembersap en 2 eetlepels sherry.
Voeg dan anderhalve thee­lepel lichte sojasaus, 1 thee­lepel suiker, 1 thee­lepel maïzena, 1/4 thee­lepel peper, 1/4 thee­lepel ve-tsin en 1 thee­lepel sesamololie toe.
Laat de kip nog eens 30 minuten marineren.
Verhit de olie voor het frituren tot 190°C en bak de stukken kip hierin halfgaar.
Laat de kip vervolgens uitlekken op keukenpapier.
Verhit de 2 eetlepels olie in een wok of een tefalpan met een dikke bodem en fruit hierin de geraspte gember, de sjalotjes en de knoflook 1 minuut. Voeg de kip toe en bak de stukken onder voortdurend omscheppen mooi bruin. Voeg de paddestoelen (Chinese), de rest van de sherry (1 eetlepel) en het weekwater van de paddestoelen toe.
Leg een deksel op de pan en laat alles 10 minuten zachtjes koken.
Roer de champignons, de rest van de suiker en wat zout en peper, de rest van de lichte sojasaus en de oestersaus door het stoofvocht.
Maak de rest van de maïzena aan met het water en bind hiermee de saus.
Laat alles 2 minuten zachtjes doorkoken en serveer het daarna bestrooid met de lente-ui.

Kip met gemengde paddestoelen

250 gr kippenborstfilets, in reepjes gesneden
2 eetlepels olie
1 gepelde en gehakte ui
1 teentje knoflook uit de knijper
3 gedroogde Chinese paddestoelen, geweekt, uitgelekt en gesneden
50 gr shii-take, steeltjes afgesneden
50 gr schoongemaakte en gehalveerde champignons
50 gr oesterzwammen, stelen verwijderd en gesneden
zout en peper uit de molen

Voor de saus:

2 1/2 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels oestersaus
zout, zwarte peper uit de molen

Voor de kruiden:

zout
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels maïzena
1 dl rijstwijn of droge sherry
mispunt ve-tsin

Vermeng de ingrediënten die bij kruiden staan aangegeven en wentel de stukjes kip erdoor.

Dek de schaal af en laat het 10 minuten intrekken.

Vermeng in een apart schaaltje alle ingrediënten voor de saus.

Laat de kip in een vergiet uitlekken en vang de marinade op.

Verhit de olie in een wok en bak de ui en knoflook even glazig.

Doe er de stukjes kip in en bak ze aan alle kanten aan.

Draai het vuur laag en laat 2-3 minuten sudderen.

Doe er alle paddestoelen in, draai het vuur weer heel even hoog en bak 1 minuut.

Doe de resterende marinade bij de ingrediënten voor de saus en schenk het in de pan.

Breng al roerend aan de kook, zodat de saus iets kan binden.

Breng op smaak met zout en versgemalen peper en dien meteen op.

Tip: Welke paddestoelen u ook kiest, zorg er wel voor dat er altijd 1 soort gedroogde Chinese paddestoelen in het assortiment zit; dit is bepalend voor de smaak van het gerecht.

Kip met taugé

1 uitgebeende kip of 2-3 dubbele kippenborstfilets
2 eetlepels Chinese wijn
1 eetlepel maïzena
2-3 eetlepels olie
1 gepelde en fijngehakte ui
150 gr taugé
3 dl kippenbouillon
1 theelepels suiker
zout
witte peper uit de molen

Snijd dunne reepjes van het kippenvlees en doe ze in een schaal.

Schenk eerst de wijn erover en schep even om.

Strooi er vervolgens de maïzena over en schep nogmaals om zodat alle stukjes met een dun wasje zijn bedekt.

Laat het 30 minuten afgedekt intrekken.

Breng in de tussentijd een pan met water aan de kook.

Doe de olie in de wok, laat die heet worden en bak de stukjes ui glazig.
Voeg de kip toe en bak al omscheppend tot de kip aan alle kanten is dichtgeschroeid.
Doe de taugé in de pan kokend water, breng opnieuw op hoog vuur aan de kook en doe de taugé meteen in een zeef of vergiet over.
Spoel met koud water tot de taugé weer koud is.
Vermeng de resterende marinade van de kip met de bouillon en de suiker en schenk dit over de kip.
Breng al roerend aan de kook en laat de saus binden.
Dek de pan af en laat alles 10 minuten stoven.
Voeg dan de taugé toe en laat deze even door en door heet worden, maar laat niet koken!
Proef of zout en peper nodig zijn en dien meteen op.

Belangrijk: de maïzena die bij het marineren van de kip is gebruikt, zal de saus onmiddellijk binden. Blijf dus na het toevoegen van de bouillon goed roeren om klonters tegen te gaan.

Kip met pepertjes

350-400 gr gekookte kippenborstfilets
mespunt zout
1 eiwit
5 eetlepels olie
1 1/2 eetlepel maïzena
2 gehakte bolletjes ingelegde gember
1/2 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode paprika
1/2 schoongemaakte en in stukjes gesneden groene paprika
2 groene pepertjes, van zaad ontdaan en grof gesneden
1 rood pepertje, van zaad ontdaan en grof gesneden
2 eetlepels zoete ketjap
2 eetlepels Chinese azijn

Maak een mengsel van het zout, het eiwit, 1 eetlepel olie en de maïzena.
Snijd van de gekookte filet kleine stukjes en wentel ze door het beslag.
Verhit de 4 overgebleven lepels olie in de wok, voeg de stukjes kip toe en pluk ze al bakkend van elkaar los.
Bak ± 2 minuten tot ze mooi gaar kleuren.
Neem ze uit de pan en laat in het achtergebleven vet de stukjes paprika en peper door en door heet worden, maar niet laten kleuren.
Schenk er de ketjap en azijn bij en laat op laag vuur nog 1 minuut pruttelen.
Voeg de stukjes kip bij de groenten, verwarm ze nog even mee en schep alles op een verwarmde schaal.

Tip: kan het voor u niet heet genoeg zijn, vervang dan ook beide paprika's door rode en groen pepertjes of doe er wat extra peper of tabasco in.

Kip met wolkenoren

12-14 10 minuten in warm water geweekte wolkenoren
500-600 gr in dunne plakjes gesneden kippenborstfilets
1 losgeklopt eiwit
2 dessertlepels maïzena
2 eetlepels rijstwijf of droge witte wijn
1 dessertlepel sesamolie
2 1/2 cm geschilde gemberwortel
1 gepeld teentje knoflook
3 dl plantaardige olie
3 dl kippenbouillon
1 eetlepel maïzena
3 eetlepels lichte sojasaus of Hoisin saus

zout naar smaak
witte peper uit de molen

Maak een mengsel van het eiwit, de maïzena, wijn en sesamolie en wentel de plakjes kip er goed door.

Verhit de olie in de wok, doe er het hele stukje gember en het hele knoflookteentje in en laat het 1 minuut bakken.

Neem alles uit de pan en draai het vuur lager.

Bak nu in 4 porties de stukjes kip aan alle kanten aan en laat ze op papier uitlekken.

Doe, als er meer dan 2 eetlepels olie in de pan zijn gebleven, iets weg.

Knijp de paddestoelen uit en doe eventuele harde steeltjes weg.

Verdeel de hoedjes in stukken, bak ze in de resterende olie 1 minuut en giet er de bouillon bij.

Maak de maïzena met de sojasaus aan en bind de saus.

Breng op smaak met wat zout en witte peper.

Doe de kip in de saus, laat door en door heet worden en stoof op heel laag vuur nog 1-2 minuten.

Tip: Gedroogde Chinese paddestoelen worden altijd eerst geweekt en soms eerst gekookt. Ververs het water regelmatig.

Zowel wolkenoren als boomoren worden op deze wijze bereid.

Kip met komkommer

1 komkommer
1/2 lente-uitje
2 teentjes knoflook
5 gr verse gember
4 eetlepels sojasaus
2 1/2 eetlepel rijstwijn
7 dl water
3 eetlepels sesampasta
3 eetlepels suiker
3 eetlepels sesamolie
2 eetlepels chili olie
3 kipfilets

Haal alle ongerechtigheden van de kip.

Breng het water, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel rijstwijn en de gember aan de kook.

Doe de kipfilets erbij en laat die 10 minuten zachtjes koken.

Laat hem afkoelen in de pan.

Halveer de komkommer en snijd hem in dunne reepjes.

Snijd het kippenvlees eveneens in dunne reepjes.

Roer de fijngemaakte knoflook met de sesampasta, 3 eetlepels sojasaus, suiker, sesam-olie, 1,5 eetlepel rijstwijn en chili-olie door elkaar.

Leg de komkommer op een schaal met daarop de reepjes kip.

Schenk de saus erover en garneer met gesnipperde lente-ui.

Kip met bleekselderij en walnoten

300 gr kippenborstfilets in stukjes van 2 X 2 gesneden
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels cognac
1 dessertlepel maïzena
zout
witte peper uit de molen
2 eetlepels olie
100 gr gepelde walnoten
1 teentje knoflook uit de knijper

3 in schuine repen gesneden stengels bleekselderij
1 1/2 dl kippenbouillon of water
2 eetlepels oestersaus

Vermeng in een grote schaal de sojasaus, cognac, maïzena, een mespunt zout en rijkelijk versgemalen peper.
Doe er de stukjes kip in, schep ze goed om en laat ze afgedekt 15 minuten marineren.
Verhit de olie in een wok en doe er de walnoten in.
Neem ze, als ze heel licht gaan kleuren, meteen met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Bak de knoflook in de olie glazig en voeg de stukjes kip toe.
Neem ze, als ze aan alle kanten gebakken en niet meer roze zijn, uit de pan.
Bak de stukjes selderij 1 minuut en schenk er dan de bouillon en de oestersaus over.
Doe er de kip bij en laat alles door en door heet worden.
Laat nog 2 minuten op heel laag vuur pruttelen.
Strooi er pas vlak voor het opdienen de geroosterde noten over.

Kip met amandelen

250 gr kippenborst
1 theelepel zout
1 dessertlepel maïzena
60 gr bamboescheuten
120 gr amandelen
3 eetlepels olie
1 eetlepel gehakte ui
1 gehakt stukje verse gember
1 eetlepel droge sherry
2 eetlepels Chinese bouillon
1/2 blokje kippenbouillon
peper

Snijd de kip in reepjes van 1 cm X 3 cm en wrijf ze in met zout en de helft van de maïzena.
Snijd de bamboescheuten eveneens in reepjes.
Blancheer de amandelen en bak ze op in 1 eetlepel olie.
Houd ze warm.
Verhit de resterende olie in een grote koekenpan.
Voeg de ui en de gember toe en roerbak 30 seconden.
Doe er de kip en de bamboescheuten in en roerbak 1 minuut.
Voeg de resterende maïzena toe, opgelost in 2 eetlepels bouillon en 1 eetlepel sherry.
Voeg ook het bouillonblokje en de peper toe.
Roerbak 1/2 minuut.
Voeg tenslotte de amandelen toe, roer tweemaal door en dien onmiddellijk op.

Knapperige kip

Voor de kip:
1 hele verse kip van 1 1/2-2 kg
1 theelepel zout
1 steranijs
zwarte peperkorrels
soepgroenten (wortel, ui, selderij)

Voor de marinade:
3 eetlepels honing
1 1/2 eetlepel azijn
3 eetlepels warm water
3 eetlepels rijstwijn of droge sherry

zout, peper
maïzena

Verder:
olie om te frituren
citroen

Maak de kip panklaar.

Breng in een ruime pan genoeg water aan de kook om de kip te bedekken en voeg het zout, de steranijs, de peperkorrels en de kleingesneden soepgroenten toe.

Voeg de kip toe, breng het water weer aan de kook en laat de kip 20 minuten sudderen.

Laat de kip in de bouillon afkoelen.

Haal haar eruit en dep haar droog.

Roer de ingrediënten voor de marinade in een ondiepe kom door elkaar.

Bind een touwtje om de nek van de kip en leg haar in de marinade.

Draai de kip regelmatig om en laat haar een uur marineren, of tot alle saus is opgenomen.

Bestuif de kip royaal met maïzena en hang haar aan het touwtje, liefst een hele nacht, op een koele plaats om goed te drogen.

Frituur de kip in matig hete olie.

Bedruip haar daarbij regelmatig, zodat ze een gelijkmatige goudbruine kleur krijgt.

Gebruik daarbij het touwtje om de kip te manipuleren.

Laat de kip, als ze bijna gaar is, geheel in de olie zakken om zeker te zijn dat ze geheel gaar wordt.

Laat de kip op keukenpapier uitlekken.

Verdeel de kip in stukken en garneer die met schijfjes citroen.

Eet de kip met geroosterd zout en peper of peperkorrel zout.

Geroosterd zout en peper:

Meng 1 theelepel zout, 1 theelepel gemalen zwarte peper en 2 theelepels vijfkruidenpoeder in een kleine ondiepe pan.

Roer dit mengsel ± 2 minuten op matig vuur.

Het roosteren maakt de smaken vrij.

Peperkorrel zout:

Meng 2 eetlepels zwarte peperkorrels en 2 eetlepels zout in een droge bakpan en rooster dit mengsel al roerend ± 1 minuut, tot het zout goudbruin is.

Laat het mengsel afkoelen.

Wrijf of maal het tot het zeer fijn is en zeef het eventueel door een fijne zeef.

Bewaar het in een luchtdicht afgesloten pot.

Knapperige kip uit de frituur

1 kip van ± 1 1/2 kg

bloem om te bestuiven

kruiden:

1 theelepel zout

1 theelepel vijfkruidenpoeder

2 eetlepels zoete ketjap

2 eetlepels honing

1 eetlepel azijn

mespunt cayennepeper

Vermeng alle ingrediënten voor de saus en doe dit in een platte schaal.

Hak de kip eerst in tweeën, snijd de poten eraf en deel ze eveneens in tweeën.

Snijd de vleugels van de romp en doe de uiterste dunne vlerkjes weg.

Hak grove stukken van de rest van de kip (alle stukken moeten ongeveer gelijk van grootte zijn).

Leg de stukken in de marinade, wentel ze er goed door en zet de schaal

afgedekt 1 nacht in de koelkast.

Doe de stukken kip in een vergiet en laat ze goed uitlekken.

Bestrooi ze rondom met bloem en bak ze in de frituur goudbruin en knapperig.

Tip: serveer er een saus van honing, zoete ketjap, enkele druppels tabasco en een lepeltje sesamololie bij.

Chinese roerbakrijst

200 gr rijst

1 ei

zout, peper

3 eetlepels olie

200 gr kipfilet in reepjes

2 eetlepels geraspte gemberwortel

1 kleine prei in ringen

4 lente-uitjes in ringen

2 eetlepels Chinese sojasaus

200 gr doperwtten (diepvries)

200 gr garnalen en/of mosselen

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Klop het ei met zout los.

Bak in 1 eetlepel olie een dunne omelet en snijd die in repen.

Roerbak in 2 eetlepels olie de kip en gember ± 3 minuten.

Doe de prei erbij en bak die ± 3 minuten mee.

Voeg de rijst, lente-ui en sojasaus toe en schep om.

Roer de doperwtten, garnalen, zout en peper erdoor.

Schep de omelet erdoor.

Serveer met komkommersalade.

Klassiek Chinees

In dit recept worden de ingrediënten op de klassiek Chinese manier met elkaar en al omscheppend in 15 minuten gebakken.

2 eetlepels olie

50 gr pijnboompitten

1 fijngehakte ui

400 gr in reepjes gesneden kipfilet

3 in plakjes gesneden stengels bleekselderij

2 in blokjes gesneden tomaten

2 eetlepels Chinese sojasaus

1 eetlepel oestersaus

zout, peper

3 eetlepels water

maïzena

Verhit de olie en roerbak daarin de pijnboompitten 30 seconden. Schep de pijnboompitten dan uit de wok.

Bak de ui 1 minuut, voeg de kipfilet toe en bak die ± 8 minuten mee.

Roer er de bleekselderij en de tomaten door en bak die 2 minuten mee.

Voeg de Chinese sojasaus, oestersaus, zout, peper en het water toe.

Verwarm het gerecht al omscheppend nog 3 minuten.

Bind het eventuele teveel aan vocht met aangemaakte maïzena.

Kip Singapore-style

175 gr dunne mie
4 eetlepels olie
450 gr kipfilet in reepjes
50 gr ongezouten cashewnoten
6 lente-uitjes in schijven
1 geperst teentje knoflook
1 cm geraspte gemberwortel
1 eetlepel kerriepoeder
450 gr gemengde groenten (peultjes, wortel, mini-maïs, boontjes) in stukjes
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel (rijst)azijn
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel witte basterdsuiker
2 theelepels sinaasappelrasp

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Verhit in een wok 2 eetlepels olie en roerbak hierin de kip 3 minuten.

Voeg de noten toe en bak ze bruin.

Neem alles uit de pan en zet het apart.

Verhit in de wok 2 eetlepels olie en roerbak hierin de lente-ui, knoflook, gember en kerrie 2 minuten.

Doe de groenten erbij en bak ze 5-10 minuten mee.

Roer er de kip, noten, sojasaus, azijn, tomatenpuree, sinaasappelrasp en gekookte mie door en bak die nog 5 minuten mee.

Szechuan kip

1 dubbele kipfilet
1 flinke komkommer

Voor de saus:

50 gr pindakaas
1 eetlepel sesamolie
1 theelepel suiker
mespunt zout
3 eetlepels bouillon of water
1/2 eetlepel Szechuanpeper

Breng water met zout aan de kook, leg de kip erin en laat het op laag vuur minstens 30 minuten trekken. Neem de kip uit het nat, laat afkoelen en snijd het vlees eerst in plakken en dan in repen.

Boen de komkommer af en snijd hem in de lengte door. Verwijder het zaad.

Snijdt of schaaf van het vruchtvlees flinterdunne reepjes. Leg die op een schaal.

Vermeng de pindakaas met de olie, suiker, een mespunt zout en de bouillon of het water.

Kneus de peperkorrels of maal ze in de pepermolen, voeg ze Aan de saus toe en klop even stevig kloppen tot een gladde saus ontstaat.

Verdeel de stukjes kip over de komkommer en schenk de saus erover.

Dien dit gerecht goed gekoeld op.

Tip:

Szechuan peperkorrels zijn in de speciaalzaak te koop. Rooster ze even in een hete koekenpan, kneus of maal ze en de geur van China komt u tegemoet!

Kip in eibeslag met uien-knoflooksaus

3 halve kippenborstfilets
zout en peper uit de molen
2 losgeklopte eieren
4 eetlepels olie

2 teentjes knoflook uit de knijper
2-3 schoongemaakte en gehakte lente-uitjes
1 dl kippenbouillon
een paar druppels azijn
150 gr taugé

Wrijf de kippenborstfilets in met een beetje zout en rijkelijk peper en snijd er smalle reepjes van.
Doe die in een schaal bij de losgeklopte eieren.
Verhit de olie in de wok en bak steeds maar een paar stukjes kip tegelijk aan alle kanten bruin en knapperig.
Neem ze uit de pan en leg ze even op keukenpapier.
Bak in de rest van de olie de knoflook en de ui glazig en voeg meteen de bouillon en azijn toe.
Breng op smaak met wat extra zout en peper.
Laat eerst de taugé in de bouillon heet worden en doe er dan de kip in.
Laat niet koken, verwarm alleen.

Kantonese bloemkool

4 kipfilets van 125 gr elk
boter
1/2 (groene of eventueel een paarse) bloemkool
1 gesnipperde ui
3 eetlepels sojasaus
3 dl kippenbouillon
maïszetmeel
250 gr mie
4 witte selderijstengels

Snijdt de kipfilets in blokjes en bak ze in een klont hete boter goudbruin.
Voeg vervolgens de in roosjes verdeelde rauwe bloemkool en de ui toe en roerbak goed ± 3 minuten.
Voeg al roerend de sojasaus en de kippenbouillon toe en laat onder de deksel ± 10 minuten verder gaar stoven.
Bind het geheel met maïszetmeel.
Kook ondertussen de mie gaar en laat hem uitlekken.
Bak hem vervolgens goudbruin krokant in de rest van de boter.
Snipper de selderijstengels fijn en roer ze samen met de mie door het kip-bloemkoolmengsel.

Dien op en diepe borden.

Tip: Mie zijn Chinese eiernoedels en lijken een beetje op pastalinten.
U vindt ze in oosterse winkel.
Sojasaus wordt gemaakt van sojabonenmeel, grof gemalen tarwe, water en zout. Via een fermentatie wordt een brouwproces op gang gebracht. Dit brouwsel wordt geperst, gepasteuriseerd en gebotteld.
Er zijn verschillende types sojasaus verkrijgbaar al naargelang de plaats van herkomst.
Chinese sojasaus is helder of donkerder (en stroperiger).
Indonesische sojasaus bestaat in een zoete (ketjap manis) en een zoute versie (ketjap asin).
De Japanse saus tenslotte heeft een relatief laag zoutgehalte.

Zoetzure kip

2 kippenborstfilets
zout, peper
2 eetlepels sesamololie
1 klein uitje
1 rode en 1 groene paprika

2 eetlepels ananasblokjes
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels azijn
1 eetlepel ketjap manis
1 1/2 dl kippenbouillon
1 eetlepel sojapasta
chilisaus
1 theelepel aardappelmeel
ve-tsin

Snijd de kipfilets in dunne repen en bestrooi die met peper en zout.

Verhit de olie in een wok en braad het kippenvlees daarin even aan; neem het vlees dan uit de wok en houd het warm.

Maak de ui en de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.

Fruit ze daarna samen met de ananas in de resterende olie tot de ui glazig ziet (± 5 minuten).

Vermeng de tomatenpuree met de azijn, sojasaus, kippenbouillon, sojapasta en chilisaus; roer er het aardappelmeel door (pas op voor klontjes) en schep dit mengsel al roerend door de inhoud van de wok.

Breng op smaak met een snufje ve-tsin, zout en peper.

Voeg het kippenvlees toe en laat het geheel nog even aan de kook komen.

Serveer het gerecht met rijst.

Bedelaarskip

1 maïskip
30 gr gember
2 lente-uitjes
2 theelepels vijfkruidenpoeder
2 theelepels zout
1 1/2 eetlepel rijstwijijn of sherry
1 eetlepel sojasaus
3 theelepels suiker
peper
2 eetlepels olie

voor de vulling:

5 Chinese paddestoelen
20 gr ingemaakt mosterdgroen (Suun Choy)
150 gr varkensfilet
1 kippenlever

voor de marinade voor het varkensvlees

1/2 eetlepel sojasaus
1/2 eetlepel rijstwijijn of sherry
1/2 theelepel suiker
1 eetlepel water
1 theelepel maïzena
zout

voor de smaakgeversvulling:

1 eetlepel sojasaus
1 theelepel suiker
1/2 theelepel vijfkruidenpoeder
1 eetlepel rijstwijijn of sherry

voor het deeg:

1,2 kg bloem
7,1 dl water
bakpapier

Hak de helft van de gember fijn en snijd de overige gember in plakjes.
Snijd 1 lente-ui in stukjes van 1 cm.
Vermeng het vijfkruidenpoeder met het zout, de rijstwijn of sherry, de sojasaus, 2 theelepels suiker, peper, de plakjes gember en de stukjes lente-ui.
Was de kip en droog haar met keukenpapier.
Verwijder de uiteinden van de vleugels en de poten.
Smeer de kip zowel vanbinnen als vanbuiten met het bovengenoemde mengsel in en laat haar 30 minuten staan.
Week het ingemaakt mosterdgroen 10 minuten, spoel het af, snijd het in blokjes en vermeng die met 1 theelepel suiker.
Was en week de paddestoelen 30 minuten in warm water, verwijder de steeltjes en snijd de kapjes in kleine blokjes.
Snijd het varkensvlees en de kippenlever in dunne reepjes en marineer beide met de ingrediënten van de marinade 10 minuten.
Hak 1 lente-ui fijn.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg het vlees en de kippenlever toe en roerbak 1 minuut. Voeg het ingemaakte mosterdgroen, de paddestoelen, de lente-ui, de fijngehakte gember en de ingrediënten van de smaakgevers toe, roerbak het geheel nogmaals 1 minuut en laat de vulling afkoelen.
Zeef de bloem in een grote mengkom, vermeng geleidelijk het water met de bloem en kneed het deeg 5-10 minuten.
Rol het deeg uit tot 1/2 cm aan de buitenkant 1 cm dik in het midden.
Verwijder de lente-ui en de gember uit de kip, vul haar met de vulling, bind haar dicht en verpak haar in bakpapier.
Leg de kip op het deeg, vouw dit om de kip en bak haar 2 1/2-3 uur in een op 180°C voorverwarmde oven.
Snijd de bovenkant van het deeg af, haal de kip eruit en hak haar in stukken.
leg de kipstukken in het deeg en serveer direct.

Gerookte theekip of - eend

1 maïskip of tamme eend (± 1200 gr)
2 eetlepels theebladeren (of rode thee of jasmijnthee)
2 eetlepels rijst
2 eetlepels bruine suiker
1 theelepel sesamololie

Voor de duizendjarensaus:

2 eetlepels zout
5 eetlepels sojasaus
20 gr gember
1 theelepel gebakken gekneusde szechuanpeperkorrels (of gemalen peper)
1 lente-ui
3 eetlepels rijstwijn of sherry
een stukje kaneelbast
2 steranijs
2 gedroogde mandarijnschilletjes
2 kruidnagels

Was de kip onder koud stromend water.

Was de kaneelbast, steranijs, mandarijnschilletjes en kruidnagel.

Breng in een grote pan 2 1/2 liter water met de ingrediënten van de duizendjarensaus en de kip tegen de kook aan, zet het vuur laag en kook de kip 40-45 minuten.

Schuim de duizendjarensaus af en toe af.

Week de theebladeren 30 minuten in water en giet het vocht af.

Haal de kip uit de saus en droog haar af.

(U kunt de saus invriezen en haar opnieuw gebruiken als een recept dit aangeeft).

Bedek de bodem van een wok met aluminiumfolie leg de theebladeren, de rijst en de bruine suiker hierop.

Leg de kip op een ingeolied metalen rek en zet dit boven de thee, suiker en rijst.
Sluit de wok met een deksel af, zet de wok op hoog vuur en rook de kip 15-20 minuten.
smeer de kip in met sesamololie en hak haar in stukken.
Serveer de kip warm of koud, eventueel met zwarte peper of zout.

Eend met ananas I

1 panklare eend van 2 1/2 kg
2 eetlepels olie
2 eetlepels lichte sojasaus
peper uit de molen

Voor de saus:

225 gr ananas uit blik, zeer fijn gehakt, met sap of 1 verse ananas, schoongemaakt en de harde kern verwijderd
1 eetlepel maïzena, opgelost in 1 eetlepel ananassap
1 eetlepel zoete ketjap
1 eetlepel suiker
1-2 eetlepels droge witte wijn
2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
mespunt zout

Voor de garnering:
wat bieslook

Ontvel de eend, draai de poten eraf en snijd zoveel mogelijk vlees van de poten en de borst af. Maak daar zeer dunne plakjes van.
Kijk bij de verse ananas goed na of alle 'ogen' zijn verwijderd. Hak het vruchtvlees en vang het sap op, of verwerk het in de keukenmachine tot een grove puree.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus met de ananas en het sap.
Plaats de schaal in de magnetron en kook 4 minuten op de hoogste stand tot de saus gebonden is. Roer af en toe om.
Verhit de bruineerschaal eerst 5 minuten op de hoogste stand.
Schenk de olie over de reepjes eend en schep ze even om. Doe ze in de hete schaal en bak, onafgedekt, 4 minuten op de hoogste stand.
Schenk de ananassaus over de eend, dek af en plaats de schaal in de magnetron terug.
Zet de stand op half en kook nog 3-4 minuten tot de stukjes eend zacht zijn.
Garneer met bieslook en dien direct op.

Eend met ananas of sinaasappel

Deze recepten vertrekken van een eend die bereid is met soja.

1 eend (1 1/2-2 kg)
3 stukjes gehakte gember
2 gehakte uien
1 theelepel zout
1 theelepel bruine suiker
6 eetlepels sojasaus
1 1/2 dl water
2 in segmenten gesneden lente-uitjes
6 eetlepels olie

Maak de eend schoon en wrijf hem droog.
Wrijf de binnenkant in met een mengsel van zout, gehakte gember en ui. Bestrijk de buitenkant met een mengsel van bruine suiker en sojasaus - wrijf het er goed in.

Herhaal dit proces tweemaal, met een tussenperiode van 15 minuten.
Gooi de marinade niet weg!
Bak een korstje aan de eend in een voorverwarmde oven, 200°C (15 minuten).
Haal de eend uit de oven en braad hem in een grote pan 2 minuten in hete olie.
Haal de olie uit de pan.
Voeg de lente-uitjes, het water en de rest van de marinade toe, breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.
Draai de eend om en sudder nog eens 20 minuten.
Verdeel de eend in 16 stukken.

Eend met ananas II

1/2 in soja bereide eend (met het braadvocht)
6 schijven ananas
1/8 liter ananassap
3 theelepels maïzena, opgelost in 2 eetlepels water
2 eetlepels sherry

Maak de eend klaar zoals hierboven beschreven en leg de stukken op een dienschotel.
Meng het ananassap met het maïzenamengsel.
Snijd iedere ananasschijf in vieren.
Haal het vet van het braadvocht van de eend en verhit het braadvocht in een klein pannetje.
Giet er het ananassap, de sherry en het maïzenamengsel bij en laat indikken.
Garneer de eend met de stukjes ananas, giet de ananassaus over de eend en dien op.

Eend met sinaasappel

Dezelfde methode. Gebruik 8 schijven sinaasappel en 1/8 liter sinaasappelsap met 2 theelepels suiker.

Geroosterde eend

(6 personen)

1 panklare tamme eend van 1500-1750 gr
een handje bloem
1/2 komkommer
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in flinterdunne reepjes gesneden

Voor de flinterdunne pannekoekjes:

150 gr bloem
1 eiwit
1/2 dl melk
1/2 dl water of sodawater
mespunt zout

Voor de saus:

1 blik gele bonenpasta
3 eetlepels suiker
2 eetlepels sesamololie of notenolie

Spoel de eend onder de koude kraan van binnen en van buiten goed schoon en droog hem eveneens van binnen en van buiten met een doek af.
Bestrooi de vogel met bloem en laat hem op een rooster in de koelkast 1-2 dagen drogen.
Verwarm de oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 6.
Leg de eend op een rooster in het midden van de oven en plaats er een lekbak onder.

Bak de eend ± 1 uur en 15 minuten, de buitenkant moet echt donkerbruin zijn.
Was intussen de komkommer en schaaft hem in hele dunne plakjes.
Maak van de ingrediënten voor de pannenkoekjes een beslag en bak ze in een kleine koekenpan.
Pel het vel van de eend en snijd het in stukjes van 3 X 3 cm.
Neem het vlees van de borst en verdeel dat eveneens in plakjes.
Laat de olie in een sauspan heet worden en voeg de bonenpasta en de suiker toe. Doe dit over in een schaal.
De eend wordt geserveerd met de pannenkoekjes: leg eerst een laagje komkommer en ui in het midden, leg daarop eend en saus en rol ze op.
De liefhebber eet met de handen.

Gebraden eendenborst op een bedje van bamboe

1 stuk bamboe uit blik van ± 150 gr in zeer dunne plakken
50 gr suiker
1 dl water
3 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
1-2 eetlepels Hoisin-saus
2 eendenborsten met vel
1 eetlepel notenolie
zout, peper uit de molen
1 eetlepel verse bieslook, gehakt

Doe het water en de suiker in een steelpan en breng het aan de kook.
Voeg de gember en Hoisin-saus toe, draai het vuur laag en laat de saus koken tot ze dik en stroperig wordt.
Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.
Doe de stroop over in een platte schaal en wentel de eendenborsten er goed door.
Laat de olie in een koekenpan heet worden en leg de eendenborsten met het vel naar onderen in de pan.
Bak eerst deze kant bruin.
Draai ze om en bak de andere kant.
Zet de pan in de oven en bak 7-10 minuten bij een temperatuur van 220°C. Neem de stukken eend uit de pan, leg ze op een snijplank en laat ze enkele minuten afgedekt onder folie rusten.
Verwarm in het achtergebleven vet in de pan de plakken bamboe en strooi er een klein beetje zout en peper over.
Snijd de eendenborsten (verwijder het vet als u dat niet lekken vindt).
Leg de plakken bamboe op verwarmde bordjes en schik de plakjes eend erop.
Bestrooi met bieslook en serveer direct.

Pekingend home style

1 pekingeend (2 kg)
1/2 komkommer
6 lente-uitjes
8 eetlepels hoisinsaus

voor de honingsiroop:
2 eetlepels honing
2 eetlepels sojasaus
1/2 dl water

Laat de eend ontdooien en snijd er de vleugels tot aan de drumsticks af.
Breng een pan met ruim water aan de kook, blancheer de eend enkele seconden en droog de eend met keukenpapier af.
Breng de ingrediënten van de honingsiroop aan de kook en kook de siroop tot de honing volledig is opgelost.
Glaceer de eend zowel vanbinnen als vanbuiten met de honingsiroop en laat de eend 5 uur

drogen (de beste manier om dit te doen, is de eend aan een haak in een droge, goed geventileerde ruimte op te hangen).

Halveer de komkommer overlans, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Snijd de lente-ui in dunne reepjes.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Leg de eend met de borstkant naar boven op een rooster, zet dat op een afdruiptak (zonder water) en bak de eend 55 minuten.

Snijd het knapperige vel en een eel van het vlees van de eend af, leg het vel en het vlees op een serveerschotel en serveer het vel en het vlees met de in reepjes gesneden lente-ui, komkommer, de hoisinsaus en een pannekoekje.

Lentepannekoekjes

280 gr bloem

± 60 ml kokend water

± 80 ml koud water

2 eetlepels sesamoliel

zout

Zeef de bloem en verdeel het in 2 x 140 gr.

Kneed 1 deel van de bloem met het kokende water en het andere deel met het koude water en een snufje zout.

Voeg beide delen bij elkaar en kneed het geheel tot een egaal deeg.

Dek het deeg met een doek af en laat het 30 minuten rusten.

Kneed het nogmaals enkele minuten, verdeel het in 24 gelijke porties en rol ieder stukje deeg tot een balletje.

Druk de balletje plat, doop één kant in de sesamoliel, leg het op een ander balletje en rol er met een deegrollertje een dun pannekoekje van. Herhaal dit tot het deeg op is.

verhit een koekenpan op laag vuur en bak de pannekoekjes hierin ± 30 seconden aan iedere kant.

Haal de pannekoekjes uit elkaar en serveer ze bij de pekingeend.

Eendenborst met bamboescheuten en witte kool

2-3 personen

2 eendenborstfilets met vel, in zeer dunne plakjes gesneden

mespunt ve-tsin

1 1/2 eetlepel maïzena

2 eetlepels water

zout, witte peper uit de molen

3 eetlepels olie

100 gr witte kool, schoongemaakt, harde kern verwijderd en in repen gesneden

100 gr bamboescheuten, uitgelekt en in repen gesneden

3 lente-uitjes, in schuine stukken gesneden

1 dl kippenbouillon

1 eetlepel maïzena

2 eetlepels rijstwijf of zoete sherry

1 eetlepel honing

1 theelepel sesamoliel

zout, witte peper uit de molen

Vries de eendenborsten even aan alvorens u er zeer dunne plakjes van snijdt. Laat het vel eraan, dat wordt van het bakken knapperig.

Vermeng de ve-tsin met de maïzena en wat zout en peper en wentel de plakjes eend er goed door.

Verhit de olie in de wok, doe de helft van de plakjes eend erin en bak ze al omscheppend aan alle kanten bruin.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan en bak de andere helft op dezelfde wijze.
Bak in de resterende olie even de lente-uitjes glazig, voeg de reepjes kool toe en laat die slinken.
Voeg de bamboescheuten eraan toe en laat ze heet worden.
Los de resterende maïzena op in een heel klein beetje bouillon en vermeng de rest van de bouillon met de rijstwijn of sherry, de honing en sesamolie.
Giet dit over de groenten in de pan en laat het aan de kook komen.
Bind met de aangemaakte maïzena.
Breng de saus op smaak met wat zout en rijkelijk versgemalen peper en leg de stukjes eend in de saus.
Laat alles door en door heet worden en dien direct op.

Zoetzure kalkoenblokjes met soja-komkommerijst

Voor de zoetzure kalkoen:

600 gr kalkoenfilet
1/2 groene paprika
2 tomaten
4 eetlepels arachide-olie
peper en zout

Voor de saus:

2 eetlepels honing
1 dl witte wijn
1 dl sinaasappelsap
1 koffielepel tomatenpuree
3 eetlepels sojasaus
1/2 dl wijnazijn
1 dl water
1 eetlepel maïszetmeel

Voor de rijst:

250 gr rijst
5 dl water
een snufje zout
100 gr sojascheuten
1/2 komkommer
een scheutje sesamolie
een klontje boter

Kook de rijst beetgaar in het water met een snufje zout.
Snijd de kalkoenfilet in blokjes van 1 1/2 cm.
Snijd de paprika in stukjes en de tomaten in partjes.
Meng alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar.
Verhit een pan of wok met de olie en kleur hierin de kalkoenblokjes.
Kruid met peper en zout, voeg er de paprikastukjes aan toe en laat die even meefruiten.
Giet er de saus over en breng al roerend aan de kook.
Voeg de tomatenpartjes toe en houd het geheel warm op een klein vuurtje.
Was de sojascheuten en laat ze uitlekken.
Halveer de komkommer, verwijder de pitjes en snijd hem in halve maantjes.
Verwarm een klontje boter met de sesamolie en stoof hierin de sojascheuten en de komkommermaantjes beetgaar.
Voeg de rijst bij het soja-komkommer-mengsel.
Maak op de borden een rijstkring en schep er de zoetzure kalkoenblokjes in.

Cantonese kalkoenroerbakshotel

(2 personen)

200 gr snelkookrijst
zout, peper
1 pot Uncle Ben's 2-step Canton
200 gr kalkoenfilet in reepjes
1 blik Bonduelle Haricots Verts Extra Fijn, uitgelekt
1 kleine papaya in lange dunne reepjes
150 gr oesterzwammen in reepjes
100 gr taugé

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op verpakking in water met zout gaar.
Verhit een grote wok, voeg de bovenste laag van de pot 2-step toe en roerbak het olie-groentemengsel 1 minuut.
Voeg de kalkoenreepjes toe en bak ze 3 minuten mee.
Voeg de haricots verts, de papayareepjes, de oesterzwammen en het tweede deel van de '2-step'-saus toe en verwarm het Gerecht 3-4 minuten goed.
Voeg de taugé toe en warm die 1/2 minuut mee.
Lekker met rijst of mie.

Gepocheerde kalkoen met gembersaus

(Pae Che Chi)
(6 personen)

2 theelepels zout
1 1/2 lente-ui
20 gr gemberwortel, aan één stuk, geplet
1 kleine kalkoen van ± 2 1/2 kg

voor de saus:
4 heel fijn gesneden lente-uitjes
200 gr tot mousse gehakte gemberwortel
24 theelepels sla-olie (± 1,2 dl)
3- 4 theelepels zout

voor de garnering:
lente-ui
blaadjes koriander

Breng water (zoveel dat de kalkoen onder staat) met het zout, de lente-ui en de gemberwortel aan de kook.
Voeg de kalkoen toe, dek, als het water opnieuw kookt, de pan af en pocheer de kalkoen in 30-35 minuten op heel zacht vuur.
Neem de kalkoen uit de bouillon (bewaar de bouillon) en spoel hem ± 20 minuten onder zacht stromend koud water af (op deze manier gekoeld, blijft de kalkoen heerlijk mals).
Fileer de kalkoen.
Leg de botten in bouillon terug, breng de bouillon weer aan de kook en laat hem nog ± 1 uur op zacht vuur koken.
(Gebruik de bouillon voor andere recepten.)
Snijd de kalkoen in mooie stukken en serveer die koud of iets verwarmd.
Verwarm de kalkoen door er enkele keren lepels hete bouillon over te schenken en die van de schuingehouden schaal af te laten lopen.
Roer voor de saus de lente-ui, gember, olie en zout samen tot een gebonden saus.

Serveer de kalkoen met dunne glasnoedels, die u ± 15 seconden in hete olie frituurt.

Variatie: Dit recept kunt u ook met een scharrelkip van 1 1/2-2 kg maken. Reken dan 22-25 minuten pocheertijd.

Groentegerechten

Noedels in sesamsaus

(2 personen)

300 gr Chinese noedels
olie

Voor de sesamsaus:

1 1/2 eetlepel olie
3 fijngehakte uien
3 fijngehakte teentjes knoflook
1 geraspt stukje verse gember
2 kleine chilipepertjes
3 1/2 theelepels rijstazijn
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels suiker
1 1/2 eetlepel sesampasta
1/8 liter groentebouillon
1 theelepels sesamololie

Voor de garnering:

1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
versgehakte koriander
julienne van komkommer en worteltjes

Kook de noedels volgens gebruiksaanwijzing, giet ze af, spoel ze in koud water en laat ze uitlekken.

Besprenkel ze met (sesam)olie.

Verhit voor de saus de olie in een pannetje en sauteer de uien, knoflook, gember en chilipepers, tot de knoflook zacht, maar niet bruin is.

Haal de pan van vuur en voeg de azijn, sojasaus, suiker, sesampasta en groentebouillon toe.

Warm de saus op en laat hem 2 minuten sudderen.

Voeg de sesamololie toe.

Laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur.

Giet de saus over de noedels en meng goed.

Garneer met sesamzaadjes, koriander en groentenjuliënne.

Roerbakmenu Garden- style

2 fijngehakte teentjes knoflook
1 cm fijngehakte gemberwortel
2 gedroogde rode pepertjes
4 fijngehakte lente-uitjes
3 eetlepels olie
350 gr gekookte bietjes in dunne reepjes
175 tuinbonen (diepvries)
225 gr spinazieblaadjes
zout, peper
1 eetlepel sojasaus

Vermeng de knoflook, gember, pepertjes en de lente-uitjes.

Verhit in een wok 1 1/2 eetlepel olie en roerbak hierin een helft van het knoflookmengsel ± 1 minuut.

Voeg de bietjes toe en bak ze 2 minuten mee.

Schep alles uit de wok en zet het apart.

Verhit weer 1 1/2 eetlepel olie en roerbak hierin de andere helft van het knoflookmengsel ± 1

minuut.

Voeg de tuinboontjes toe, dek de wok af en laat alles ± 5 minuten zacht koken.

Voeg de spinazie toe en roerbak tot het slinkt.

Breng op smaak met zout, peper en sojasaus.

Schep het bietmengsel er voorzichtig door en warm door.

Lekker met rijst.

Gebakken Chinese paddestoelen en bamboespruiten in oestersaus

15 Chinese paddestoelen

200 gr bamboespruiten

8 Chinese koolbladeren

2 eetlepels olie

Smaakgevers:

2 eetlepels oestersaus

1 eetlepel sojasaus

1 theelepel suiker

1 theelepel sesamololie

3 dl paddestoelenvocht

peper

Overige benodigdheden:

6 dl olie om te frituren

Bindpapje:

1/2 eetlepel maïzena

3 eetlepels water

Was en week de Chinese paddestoelen in warm water 30 minuten.

Giet het vocht van de paddestoelen af en vang het op.

Verwijder de steeltjes van de paddestoelen.

Spoel de bamboespruiten af onder koud stromend water en snijd de bamboe in plakjes.

Verhit olie en frituur de bamboe 2-3 minuten.

Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.

Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Was en snijd de bladeren van de Chinese kool doormidden.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok.

Voeg de paddestoelen en bamboe toe.

Roerbak 2 minuten.

Voeg de smaakgevers toe.

Zet het vuur lager en sudder het gerecht 5 minuten.

Blancheer de koolbladeren in kokend water enkele seconden.

Giet de kool af en schik deze in een rand op een serveerschaal.

Warm houden.

Voeg zoveel van het bindpapje toe tot de saus licht bindt en schep het gerecht binnen de rand van de kool.

Pikante kool

600 gr witte of Chinese kool

2 rode Spaanse pepers

10 gr gember

1 eetlepel zout

Smaakgevers:

3 eetlepels sesamololie

6 eetlepels azijn
6 eetlepels suiker

Snijd de kool in dunne reepjes, vermeng die met het zout en laat de kool 4 uur staan.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers en snijd ze in dunne reepjes. Snijd de gember in dunne reepjes.
Spoel de kool onder koud stromend water af en knijp er het teveel aan vocht uit.
Vermeng de Spaanse peper, gember, sesamololie, azijn en suiker met de kool, dek de schaal af en laat de kool 4 uur staan.

Gebakken paksoi met Chinese paddestoelen

400 gr paksoi
10 gr gember
15 Chinese paddestoelen
2 eetlepels olie
1 eetlepel rijstwijijn of sherry
1 theelepels sesamololie

Smaakgevers:

zout
2 theelepels suiker
2 eetlepels sojasaus
2 dl paddestoelenvocht
1 theelepels sesamololie

Bindpapje:

1 1/2 eetlepel maïzena
3 eetlepels water

Was en week de Chinese paddestoelen in warm water dertig minuten.
Giet het vocht af en vang het op.
Verwijder de steeltjes van de paddestoelen en snijd de kapjes schuin doormidden.
Marineer de kapjes met 1 eetlepel rijstwijijn.
Snijd de paksoibladeren in stukjes van 4 X 4 cm.
Breng 1 liter water aan de kook, blancheer de stukjes paksoi enkele seconden en giet dan af.
Spoel de paksoi af onder koud stromend water.
Sla de gember plat.
Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de gember toe en roerbak enkele seconden.
Verwijder de gember.
Voeg de paddestoelen toe, roerbak enkele seconden en voeg vervolgens de paksoi en smaakgevers toe.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg zoveel van het bindpapje toe tot de saus licht bindt en voeg tenslotte 1 theelepels sesamololie toe.

Roergebakken paksoi met peultjes

Snijd een struik paksoi in brede repen.
Haal 100 gr peultjes af en snijd 250 gr champignons in vieren.
Verhit 2 eetlepels oosterse roerbakolie in een wok of hapjespan en fruit hierin 1 geperst teentje knoflook en 1/2 theelepels gemberpoeder.
Bak de champignons en de peultjes al omscheppend ± 2 minuten mee.
Voeg het wit van de paksoi toe en bak dit ± 1 minuut mee.
Schep er het groen van de paksoi en 100 gr ongezouten cashewnoten door.
Roer 2 eetlepels sherry of witte wijn door 1 eetlepel oestersaus en 1 eetlepel maïzena en schep dit door de groenten.

Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met geraspte kokos.
Lekker met kippepootjes van de grill en meergranenrijst.

Variatie 1:

Vervang de peultjes door sperziebonen, de champignons door oesterzwammen en de cashewnoten door pistachenoten.
Lekker met grote garnalen en gekookte mie.

Variatie 2:

Schep de paksoi om met 150 gr gerookte kipfilet, stukjes sinaasappel en banaan en een yoghurt-sinaasappeldressing.
Bestrooi met walnoten en geroosterd sesamzaad.

Chinese gado-gado

(10 personen)

250 gr witte kool
200 gr sperzieboontjes
100 gr peultjes of doperwten
50 gr taugé
50 gr andijvie
50 gr bloemkool
50 gr wortelen
25 gr kroepoek
2 eieren

Was en snijd alle groenten, blancheer ze, laat ze uitlekken, rangschik ze op een schaal en schenk er pindasaus over.
Garneer met plakjes hardgekookt ei en gefrituurde kroepoek.
U kunt dit gerecht koud serveren.

Monniksschotel

10 gr gedroogde Chinese champignons (4 stuks)
15 gr boomoren
15 gr lelieknoppen
25 gr gedroogde tofuvellen
1 blikje lotuswortel
100 gr stro-champignons (± 12 stuks uit blik)
500 gr groenten: wortel, peultjes, broccoli, Chinese kool
3 eetlepels olie
3 eetlepels lichte sojasaus
1 mespunt ve-tsin
1 theelepel suiker
2 dl weekwater van de Chinese champignons
1 eetlepel rijstwijn
enkele druppels sesamololie
½ eetlepel maïzena
1 eetlepel water

Week de champignons, boomoren, lelieknoppen en tofuvellen apart ± 1/2 uur in warm water.
Snijd de champignons en de boomoren in stukken.
Halveer de lelieknoppen en verdeel de tofuvellen in stukjes.
Snijd de stro-champignons en de groenten (de wortel in reepjes).
Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten kort.
Bak de geweekte ingrediënten even mee en voeg de overige ingrediënten toe (behalve de lotuswortel).

Breng het geheel aan de kook brengen en bind het met de met water aangemaakte maïzena. Spoel de Lotuswortel af, snijd hem in plakjes en warm die in de wok mee (gebruik ze als garnering op de groenteschotel).
Serveer er rijst bij.

Drooggebakken sperziebonen

1 theelepel sesamolie
450 gr sperziebonen
40 gr half om half gehakt
10 gr gedroogde garnalen
5 gr ingemaakt mosterdgroen (Tja Choy)
1 lente-ui
2 eetlepels olie

Smaakgevers:

snijbonen
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel water
1 theelepel suiker
1 theelepel sesamolie

Overige benodigdheden:

± 1 liter olie om te frituren

Week de garnalen 60 minuten in kokend water en hak ze, evenals de ui, fijn.
Week het ingemaakte mosterdgroen 10 minuten in water en hak ook dit fijn.
Haal de bonen af, breek ze doormidden en vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.
Frituur de bonen 3 minuten, verhit de 2 eetlepels olie in een wok, voeg het gehakt toe en roerbak enkele seconden.
Voeg daarna het mosterdgroen, de garnalen, de ui, de smaakgevers en de bonen toe.
Roerbak nogmaals, nu 1 minuut en voeg 1 theelepel sesamolie toe.

Roergebakken sugarsnaps

2 kipfilets, samen ± 400 gr
3 eetlepels roerbakolie (een kruidige olie op basis van arachide-olie)
1 winterwortel
1 bakje shii-take-paddestoelen
1/2 struik Chinese kool
2 stelen bleekselderij
1 blikje bamboespruitreepjes
stukje verse gember (2 cm)
350 gr Sugarsnaps
1 teentje knoflook
zwarte peper uit de molen
2 eetlepels aardappelzetmeel
2 eetlepels droge sherry
3 eetlepels Japanse sojasaus
1/4 liter kippenbouillon
1/2 bakje kerstomaatjes

Vries de kipfilets licht in, snijd ze in repen en bak ze al omscheppend in de roerbakolie goudbruin.

Snijd de winterwortel en de shii-take in repen en voeg ze toe.

Snijd de Chinese kool in brede repen en de bleekselderij in smalle reepjes.

Laat de bamboespruitreepjes uitlekken, rasp de verse gember en voeg die toe.

Blancheer de Sugarsnaps en voeg ze toe.

Pers de knoflook erboven uit en maal er een flinke draai peper boven.

Verwarm het geheel al omscheppend 5 minuten.
Roer een papje van het aardappelzetmeel, de droge sherry en de Japanse sojasaus.
Roer de kippenbouillon bij het gerecht, breng het aan de kook en bind het vocht met het papje.
Schep er tot slot de gehalveerde kerstomaten door. Serveer met witte rijst.

Roerbakgroenten Veggie-style

200 gr witte rijst
450 gr paksoi in reepjes
225 gr broccoliroosjes
Frituurolie
225 gr gerookte tofu in blokjes
3 eetlepels sesamolie
2 geperste teentjes knoflook
2 1/2 cm geraspte gemberwortel
200 gr rettich in dunne schijfjes
2 eetlepels sesamzaad

Voor de saus:

1 1/2 dl groentebouillon (van een blokje)
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel chilisaus
1 theelepel vloeibare honing
1 eetlepel maïzena

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Blancheer de paksoi ± 5 minuten en de broccoli ± 1 minuut in ruim kokend water met zout.
Spoel ze koud af en dep ze droog.
Verhit in een wok de frituurolie en frituur de tofu knapperig.
Verhit in de wok de sesamolie en roerbak hierin de knoflook en de gember ± 30 seconden.
Voeg de rettich, paksoi, broccoli, en tofu toe en roerbak nog ± 5 minuten.
Roer de ingrediënten voor de saus door elkaar.
Voeg de saus aan de groenten toe en bak die nog 3 minuten mee.
Bestrooi voor het serveren met sesamzaad.
Serveer met de rijst.

Voedsel uit het woud

25 gr Chinese champignons
25 gr sedep malam
100 gr kastanjes uit blik
250 gr asperges
250 gr bamboescheuten
2 schijfjes gemberwortel
1 theelepel suiker
3 eetlepels olie
3 eetlepels bouillon
1 eetlepel soja
3 eetlepels olie
1/2 theelepel zout
1 theelepel soja
1 theelepel soja

Laat de Chinese champignons en sedep malam afzonderlijk weken; halveer de kastanjes; snijd de grote geweekte champignons doormidden, laat de rest heel; snijd de asperges in stukken van 4 cm, de bamboescheuten in luciferstokjes en de gemberwortel fijn.
Verhit de olie, voeg de gemberwortel toe en roer enkele malen. Chinese
Doe de champignons en de kastanjes in de pan en sauteer ze 2 minuten.

Voeg de bouillon en de soja toe en laat, niet afgedekt, 10 minuten koken.
Neem de ingrediënten dan uit de pan.
Verhit de tweede hoeveelheid olie en sauteer hierin de asperges en bamboescheuten 3 minuten sauteren; roer er zout door en neem ze uit de pan.
Verhit de laatste hoeveelheid olie, sauteer de sedep malam hierin 2 minuten en voeg daarna de soja toe.
Doe de Chinese champignons en de kastanjes weer in de pan en laat alles afgedekt op middelgroot vuur 5 minuten koken (roer zo nu en dan).
Doe de asperges en de bamboescheuten weer in de pan en bestrooi met suiker.
Warm alles al roerend op en dien daarna het gerecht onmiddellijk op.

Boeddhistische groenteschotel

9-12 soorten groenten
2-4 dl water
2 eetlepels soja
4 eetlepels sherry
1/2 theelepel zout
4 eetlepels olie
1 eetlepel maïzena
mespunt suiker
3 eetlepels water
1 theelepel soja
1/2 theelepel zout
paar druppels sesamololie

Kies uit de ingrediëntenlijst 9 tot 12 ingrediënten en bereid zoals aangegeven (kies Uit elke lijst minstens 3 groenten etc.).
Meng het water, de soja, de sherry en het zout.
Verhit de olie en sauteer de gekozen ingrediënten hierin 3-5 minuten.
Voeg het sojamengsel toe en verhit het snel; laat afgedekt stoven tot de groenten zacht zijn (± 15 minuten).
Vermeng de maïzena en de suiker met koud water, soja en zout; bind het gerecht; sprenkel er sesamololie over en dien op met rijst.

Gedroogde ingrediënten:

75 gr geweekte mihoen in stukken van 7 1/2 cm
25 gr sedep malam (geweekt)
25 gr Chinese champignons (geweekt, doormidden gesneden)
2 stukken gedroogde lotuswortel (geweekt)

Verse ingrediënten:

1 fijngesneden bosje selderij
1 paprika in reepjes
50 gr verse champignons in plakjes
1 grote gesnipperde ui
50 gr geblancheerde taugé
150 gr bloemkool in roosjes
150 gr Chinese kool in stukken van 5 cm
75 gr peultjes
150 gr courgette, in plakjes van 5 cm

Overige ingrediënten:

150 gr bamboescheuten in reepjes
75 gr geblancheerde ginkgonoten of lotuszaden
75 gr rauwe pinda's
2 gefrituurde blokken tahoe

Dit gerecht blijft ± 1 week goed en kan verscheidene malen worden opgewarmd, zonder smaakverlies.

Gemengde gebakken groenten

120 gr wortel
120 gr bloemkool
150 gr lentegroen
1/8 liter kippenbouillon
1/2 blokje verpulverde kippenbouillon
5 eetlepels olie
1 schijfje gember
1 uitgeperst teentje knoflook
1 1/2 theelepel zout
snufje peper
1/4 theelepel chilipoeder
1 theelepel suiker
2 theelepels sojasaus
2 eetlepels kippenvet
150 gr taugé (sojascheuten)
2 theelepels azijn
1 theelepel sesamololie

Snijd de groenten in kleine stukjes.

Meng het bouillonblokje met de kippenbouillon.

Verhit 2 eetlepels olie in het midden van een grote koekenpan (met een deksel), doe er de gember en de helft van het knoflook in en roerbak 15 seconden.

Voeg de wortel toe en roerbak 2 minuten.

Besprenkel met 1/2 theelepel zout en peper, roer door elkaar en duw naar één zijde van de pan.

Voeg 1 1/2 eetlepel olie toe en de rest van de knoflook.

Doe de bloemkool erbij en roerbak 2 minuten.

Besprenkel met 1/2 theelepel zout en het chilipoeder en duw naar één zijde van de pan.

Doe 1 1/2 eetlepel olie in het midden van de pan en roerbak er het lentegroen in (1 1/2 minuut).

Besprenkel met suiker en sojasaus, meng en giet er 3 eetlepels kippenbouillon over.

Giet 2 eetlepels bouillon over de wortels en 2 eetlepels over de bloemkool.

Doe het deksel op de pan en sudder 3 minuten.

Verhit intussen het kippenvet in een andere koekenpan en roerbak de sojascheuten op een hoog vuur 1 minuut.

Voeg de rest van het zout, de kippenbouillon, de azijn en enkele druppels sesamololie toe en roerbak nog 1 minuut.

Doe het deksel van de pan met groenten en giet 2 eetlepels kippenbouillon en een druppeltje sesamololie over iedere soort groente.

Roer voorzichtig om.

Haal de wortels er eerst uit en leg ze in het midden van een warme dienschotel.

Leg de bloemkool er in een kring omheen en vervolgens de lentegroentjes. Eindig met de sojascheuten.

Zomergroentenmix

(4-6 personen)

4 eetlepels olie
3 stengels bleekselderij, in schuine plakjes gesneden
2 wortelen, geschraapt en met een dunschiller in plakjes gesneden
100 gr peultjes, afgehaald
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in repen gesneden

8 baby maïskolfjes
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in niet te kleine schuine stukken gesneden
50 gr taugé, gewassen en groene velletjes verwijderd
10 waterkastanjes (blik), uitgelekt en in plakjes gesneden
een klein blikje bamboescheuten, in reepjes gesneden
10 wolken- of boomoren, geweekt in heet water, uitgelekt en de stelen verwijderd
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels lichte sojasaus
mespunt ve-tsin
2 theelepels sesamololie
mespunt zout
witte peper uit de molen

Giet de olie in een diepe schaal en plaats deze 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.

Doe er eerst de stukjes selderij en wortel in, dek de schaal af en zet hem 1 minuut op hoog in de magnetron.

Doe er vervolgens de peultjes, paprika, maïskolfjes, voorjaarsuitjes, taugé en waterkastanjes bij, schep even om en zet de schaal met een deksel nog 1 minuut op de hoogste stand in de oven.

Verdeel de bamboescheuten en de paddestoelen over de groenten in de schaal.

Vermeng de bouillon met de maïzena, sojasaus, ve-tsin, sesamololie, wat zout en peper en schenk dit over de groenten.

Verhit het gerecht zonder deksel 2-3 minuten op de hoogste stand en schep af en toe om, zodat de saus mooi kan binden. Doe dit voorzichtig, de groenten mogen niet stuk gaan.

Dek de schaal af, laat het gerecht nog 1 minuut rusten en dien het dan direct op.

Gebakken groenten met gember

(4-6 personen)

2-3 eetlepels olie
3-4 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
1 kg gemengde groene groenten, zoals kool, broccoli, spinazie, Chinese kool enz. schoongemaakt en kleingesneden
50 gr peultjes, afgehaald
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1 groene paprika, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1 groen pepertje, zaad verwijderd en gehakt
1 rood pepertje, zaad verwijderd en gehakt
2 lente-uitjes, in ringen gesneden
mespunt ve-tsin

Voor de saus:

2-3 eetlepels zoete ketjap
2 eetlepels gembernat
2 1/2 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
1 dessertlepel vijfkruidenpoeder
mespunt zout, zwarte peper uit de molen

Zet de schoongemaakte peultjes even in water met een paar ijsblokjes; dan worden ze knapperig.

Vermeng in een klein schaaltje alle ingrediënten voor de saus.

Verhit de olie in de wok, doe er de gehakte gember in en voeg, als deze begint te geuren, met handjes tegelijk de verse groenten toe en strooi er ve-tsin over.

Bak al omscheppend tot het gaat slinken. Het mag echter niet te zacht worden.

Schenk de saus er bij en laat aan de kook komen, zodat de saus iets kan binden.
Laat het gerecht afdekken en nog 2-3 minuten stoven.
Proef of extra zout en peper nodig is en schep het dan in een verwarmde schaal.
Serveer direct.

Groenten uit het Verre Oosten

2 gedroogde lotuswortels, 24 uur geweekt in water
1/2 rode paprika, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1/2 groene paprika, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1 lente-ui, in stukjes gesneden
1/2 Chinese kool, in repen gesneden
50 gr gedroogde Chinese paddestoelen naar keuze, 1 uur geweekt in warm water, in reepjes gesneden
1 courgette, in dunne reepjes gesneden
50 gr doperwten (diepvries)
6 waterkastanjes uit blik, in plakjes gesneden
50 gr taugé
30 gr pinda's zonder vel en ongezouten
2-3 eetlepels plantaardige olie
3 eetlepels zoete ketjap
4 dl kippenbouillon
1 eetlepel maïzena
zout
mespunt cayennepeper

Kook de lotuswortels 20 minuten in gezouten water, laat ze uitlekken en afkoelen en snijd er dunne plakjes van.
Verhit de olie in de wok en bak de pinda's 1 minuut.
Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Doe de lotuswortel, beide soorten paprika, lente-ui, kool en paddestoelen in de pan en bak al omscheppend 1 minuut tot de kool geslonken is.
Voeg de courgette, doperwten, taugé en waterkastanjes toe en bak alles nog 2 minuten.
Vermeng de kippenbouillon met de maïzena, ketjap, zout en cayennepeper en giet het over de groenten.
Breng aan de kook, laat de saus iets indikken en laat nog 3 minuten stoven.
Neem met een schuimspaan de groenten uit de pan en schep ze in kleine verwarmde bakjes.
Bestrooi ze met pinda's en serveer direct.
De saus kan bij de groenten geserveerd worden, maar ook voor de rijst worden gebruikt.

Groene groenten met bamboescheuten

150 gr gewassen en grof gehakte spinazie
3-4 geschilde en in schuine stukjes gesneden groene asperges
100 gr bamboescheuten uit blik, uitgelekt en in plakjes gesneden
2-3 eetlepels olie

Voor de saus:
1 eetlepel zoete ketjap
mespunt ve-tsin
mespunt suiker
2 eetlepels water
1 eetlepel maïzena
zout en witte peper uit de molen

Vermeng eerst even de ingrediënten voor de saus.
Verhit de olie in de wok en bak de stukjes asperge, al omscheppend 1 minuut.

Doe er de goed uitgelekte spinazie en bamboescheuten bij en laat de spinazie slinken, maar niet bakken.

Giet er de saus over, breng het al roerend aan de kook, zodat het een beetje kan indikken en laat afgedekt nog 2-3 minuten stoven.

Roergebakken aubergines en paprika's

1 grote aubergine in blokjes van 2 X 3 cm
zout
5 eetlepels olie
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 flinke gepelde en grof gehakte ui
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode paprika
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden groene paprika
1 rood pepertje, van zaad ontdaan en gehakt

Voor de saus:

1 dl kippenbouillon
1 eetlepel suiker
1 eetlepel witte wijnazijn
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel zoet ketjap
2 theelepels sesamololie
2 theelepels Szechuan peperkorrels, versgeroosterd en fijngevreven of gemalen
mespunt zout

Bestrooi de stukjes aubergine flink met zout, doe ze in een vergiet en laat ze 30 minuten uitlekken.

Spoel ze onder de koude kraan af en dep de stukjes droog.

Verhit in de wok 5 eetlepels olie en bak op hoog vuur de stukjes aubergine aan alle kanten aan.

Neem ze uit de pan en houd ze even apart.

Bak in de resterende olie de knoflook en ui glazig en voeg de paprika en peper toe.

Bak al omscheppend 2 minuten.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus.

Doe de stukjes aubergine in de pan terug en laat weer heet worden.

Giet de saus erover en breng al roerend aan de kook tot het gaat binden. Laat nog 2 minuten stoven en doe het over in een verwarmde schaal.

Dien meteen op.

Tip: het bestrooien met zout van een aubergine trekt de bittere sappen eruit. Spoel ze dan wel goed af.

Kruidige gestoofde aubergines

Het subtiele aroma van aubergines past goed bij een pittige saus zoals deze uit het westen van China. Probeer bij voorkeur de kleine, lange, dunne Chinese aubergines met hun zoete smaak te vinden. Maar het recept lukt ook goed met de grote Europese variëteit. De aubergines worden niet geschild, omdat de schil de aubergine tijdens het koken heel houdt en omdat de schil zacht, smakelijk en voedzaam is.

In dit recept worden 2 kooktechnieken toegepast: roerbakken om de smaken te mengen en stoven, waardoor de aubergines gaar gemaakt worden en een saus ontstaat waarin de aubergines worden opgediend. Het resultaat is een groentegerecht dat zacht is en een uitgesproken smaak heeft.

500 gr aubergines
2 theelepels zout
1 eetlepel olie (bij voorkeur arachide-olie)
1 eetlepel knoflook, fijngehakt
1 eetlepel verse gember, fijngehakt
2 eetlepels bosuitjes, fijngehakt
2 eetlepels donkere sojasaus
1-2 theelepels sojabonensaus met hete pepers of 1 gedroogde rode hete peper
1 eetlepel gele bonensaus (*)
1 eetlepel suiker
3 dl water
desgewenst 2 eetlepels bosuitjes, fijngehakt voor garnering

Snijd de aubergines rollend over de diagonaal (**) als u Chinese aubergines gebruikt, of snijd ze in dobbelstenen van 2 x 2 cm als u de gewone grote soort gebruikt.

Leg de stukken in een zeef of vergiet, strooi het zout erover en laat ze ± 20 minuten uitlekken. Spoel ze dan onder koud stromend water af en dep ze met keukenpapier droog.

Laat een wok of een grote bakpan matig heet worden, giet de olie erin en laat die een paar seconden warm worden.

Voeg de aubergines, knoflook, gember en bosuitjes toe en roerbak 1 minuut tot alles goed is gemengd.

Voeg de overige ingrediënten toe, temper het vuur en laat alles 10-15 minuten af en toe roerend stoven tot de aubergines zacht zijn.

Zet het vuur dan weer hoger en blijf roeren tot de vloeistof iets is ingedikt.

Dien de aubergines direct op, desgewenst gegarneerd met fijngehakte bosuijes.

(*) Gele bonensaus is een dikke, geurige, kruidige saus, gemaakt van gele sojabonen, bloem en zout, die samen worden gefermenteerd. De saus is nogal zout, maar geeft aan Chinese gerechten een uitgesproken smaak. De saus is er in 2 vormen: hele bonen in een dikke saus en gepureerde bonen. De saus met hele bonen is wat minder zout en heeft meer structuur.

(**) Deze snijtechniek wordt gebruikt voor grotere groenten zoals courgettes, wortelen, aubergines en Chinese witte radijs (moeli). Door deze techniek wordt een groter oppervlak van de groente aan de hitte blootgesteld, waardoor de kooktijd wordt verminderd. Begin door een stuk van het eind van de groente diagonaal af te snijden. Draai de groente dan een halve slag over de lengteas en snijd weer een stuk diagonaal af. Ga hiermee door tot de hele groente in ruitvormige stukken van gelijke grootte is verdeeld.

Gebakken Chinese kool

1 flinke schoongemaakte en in fijne reepjes gesneden Chinese kool
2 courgettes
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook uit de knijper
1 klein rood pepertje, schoongemaakt, van zaad ontdaan en fijngehakt
1 schoongemaakte rode paprika, van zaad ontdaan en in kleine stukjes
1-2 eetlepels lichte sojasaus
zout
witte peper uit de molen
1 theelepel sesamololie

Laat de gewassen reepjes kool zeer goed uitlekken. Er mag geen water aan de kool blijven hangen.

Snijd van de gewassen courgettes in de lengte schillen af waaraan nog ± 1/2 cm wit vruchtvlees zit.

Snijd er dunne reepjes van en halveer ze, zodat u mooie dunne repen krijgt.

Doe de rest van het vruchtvlees en het zaad weg.

Verhit de olie in de wok en laat de knoflook even bakken, zodat de olie gaat geuren.

Doe er de kool in en bak al omscheppend 1-2 minuten tot de kool geslonken is.

Voeg de paprika, peper en courgette toe en bak nog 3 minuten.
Breng op smaak met sojasaus, zout, peper en wat sesamololie.

Dien meteen op.

Gemengde groenten met tomaten

1-2 eetlepels plantaardige olie
1 teentje knoflook uit de knijper
2 1/2 cm geschilde en in flinterdunne reepjes gesneden gemberwortel
4-5 flinke, in repen gesneden bladeren Chinese kool
50 gr in plakjes gesneden champignons of shii-take
50 gr bamboescheuten uit blik, uitgelekt en in plakjes gesneden
3 schoongemaakte en in schuine plakjes gesneden stengels bleekselderij
60-75 gr in de lengte gehalveerde baby-maïskolfjes
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in repen gesneden
50 gr taugé, gewassen, uitgelekt en de groene velletjes verwijderd
zout
witte peper uit de molen
2 eetlepels lichte sojasaus
1-2 theelepels sesamololie
3 ontvelde en in vieren gesneden tomaten, de pitten en harde kernen verwijderd

Verhit de olie in de wok en bak eerst de knoflook en gember even glazig, zodat de olie gaat geuren.

Doe er vervolgens in de volgorde zoals hierboven staat aangegeven alle groenten in, behalve de tomaten.

Bak de groenten al omscheppend 3-4 minuten.

Strooi er wat zout en gemalen peper over en breng op smaak met sojasaus en sesamololie.

Laat door en door heet worden, voeg de tomaten toe en doe het gerecht, als de tomaten ook heet zijn, meteen in een verwarmde schaal over.

Variatie: U kunt ook groenten gebruiken, die in het winterseizoen volop verkrijgbaar zijn. Zeer geschikt zijn broccoliroosjes, bloemkoolroosjes, courgettes, koolrabi en alle soorten kool.

Broccoli met gember

375 gr broccoli
2 eetlepels olie
7 cm verse gemberwortel, geschild en in flinterdunne reepjes gesneden
mispunt zout
mispunt suiker
1 eetlepel maïzena
1 dl kippenbouillon
1 eetlepel gembernat
1 eetlepel lichte sojasaus

Snijd het onderste deel van de stelen af en doe de stukjes weg.

Schil de rest van de stelen.

Verdeel de broccoli in roosjes en snijd schuine stukjes van de stelen.

Verhit in de magnetron in een grote schaal de olie 5 minuten op de hoogste stand.

Doe de stelen van de broccoli en de gember in de schaal en kook ze 2 minuten op hoog.

Doe er de roosjes bij, dek de schaal af en kook nog eens 2 minuten op hoog.

Vermeng de rest van de ingrediënten, schenk het mengsel over de groenten en schep even goed om.

Zet de schaal onafgedekt in de magnetron en laat nog 2-3 minuten koken tot de broccoli nog

net knapperig en de saus gebonden is.
Dien het gerecht direct op.

Tip:

Kook broccoli nooit te gaar; ze gaat onaangenaam ruiken en verliest de mooie groene kleur.

Dunne sperziebonen op Chinese wijze

2 eetlepels olie
400 gr dunne sperziebonen, afgehaald en eventueel gebroken
1 wortel, geschraapt en in dunne staafjes gesneden
3 boom- of wolkenoren, geweekt in heet water, stelen verwijderd en gehakt
1 voorjaarsuitje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
5-6 eetlepels kippenbouillon
1 mespunt ve-tsin
1 mespunt zout
witte peper uit de molen
1-2 eetlepels oestersaus

Verhit de olie in een diepe schaal in de magnetron 5 minuten op de hoogste stand.
Doe er de boontjes en de reepjes wortel in en schep alles even goed om.
Dek de schaal af en zet hem 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron terug.
Verdeel de gehakte paddestoelen en voorjaarsui over de groenten.
Vermeng de kippenbouillon met de ve-tsin, zout, peper en oestersaus en schenk dit over de groenten.
Dek de schaal weer af en zet hem op halve stand nog 2-3 minuten in de magnetron terug (de boontjes mogen niet te zacht worden).

Vindt u het lekkerder als de saus wat gebonden is, voeg dan aan de bouillon eerst 1 eetlepel maïzena toe.

Zoetzure kool

500 gr witte kool, schoongemaakt, harde kern verwijderd en in dunne repen gesneden
mespunt ve-tsin
zout
2 eetlepels suiker
1 eetlepel olie

Voor de saus:

2 eetlepels suiker
2 eetlepels rode wijnazijn
2 dl kippenbouillon
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel tomatenpuree
mespunt kurkuma
mespunt gemalen karwijzaad

Zet een flinke pan water op het vuur en voeg als het kookt de kool, ve-tsin, zout en suiker toe.
Laat het op hoog vuur 2-3 minuten koken en doe de kool in een vergiet. Laat goed uitlekken en doe het water weg.

Verhit de olie in een wok, doe de kool erin en laat door en door heet worden.
Vermeng intussen de ingrediënten voor de saus en giet die er, als de kool heet is, over.
Breng aan de kook en doe meteen alles in een schaal over.

Dien naar keuze heet of koud op.

Tip: als u de kool koud serveert, is het erg lekker om er vlak voor het opdienen enkele eetlepels gehakte bieslook door te mengen.

Pittige komkommers

2 niet te dikke groene komkommers, afgeboend
zout
3 eetlepels lichte sojasaus
1/2 theelepel vijfkruidenpoeder
1/2 rood pepertje, zaad verwijderd en zeer fijn gehakt
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels witte wijnazijn of chinese azijn
2 eetlepels verse gehakte koriander (of peterselie)

Snijdt met een citroentrekker in de lengte van de komkommer dunne reepjes van de schil, zodat ze een aantrekkelijke buitenkant krijgen.
Snijdt de komkommers in de lengte tweemaal door en maak er stukken van 3-4 cm van. Doe de uiterste puntjes weg.
Strooi er rijkelijk zout over en leg de stukjes in een vergiet om uit te lekken. Laat de komkommer 30 minuten staan.
Spoel dan de stukken onder de koude kraan goed af en laat ze uitlekken of dep ze droog.
Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de koriander, en schenk het mengsel over de stukjes komkommer.
Laat even intrekken en doe alles over in een magnetronschaal.
Laat het gerecht op de hoogste stand 1 minuut heet worden, maar niet zacht koken.
Laat het afkoelen en in de koelkast door en door koud worden (schep wel af en toe om).
Serveer dit gerecht nog dezelfde dag.

Vindt u zoetzuur lekkerder, voeg dan aan de marinade 1-2 theelepels honing toe.

Komkommer uit Peking

1/2 komkommer
1 teentje knoflook
4 gedroogde Chinese paddestoelen
150 gr varkensfilet
1 eiwit
pale medium dry sherry
11/2 dl kippenbouillon
3 dl olie
maïzena
zout
suiker
ve-tsin (naar keuze)
bindpapje (1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water)

Was en week de paddestoelen 30 minuten in warm water.
Snijdt het vlees in dunne plakjes en doormidden (geen reepjes).
Klop een eiwit los met 1 theelepel sherry en 1 eetlepel maïzena.
Meng dit met het vlees en laat 15 minuten staan.
Snijdt de komkommer schuin in stukken van 5 cm.
Maak een sausje van: 11/2 dl bouillon, 1/2 eetlepel suiker, 2 theelepels sherry, 1/2 theelepel zout en een mespuntje ve-tsin.
Hak de knoflook fijn.
Verhit op hoog vuur 3 dl olie in de wok.
Schroei het vlees dicht tot het verkleurt.
Schep het vlees eruit en laat het uitlekken.
Giet de olie op 2 eetlepels na uit de wok in een bewaarpan (bewaar voor later gebruik).
Verwijder de stelen en snijdt de paddestoelen in stukken.

Snijd uit de komkommer aan iedere kant een klein geultje.
Snijd de komkommer dan in de lengte in plakjes.
Verhit de 2 eetlepels olie op hoog vuur opnieuw.
Roerbak de knoflook tot het geurt.
Roerbak de paddestoelen 1/2 minuut.
Voeg het sausje toe en breng aan de kook.
Doe er nu de komkommer en het vlees bij.
Roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.
Meng goed en serveer.

Mihoen met roerei en paksoi

(2 personen)

3 eieren
2 1/2 eetlepel olie
2 1/2 cm verse gemberwortel
1 kleine ui
1 teentje knoflook
1/2 groene paprika
2 stengels paksoi
2 lente-uitjes
150 gr mihoen
zout, peper

Klop de eieren los.
Verhit in een koekenpan 1/2 eetlepel olie, laat het ei daarin al roerende stollen en laat het dan afkoelen.
Kook ± 1 1/2 liter water.
Schil de gemberwortel.
Snijd de gember, ui en knoflook fijn.
Snijd de paprika en paksoi in reepjes en de lente-ui in ringen.
Doe de mihoen in een kom, giet er kokend water over, laat de mihoen zacht worden en laat hem daarna uitlekken.
Roerbak in een braadpan in 2 eetlepels olie de ui, knoflook, gember, paksoi, paprika en lente-ui ± 5 minuten.
Schep de mihoen door de groenten, breng op smaak met zout en peper en Verdeel het gerecht over 2 borden.
Schep het roerei erop.

Geef er ketjap, komkommer en kroepoek bij.
Maak de mihoen pittig met sambal oelek.

Kruidige Chinese kool

(Uit Westelijk China)

700 gr Chinese (of witte) kool
1 eetlepel olie
2 theelepels fijngehakte gember
2 theelepels fijngehakte knoflook
1 gedroogde rode peper
1 eetlepel droge sherry of rijstwijn
2 eetlepels donkere sojasaus
2 theelepels suiker
50 gr water
2 theelepels sesamololie

Haal de ool uit elkaar, was de bladeren goed en snijd ze in reepjes van 2 1/2 cm.
Maak een grote wok goed heet.
Voeg de olie toe.
Voeg een paar seconden later de gember toe, en roerbak hem snel.
Voeg daarna de knoflook en de peper toe.
Roer even door en voeg dan de sherry of rijstwijn, sojasaus, suiker en het water toe.
Voeg, als het mengsel suddert, de kool toe, laat het op een grote vlam 5 minuten koken en roer af en toe, tot de kool goed gaar is.
Voeg vlak voor het opdienen de sesamololie toe en roer goed door.

Chinese bleekselderij

1 grote struik bleekselderij
4 eetlepels olie
2 grote uien, zeer fijn gesnipperd
3 eetlepels maïzena
1 bouillontablet
1 eetlepel sojasaus (ketjap)
2 eetlepels citroensap

Snijd van de bleekselderij de bladeren en het onderste deel van de stronk af.
Was de stengels en verwijder met een dunschiller de dikke nerven.
Snijd de stengels in stukjes van ± 1/2 cm.
Verhit in een pan 2 eetlepels olie en smoor daarin op laag vuur 10 minuten de stukjes bleekselderij met het deksel op de pan.
Scheep af en toe om.
Bestrijk inmiddels een ovenschaal met olie en verdeel de gesnipperde ui over de bodem van de schaal.
Maak van de maïzena met 6 eetlepels water een glad papje.
Schenk 2 dl kokend water op de bleekselderij en los het bouillontablet hierin op.
Laat de groente even koken en voeg al roerend het maïzenapapje toe.
Voeg wat peper, de sojasaus en het citroensap toe.
Breng op smaak met wat meer sojasaus en suiker.
Scheep daarna de bleekselderij op de uien in de ovenschaal, voeg de rest van de olie toe en zet de schaal ± 45 minuten in de op 180°C voorverwarmde oven.

Zoetzure bijgerechten

De hieronder staande zoetzure bijgerechten kunnen met diverse groenten worden gemaakt.
Over het algemeen smaken ze zeer goed bij varkensvleesgerechten.

Tiansuan jiucai

(zoetzure prei)

2 middelgrote preien, ± 350 gr
1 teentje knoflook, gepeld
1 kleine gedroogde lombok rawit (spaanse peper)
zout
2 eetlepels rijstazijn of witte wijnazijn
1 eetlepel Chinese sojasaus
1 eetlepel witte basterdsuiker
1 eetlepel gembersiroop
4 a 5 eetlepels kippenbouillon (mag van tablet of korrels)

Maak de preien schoon.
Gebruik van de preien alleen het witte en licht-geelgroene deel.
Snijd de preien in vingerdikke ringen.

Verhit olie in een wok.
Fruit hierin het teentje knoflook tot het goudbruin ziet.
Verwijder het daarna.
Doe dan de verkruidelde rode peper in de olie, schep deze om en doe de prei erbij.
Laat alles onder voortdurend omscheppen 2 a 3 minuten bakken.
Doe dan zout naar smaak, azijn, sojasaus, suiker, gembersiroop en bouillon erbij.
Schep alles goed om.
Laat het even flink koken en dien het dan onmiddellijk op.

Tiansuan baicai: voeg ook 1 eetlepel oestersaus toe.

Zoetzure kool: kool in vingerbrede repen.

Tiansuan douya: voeg ook 1 eetlepel tomatenketchup en 1/2 theelepel gemberwortel toe.

Zoetzure taugé: idem.

Tiansuan qincai: voeg 1 eetlepel hoisin-saus toe. Gebruik 2 1/2 eetlepel suiker.

Zoetzure bleekselderij: idem.

Koude zoetzure kool

1 witte of Chinese kool van ± 1 kg
1 rood pepertje, schoongemaakt en zaad verwijderd
100 gr lichtbruine suiker
1 dl witte wijnazijn
2 eetlepels lichte sojasaus
zout
3 eetlepels olie

Snijd de kool door en verwijder de harde kern.
Snijd reepjes van de bladeren.
Hak het pepertje grof of snijd er ook reepjes van.
Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie en doe het mengsel in een grote schaal.
Verhit de olie in een diepe schaal door de magnetron 2 minuten op hoog te zetten.
Doe er de kool en het vocht in, dek de schaal af met een deksel of folie en kook op hoog (witte kool ± 8 minuten en Chinese kool 5 minuten).
Neem de schaal uit de magnetron, laat afkoelen en schep regelmatig om.
Zet het gerecht in de koelkast en laat het, liefst een hele nacht, op smaak komen.
Een snufje kerrie- of chilipoeder of wat extra peper maken het gerecht nog pittiger.

Gemengde groenten uit Chen-tu

12 witte asperges
12 kleine maïskolfjes
100 gr rettich
100 gr winterwortel
12 champignons
8 sperziebonen
200 gr spinazie
4 eetlepels olie
2 dl kippenbouillon
1 theelepel sesamolie
1 teentje knoflook

peper
zout

Bindpapje: 1 eetlepel maïzena, 2 eetlepels water

Snijd de wortel en rettich in dobbelsteentjes.

Schil de asperges, verwijder het onderste stuk zodat u asperges van ± 10 cm overhoudt.

Was de spinazie.

Verwijder eventuele draadjes van de sperziebonen.

Verwijder het steeltje van de champignons en wrijf de champignons schoon. Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.

Sla het teentje knoflook plat.

Bring in een pan ruim water met wat zout aan de kook.

Voeg de asperges toe en kook ze 5 a 10 minuten.

Voeg de sperziebonen toe en kook nog 5 minuten.

Voeg tenslotte de maïskolfjes toe en kook deze 1 minuut.

Giet het geheel af en houd het warm.

Verhit ondertussen 2 eetlepels olie in een wok, voeg knoflook en zout toe. Roerbak enkele seconden.

Verwijder de knoflook en voeg de spinazie toe.

Roerbak tot de spinazie geslonken is.

Verwijder de spinazie en houd deze warm.

Verhit nogmaals 2 eetlepels olie in de wok, voeg de wortel, rettich en champignons toe.

Roerbak 1 minuut.

Voeg 2 dl bouillon, zout en peper toe.

Kook tot 2/3 van de bouillon is verdampt.

Roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.

Voeg 1 theelepel sesamolie toe.

Zet het vuur uit.

Schik de asperges, maïskolfjes en sperziebonen in een rand op een schaal, leg de spinazie in het midden en schep het champignon-, wortel- en rettichmengsel erop.

Chao quezi

(gebakken aubergine uit Szetsjwan)

1 grote aubergine

4 eetlepels olie

2 teentjes knoflook

1 eetlepel verse gemberwortel

1 eetlepel hoisinsaus

1 eetlepel rode peper-olie

1 eetlepel rijstwijn

2 eetlepels lichte Chinese sojasaus

1 eetlepel tomatenketchup

1 eetlepel witte basterdsuiker

5 eetlepels kippenbouillon

1 theelepel sesamolie

1 1/2 theelepel maïzena

Was de aubergines.

Verwijder de uiteinden.

Snijd ze in plakken van 1 cm dik.

Maak deze droog.

Verhit de olie in een wok tot een blauwe walm zichtbaar wordt.

De olie moet goed heet zijn omdat de plakken aubergine zich anders vol zuigen met olie.

Doe de knoflook (uit de pers) en geraspte gemberwortel hierin.

Schep alles eenmaal goed om en doe de plakken aubergine erbij.
Laat deze 2-3 minuten bakken.
Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Voeg aan de resterende olie alle overige ingrediënten toe, behalve de maïzena.
Roer alles goed door en laat het 1 minuut flink koken.
Maak de maïzena aan met koud water en voeg het toe aan de inhoud van de wok.
Blijf roeren tot een licht gebonden saus is verkregen.
Laat 1 minuut zachtjes doorkoken.
Doe de plakken aubergine terug in de pan en laat het 2 minuten sudderen.

Bamboescheuten met pinda's

1 blikje hele bamboescheuten
75 gr ongezouten gepelde pinda's
6 gedroogde Chinese paddestoelen.
100 gr broccoli
3 plakjes verse gember
sojasaus
olie
suiker
ve-tsin poeder (naar keuze)
bindpapje (1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water)

Was en week de paddestoelen 30 minuten in warm water.
Snijd de bamboescheuten in plakjes.
Was de broccoli en snijd in roosjes.
Breng in een pannetje ruim water aan de kook.
Blancheer de broccoli, spoel met koud water af en laat uitlekken.
Hak de gember fijn.
Laat de paddestoelen uitlekken, verwijder de stelen en snijd de kapjes doormidden.
Verhit op hoog vuur de wok, verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.
Roerbak de gember tot het geurt.
Roerbak de bamboescheuten 30 seconden.
Voeg 2 eetlepels sojasaus, 1/4 eetlepel suiker, 1/4 THEELEPEL ve-tsin en 1 dl water toe en kook 5 minuten.
Voer de paddestoelen en broccoli toe en roerbak 30 seconden.
Roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.
Meng er de pinda's door en schep het gerecht op een schaal.

Het gerecht wordt pittiger als u 2 THEELEPELS sambal oelek toevoegt bij het roerbakken van de gember.

Lo hon chai

60 gr wortelen
60 gr bamboescheuten (blik)
100 gr broccoli
8 champignons
100 gr taugé
1 witte zwam ***
10 gingko noten ***
10 leliestampers ***
6 gedroogde Chinese paddestoelen
100 gr gekruide tahoe
pale medium dry sherry
olie
1 dl kippenbouillon
sojasaus
oestersaus

sesamolie
suiker
maïzena

Was en week de Chinese paddestoelen, leliestampers en witte zwam 30 minuten in warm water.

Maak een sausje van: 1 theelepel maïzena, 1 dl bouillon, 2 theelepels sherry, 2 theelepels sojasaus, 1 theelepel suiker en 2 eetlepels oestersaus.

Kraak de gingko noten en wrijf de velletjes eraf.

Maak de wortel, broccoli, bamboescheuten, taugé en champignons schoon.

Snijd de broccoli, bamboescheuten, wortel en champignon in stukjes.

Snijd de tahoe in plakjes.

Snijd de paddestoelen en witte zwam in stukjes.

Verhit op hoog vuur de wok en verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.

Roerbak de gingko noten, broccoli, wortel, bamboescheuten, leliestampers en witte zwam 1 minuut.

Voeg 1 theelepel sherry toe en roerbak de tahoe, paddestoelen en champignon 1 1/2 minuut.

Voeg het sausje en de taugé toe en breng aan de kook.

Roer er tot slot nog 1 theelepel sesamolie door.

Dit is een bekende Boeddhistische vegetarische schotel.

De ingrediënten, gemerkt met ***, kunnen eventueel worden weggelaten.

Liang-pan-huang

(komkommersalade)

1 komkommer
zout
3 eetlepels azijn
2 eetlepels ketjap
2 theelepels slaolie (liefst sesamolie)
2 theelepels suiker

Schil de komkommer en snijd hem in de lengterichting in tweeën.

Schep met een theelepeltje de zaadjes eruit en snijd de 2 stukken in 1 cm dikke plakken.

Leg deze op een zeef, bestrooi ze met zout en dek ze af met een schoteltje met de holle kant naar boven.

Zet hierop iets zwaars en laat de komkommer zo 1/2 uur uitlekken.

Breng de azijn aan de kook, laat er de suiker in oplossen en voeg er, van het vuur af, de ketjap en de olie aan toe.

Doe de uitgelekte komkommer in een schaal, overgiet deze met de saus en zet ze 1 uur in de koelkast.

Laat de komkommer voor het opdienen op een zeef uitlekken.

Chinese ijsbergsalade

1 krop ijsbergsla
zout
3 eetlepels oestersaus (toko)
1 eetlepel olie

Snijd de ijsbergsla in grove repen.

Blancheer in ruim kokend water met zout de sla ± 1 minuut en laat ze uitlekken.

Klop de oestersaus en de olie door elkaar.

Doe de sla in een schaal.

Schenk het oestersausmengsel erover.

Garneer met uit plakjes wortel gestoken figuurtjes.

Chinese koolsalade

(2 personen)

1 kleine Chinese kool
50 gr taugé
2 lente-uitjes of 1 sjalotje
1 klein blikje lychees of 150 gr verse lychees
50 gr gepelde garnalen
2 eetlepels olie
2 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel ketjap manis
zout, peper
1 mespuntje suiker

Snijd de kool in grove stukken en rasp ze fijn.
Doe de kool in een vergiet en was ze.
Was de taugé en laat hem uitlekken.
Maak de uitjes schoon en snijd ze in ringen.
Hak de lychees in stukjes.
Klop een sausje van de olie, azijn, ketjap, zout, peper en suiker en meng alles door elkaar.

Rijst en mie

Gekookte rijst

200 gr rijst (Surinaams)
3-4 dl water

was de rijst tot het waswater helder is.
Doe de rijst in een pan en giet er 3-4 dl water bij.
Breng de rijst afgedekt aan de kook, roer nog eenmaal en zet het vuur laag.
Kook de rijst 10-12 minuten (afgedekt) of tot al het water is opgenomen.
Neem de pan van het vuur, maak de rijst los met een vork en laat de rijst uitdampen.

Dan dan mie

200 gr dunne mie of spaghetti
1 lente-ui of stukje prei
1 teentje knoflook
4 eetlepels chili olie
sojasaus
sesamolie
azijn
pindakaas
2 eetlepels Sichuan
peper

Hak de knoflook fijn en vermeng dit met: 2 eetlepels pindakaas, 3 eetlepels sojasaus, 4 eetlepels chili olie, 2 eetlepels sesamolie en 1 1/2 eetlepel azijn.
Verdeel deze saus over 4 (Chinese) soepkommen.
Breng in een pan water aan de kook en kook de mie of spaghetti zoals op de verpakking aangegeven.
Verhit op hoog vuur de wok en roerbak de Sichuan peperkorrels 1 minuut.
Laat ze afkoelen en stamp ze fijn.
Snijd een stukje lente-ui in reepjes en hak de rest fijn.
Doe de fijngehakte lente-ui bij het sausje in de kommen.
Verdeel de gekookte spaghetti over de kommen en bestrooi dit met lente-ui en Sichuan peper.

Sauzen

Sauzen zijn onmisbare smaakmakers in alle Chinese keukens.

Sojasaus is de belangrijkste. Lichte sojasaus is zout en wordt gebruikt in gerechten die op kleur moeten blijven. De zoete, donkere saus geeft een mooie rode kleur aan (stoof)vlees.

Hoisinsaus lijkt op donkere sojasaus, maar is wat pittiger. Lekker bij varkensvlees.

De vrij zoute oestersaus wordt veel als marinade gebruikt.

Niet echt een saus, maar wel een belangrijke smaakmaker, is sesamolie. Het is geen olie om in te bakken, maar dient om gerechten op smaak te brengen. Enkele druppels zijn vaak voldoende.

Pruimensaus is een chutney-achtige saus die meestal als bijgerecht wordt geserveerd. De smaak is aanvankelijk zoet, maar verandert al snel in zout tot licht pikant.

Tim soen tsjioen

(traditionele zoetzure saus)

Hoewel dit bij de meeste Chinese toko's wel te verkrijgen is, kunt u het ook goed zelf maken. De ingrediënten kunt u eventueel naar eigen smaak en inzicht wijzigen.

- 1 eetlepel Chinese sojasaus
- 1 eetlepel rijstwijn of sherry
- 4 eetlepels tomatensaus of 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels milde azijn
- 1 a 2 eetlepels suiker
- 1 eetlepel maïzena
- 1 ui
- 4 a 6 teentjes knoflook, gepeld en in de lengte doormidden gesneden
- 4 schijfjes verse gemberwortel
- 1 theelepel geraspte verse gemberwortel
- 1 rode spaanse peper, in reepjes gesneden
- 1-2 eetlepels gembersiroop

Vermeng de sojasaus, rijstwijn of sherry, tomatensaus of tomatenpuree, azijn en suiker.

Blijf roeren tot de suiker is opgelost.

Voeg daarna 2 dl water toe.

Maak de maïzena aan met 3 eetlepels koud water.

Maak de ui schoon, snijd hem in 8 partjes en maak de rokken los.

Verhit olie in een wok en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de knoflook en de schijfjes gemberwortel tot de knoflook goudbruin ziet. Verwijder daarna de ingrediënten uit de olie.

Voeg de ui, geraspte gemberwortel, spaanse peper en de gembersiroop toe aan de resterende olie.

Laat alles 1 minuut onder voortdurend omscheppen bakken.

Voeg vervolgens het tomatensaus-mengsel toe en breng alles aan de kook. Roer de maïzena-oplossing erdoor en blijf roeren tot de saus gebonden is.

Laat hierna alles nog enkele minuten heel zachtjes pruttelen.

Aangezien deze saus geen conserveringsmiddelen bevat, is hij beperkt houdbaar: In de koelkast enkele dagen.

Zoetzure saus I

- 150 gr witte suiker
- 5 dl water
- 6 eetlepels tomatenpuree
- 5 dl witte azijn
- peper, zout

Breng azijn, water, witte suiker en tomatenpuree aan de kook.
Los de suiker op.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Laat de saus afkoelen.
Indien deze gekoeld is blijft de saus 3 maanden goed.
De saus dient voor het gebruik gebonden te worden met een mengsel van water en maïzena.

Zoetzure saus II

1/2 kopje water
1/2 kopje appelazijn
2 eetlepels sherry
3 eetlepels tomatenpuree
3 eetlepels atjar tjampoer
1/2 kopje suiker
chilisaus
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels maïzena

Meng water, appelazijn, sherry, tomatenpuree, suiker, sojasaus en enkele druppels chilisaus (niet teveel anders wordt de saus te scherp) in een pan en breng het geheel aan de kook.
Roer intussen met een houten lepel tot de suiker is opgelost.
Voeg nu de maïzena toe en roer tot een gladde saus.
Doe er daarna de atjar bij en houd de saus warm tot vlak voor de maaltijd.
Als de saus te zuur is, voegt u nog wat suiker toe, is hij te zoet, dan doet u er nog wat tomatenpuree en atjar bij.

Zoetzure saus III

2 eetlepels gembermarmelade
2 eetlepels sinaasappelmarmelade
1/4 theelepel zout
1 eetlepel Chinese witte wijnazijn of ciderazijn
1 eetlepel heet water

Meng in een kleine schaal alle ingrediënten goed door elkaar.
Doe de saus in een kleine kom als ze meteen wordt gebruikt, of zet haar in een goed afgesloten pot in de koelkast voor later gebruik.

Deze subtiele zoetzure saus kunt u gebruiken bij veel gefrituurde gerechten, zoals wonton.
In een goed afgesloten pot blijft de saus in de koelkast enige tijd goed.

Snelle zoetzure saus

Deze eenvoudige en goedkope zoetzure saus smaakt prima bij vis- en vleesgerechten.

1 grote rijpe tomaat
125 gr suiker
1/8 liter bouillon (eventueel van een blokje)
3 eetlepels azijn
1 eetlepel sojasaus
1/2 theelepel zout
1 eetlepel plantaardige olie
4-5 zoete augurkjes
4-5 bolletjes gember
2 eetlepels maïzena

Snijd de tomaat in achten en doe haar met de suiker, de bouillon, de azijn, de sojasaus, het zout in de olie in een sauspan.

Kook de saus al roerend langzaam tot de tomaat gaar is.

Verwijder het vel van de tomaat.

Voeg de fijngesneden augurkjes en gember toe.

Maak de maïzena met wat water aan en bind hiermee de saus.

Sweet & sour

1/4 kopje water

1/2 blikje stukjes ananas

1/2 groene paprika

1/2 rode paprika

1 kleine ui

2 eetlepels azijn

2 eetlepels ketchup

2 eetlepels bruine suiker

2 theelepels sojasaus

2 eetlepels maïzena

Doe de stukjes Ananas samen met het Ananassap in een pan.

Snijd de paprika's en de ui in stukjes en voeg ze bij de Ananas.

Voeg de azijn, de ketchup, de bruine suiker en de sojasaus toe.

Breng op een laag vuur aan de kook en laat ± 10 minuten doorkoken.

Vermeng 2 eetlepels maïzena met 1/4 kopje water en vermeng dit, als alle klontjes eruit zijn, met de andere ingrediënten.

Lente-ui-gembersaus

1 eetlepel maïsolie

2 fijgesnipperde lente-uitjes

2 fijngesnipperde plakjes gemberwortel

1 1/2 eetlepel donkere sojasaus

suiker

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de uien en de gember toe en bak ze zachtjes 1 minuut.

Voeg de sojasaus en naar smaak wat suiker toe en bak nog 1-2 minuten.

Zoete chilisaus

2 eetlepels maïsolie

1 gekneusde teen knoflook

1/2 gesnipperde verse chilipeper

2 eetlepels tomatenketchup

2 theelepels lichte sojasaus

2 theelepels rode wijnazijn

1 theelepel suiker

Verhit de olie in een kleine koekenpan, voeg de knoflook en de chilipeper toe en bak ze zachtjes 1 minuut.

Voeg de overige ingrediënten toe en roer alles goed om.

Chinese dips en mengsels

Soja-chili dip

2 eenheden sojasaus

2 eenheden chilisaus

Soja-knoflook dip
1 eetlepel sojasaus
2 uitgeperste teentjes knoflook

Tomaten-soja-chili dip
4 eenheden tomatensaus
4 eenheden sojasaus
1 eenheid chilisaus

Soja-sherry dip
Gelijke hoeveelheden sherry en sojasaus

Soja-mosterd dip
2 eenheden sojasaus
2 eenheden Engelse mosterd

Chili-azijn dip
4 eenheden wijnazijn
1 eenheid chili-olie
4 eenheden slaolie

Peper en zout mix

Vermeng 1 theelepel peper en 2 eetlepels zout en verwarm dit in een droge tefalpan boven een laag vuur 2 minuten.

Chinese pruimensaus

(2 1/4 liter)

3 middelgrote rode paprika's
1 kg abrikozen
1 kg rode pruimen
1 1/4 liter cider- of appelazijn
1/2 liter water
325 gr witte suiker
500 gr lichtbruine suiker
een stukje (\pm 4 cm) fijngesneden geschilde verse gemberwortel
2 eetlepels (zee)zout
30 gr geroosterde mosterdzaadjes
1 middelgrote in vieren gesneden ui
2 Chili serrano pepers, zaadjes verwijderd en in stukjes gesneden
5 fijngehakte teentjes knoflook
1 stokje kaneel

Ontpit de abrikozen en de pruimen en snijd ze in vieren.

Rooster de paprika's, haal het vel eraf, snijd ze in de lengte in vieren en zet ze apart.

Doe de abrikozen, de pruimen, 7 dl azijn en het water in een grote roestvrijstalen pan en laat de vruchten in \pm 25 minuten op laag vuur zacht worden.

Neem de pan van het vuur.

Doe de rest van de azijn en de suiker in een andere, nog grotere roestvrijstalen pan en breng het al roerend aan de kook.

Voeg het vruchtenmengsel, de gember, het zout, het mosterdzaad, de ui, de pepers, de knoflook, het kaneelstokje en de paprika's toe en laat het geheel afgedekt \pm 5 minuten zachtjes koken.

Neem dan het deksel van de pan en laat het onder regelmatig roeren 1 uur verder sudderen.

Verwijder het kaneelstokje.

Pureer de massa enkele seconden in een foodprocessor en doe hem weer in de pan.

Laat de saus al roerend ± 15 minuten zachtjes koken tot ze dik begint te worden (bij het afkoelen wordt de saus nog wat dikker).
Schep de saus in gesteriliseerde (jam)potten en zet die ± 10 minuten in een pan kokend water.
Na 2-4 weken is de saus klaar voor gebruik.

Oestersaus

(bij gekookte fijne vissoorten)

100 gr boter
25 gr bloem
± 4 dl visbouillon
peper
citroensap
1 eetlepel witte bordeaux
2 eierdooiers
1 dl room
1 dozijn oesters

Smelt 25 gr boter en warm die met bloem en zout goed door.
Voeg 2 dl hete visbouillon toe, roer, als het kookt, de massa glad en verdun het daarna al roerend langzaam met de rest van de visbouillon.
Laat de saus even doorkoken en vermeng hem van het vuur af met de rest van de boter in kleine stukjes.
Laat de saus niet meer koken.
Maak de saus af met peper, citroensap, de wijn en de met wat saus en room aangemengde eierdooiers.
Verwarm de oesters 2-3 minuten in het eigen vocht tot de randen beginnen om te krullen en voeg de oesters en het vocht aan de saus toe.

Vis, schelp- en schaaldieren

Visfilet met gember

3 bosuitjes
2 teentjes knoflook
stukje verse gember (± 3 cm)
600 gr visfilet (bijvoorbeeld schol, tong, tongschar, kabeljauw of zalmforel)
2 theelepels (zee)zout
1/2 eetlepel (zonnebloem)olie
1/2 eetlepel sesamololie
1 1/2 eetlepel Chinese sojasaus

Snijd de bosuitjes in dunne ringen en de knoflook in dunne plakjes.
Schil de gember en hak of rasp hem.
Wrijf de vis in met zout en verdeel er de gember over.
Stoom de vis in een stoompan of op een stoomrekje in een wok in ± 5 minuten gaar.
Verhit intussen de olie en de sesamololie en bak de knoflook goudbruin.
Leg de vis op een schaal en schenk de sojasaus erover. Strooi er de bosuitjes en knoflook over en garneer met uit een sinaasappelschil gestoken figuurtjes.
Geef er rijst en ijsbergsla met oestersaus bij.

Gestoomde Chinese visrolletjes

100 gr wortels in luciferdunne reepjes
12 enkele scholfilets (diepvries)
zout

12 repen paksoiblad
1/2 eetlepel geraspte gember
4 lente-uitjes in luciferdunne reepjes
2 eetlepels olie
4 theelepels sesamololie
2 eetlepels sojasaus

En verder:
een stoompan

Dompel de wortel 1 minuut in kokend water onder en laat uitlekken.
Breng in een stoompan 5 cm water aan de kook.
Wrijf de vis met zout in.
Leg de paksoi erop, rol de vis op en zet ze met prikker vast.
Stoom de rolletjes op hun zijkant in een stoommandje boven kokend water in ± 8 minuten gaar.
Bestrooi de rolletjes met gember, lente-ui en wortel.
Verwarm de oliesoorten samen.
Geef de sojasaus en hete olie bij de vis.
Serveer er een timbaaltje rijst bij.

N.B.: Gerechten kunnen worden gestoomd in een geïmproviseerde 'stelling' van een pan met water en daarin een vergiet of zeef met het gerecht en daarop een deksel. Een stuk makkelijker gaat dit met een professionele stoompan die bestaat uit een pan met daarin een perfect passende 'gaatjes'pan en een passend deksel.
Gerechten die worden gestoomd, behouden hun pure smaak en zijn niet vet.
Bovendien gaan er geen voedingsstoffen verloren.

Gestoomde vis

30 gr speklap
10 gr gember
3 eetlepels olie
4 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamololie
2 Chinese paddestoelen
1 tong (± 300 gr)
1 theelepel suiker
1 lente-ui
1 theelepel zout
1 theelepel maïzena

Hak de helft van de gember fijn, marineer de vis 10 minuten met 1 theelepel zout en de fijngehakte gember en leg de vis op een hitte- bestendige schaal.
Week de paddestoelen 30 minuten in water en verwijder de steeltjes.
Snijd de kapjes, de speklap, de ui en de rest van de gember in dunne reepjes.
Marineer de reepjes speklap, paddestoelen en gember met 1 eetlepel sojasaus en 1 theelepel maïzena.
Plaats een stoomrek in een wok en breng water tot 1 cm onder het rek aan de kook.
Leg de reepjes speklap, gember en paddestoel op de vis.
Giet er 3 eetlepels sojasaus en de suiker over.
Zet de schaal op het stoomrek, sluit de wok af en stoom de vis 7-10 minuten op hoog vuur.
Verhit 3 eetlepels olie en 1 eetlepel sesamololie in een pan, breng dit aan de kook en giet het over de gestoomde vis.
Garneer de vis met reepjes lente-ui.

Gestoomde vis uit Kanton

1 goed schoongemaakte rondvis (liefst Harder, maar die is niet altijd te vinden en nogal groot.
Forel kan ook prima. Belangrijker is dat de vis vers en fris is)
stukje verse gember, juliënne
lente-ui (groen grof juliënne, wit fijn juliënne)
lichte sojasaus
olie
(hoeveelheden afhankelijk van de grootte van de vis)

Kruid de vis met zout en peper.
Leg hem op een platte schaal of bord en leg er de gember en het groen van de lente-ui op.
Plaats het geheel op het stoomrek in de wok boven genoeg stromend water.
Sluit af met de deksel en stoom tot de vis *net* gaar is.
Neem de vis uit de wok en giet het lekwater eronder van de schotel.
Verwijder ook het lente-uigroen.
Strooi het wit van de lente-ui over de vis en giet er wat soja over.
Maak wat olie zeer heet en schenk dat over de vis.
Serveer de vis direkt met een kwaliteitsrijst, zonder zout gekookt.

Gestoomde vis in sojasaus met asperges

(± 8 personen)

Voor de gestoomde vis in sojasaus met asperges, kunt u vrijwel elke stevige witte vissoort gebruiken: zeebaars, red-snapper, tarbot en zeetong, maar ook zoetwatervissen als forel en snoek. Dat geldt ook voor andere gestoomde visgerechten. Vette vissoorten zoals makreel en sardien zijn niet geschikt.

16 mooie witte asperges
4 stukken verse visfilet (á 100 gr), bijvoorbeeld tong
zout, witte peper
een stukje gemberwortel van 3 cm
3 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels aardappelmeel
3 theelepels soja- of arachide-olie
1 theelepel Shaoxing rijstwijn of droge sherry
3-4 druppels Chinese sesamolie
8 dunne plakjes geschilder verse gemberwortel

Voor de saus:

8 theelepels lichte sojasaus
1-2 theelepels zoete sojasaus (ketjap manis)
30 gr groen van lente-ui in hele dunne sprietjes van 4-5 cm
1 eetlepel soja- of arachide-olie

En verder:

een stoompan, ovenschaal

Schil de asperges en kook ze ± 7 minuten.
Wrijf de visfilets met peper in.
Knijp boven de vis een paar druppels vocht uit het stukje gember.
Vermeng de sojasaus, het aardappelmeel, de olie, rijstwijn en sesamolie en wrijf de vis hiermee gelijkmatig in.
Breng in een stoompan water aan kook en vet een ovenschaal (die in de stoompan past!) met een paar druppels olie in.
Leg de visfilets naast elkaar in de ovenschaal.
Snijd de plakjes gember in ragfijne reepjes en leg op elke visfilet een hoopje gember.
Zet de schaal (op een verhoging) in de stoompan, dek de pan af en laat de vis in ± 10 minuten gaar stomen (afhankelijk van dikte van vis); de vis mag niet te gaar zijn. Volgens Chinese kookbegrippen is de vis gaar, zodra ze net ondoorzichtig wit is geworden.

Neem de schaal uit de pan, giet de saus uit de schaal af en leg de asperges op de schaal.
Leg de visfilets met de gember op de asperges.
Vermeng voor de saus de lichte en zoete sojasaus en lepel die over de vis.
Verdeel de lente-ui over de vis.
Verwarm 1 eetlepel olie tot zeer heet (walmend) en schenk die over de lente-ui.

Gestoomde vis met tausi

(± 8 personen)

Voor de gestoomde vis met tausi (gefermenteerde sojaboontjes) wordt alleen verse vis gebruikt. Alleen dan zijn het resultaat en de smaak perfect. Minder verse vis wordt meestal gebakken.

4 stukken zalm-filet á 100 gr
3 eetlepels tausi (gefermenteerde sojaboontjes)
1-2 fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel fijngehakte verse gemberwortel
1-2 rode pepers, zaadjes verwijderd, in lange dunne reepjes (juliënne)
1 eetlepel suiker
3 eetlepels Shaoxing rijstwijn of medium sherry
Chinees sesamololie

Voor de marinade:

1 theelepel lichte sojasaus
1 theelepel aardappelmeel
zout, versgemalen witte peper

En verder:

een stoompan (met rekje), een vuurvaste kom en een vuurvaste ingevette schaal

Vermeng de ingrediënten voor de marinade, wrijf de vis met de marinade in en laat die ± 10 minuten in de koelkast intrekken.

Spoel de tausi met koud water af en leg die in een vuurvaste kom.

Voeg de knoflook, gember, rode peper, suiker en rijstwijn toe.

Zet de kom in de stoompan (op het rekje) en laat het tausi-mengsel (met het deksel op de pan) op hoog vuur ± 20 minuten stomen.

Leg de vis in de schaal, laat die ook op hoog vuur 10-15 minuten stomen en neem dan de schaal uit de stoompan.

Giet het kookvocht af en leg de vis op een voorverwarmde schaal (op een bedje van geblancheerde Chinese kool).

Schenk de warme tausi-saus en enkele druppels sesamololie over de vis.

Chinees zalm met eiermie

(2 personen)

1 mespunt kruidnagelpoeder
1 mespunt gemalen kaneel
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 theelepel geraspte gemberwortel
3 eetlepels ketjap manis (zoete sojasaus)
1 teentje knoflook uit de pers
2 zalmfilets van ± 150 gr
150 gr eiermie
1 eetlepel sesamololie (flesje, Royal Mail)
1 komkommer in plakjes
toefjes verse koriander
1 rode peper in ringetjes, zaadjes verwijderd

En verder:
een met bakpapier beklede bakplaat

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Meng voor de marinade de kruidnagel, kaneel, suiker, gember, sojasaus en knoflook.
Bestrijk op de bakplaat de zalm met 1/3 deel van de marinade, laat ± 5 minuten intrekken en rooster de zalm dan ± 8 minuten onder de grill (niet keren).
Bestrijk de zalm daarna met nog 1/3 deel van de marinade.
Wel intussen de mie in kokend water volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een wok en roerbak de mie ± 5 minuten.
Meng er de komkommer en de rest van de marinade door en verwarm alles goed.
Breng op smaak met zout.
Verdeel de mie over 2 borden, leg de zalm erop en verdeel er de koriander en de rode peper over.
Lekker met salade van komkommer en lente-ui.

Vis, in olie gekookt

750 gr karpers, gesneden in moten van 1 1/2 cm (u kunt ook kabeljauwmoten nemen)
1 lente-ui
10 gr gember
3 eetlepels sesamololie

Smaakgevers:
3 eetlepels sojasaus
1 1/2 eetlepel azijn
2 eetlepels suiker
4 eetlepels kippenbouillon

Marinade:
1 eetlepel rijstwijf of sherry
3 eetlepels sojasaus
1 theelepel vijfkruidenpoeder

Hak de lente-ui en gember fijn, marineer 30 minuten de vis met de ingrediënten van de marinade en vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.
Frituur de vis enkele minuten in verhitte olie tot ze goudbruin is.
Laat haar vervolgens op keukenpapier uitlekken.
Verhit 3 eetlepels sesamololie in een wok.
Voeg de ui, de gember en de ingrediënten van de smaakgevers toe.
Breng het geheel aan de kook en voeg de vis toe.
Zet het vuur laag en laat het gerecht 3 minuten sudderen, tot al het vocht is opgenomen.

Laat de vis afkoelen en serveer.

Gestoomde koolrolletjes met vis en krab

8 grote Chinese koolbladeren
225 gr visfilet, zonder vel en graten
2 plakjes ingelegde gember, gehakt
1 theelepel zout
1 eiwit
1 dessertlepel sesamololie
200 gr krabvlees, uit blik of diepvries
1 winterwortel
100 gr doperwtten, diepvries

Zet de koolbladeren even in kokend water om zacht te worden. Leg ze uit op keukenpapier om uit te lekken.
Hak of maal de vis fijn. doe de puree over in een schaal en vermeng met eiwit, zout, sesamololie, gember en in stukjes geplukte krab.
Zet dit even in de koelkast.
Boen of schrap de winterwortel schoon. Snijd in de lengte een paar reepjes weg, zodat de buitenkant geribbeld wordt. Snijd er flinterdunne plakjes van. Leg de plakjes wortel op de bodem van een stoommandje (of zeef met passend deksel).
Verdeel de vispasta over de koolbladeren en rol ze stevig op.
Leg de rolletjes op het laagje wortel en verdeel er de (niet ontdoide) doperwten over.
Stoom ze 10-12 minuten boven kokend water tot de visrolletjes stevig aanvoelen.
Snijd dolletjes in stukken en vang het uitlopende vocht op.
Schik de visrolletjes op verwarmde bordjes, leg de groente ernaast en verdeel het nat er weer over.

Vis met mandarijnen

500 gr witvisfilets, zonder graat en vel
1 eiwit
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels droge witte wijn
zout, witte peper uit de molen
plantaardige olie om te bakken
1 ui, gepeld en in parten gesneden
1 eetlepel kerriepoeder, mild
1/2 verse ananas, schoongemaakt en in blokjes gesneden (evt. blik)
1 blik mandarijnpartjes zonder vel, uitgelekt en sap opgevangen
1 blikje waterkastanjes, uitgelekt en gesneden
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels limoen- of citroensap
2 eetlepels suiker (naar keuze)
zout, witte peper uit de molen

Kijk de vis goed na op achtergebleven graten en stukjes vel. Snijd er blokjes van ± 5 X 5 cm van.
Vermeng het eiwit met 1 eetlepel maïzena, de wijn en wat zout en peper.
Leg de vis in dit beslagje en laat het even intrekken.
Verhit de olie in een wok en bak steeds enkele stukjes vis tegelijk tot ze goudbruin en knapperig zijn. Neem ze uit de pan en laat ze op een laagje keukenpapier uitlekken.
Maak de wok schoon en doe er 1 eetlepel verse olie in. Laat die heet worden en bak de ui even goudgeel en zacht. Strooi er de kerriepoeder over en draai het vuur laag. Het verbrandt snel.
Schenk het sap van de mandarijntjes en ananas (als u blik gebruikt) erbij en laat het aan de kook komen.
Los de rest van de maïzena met het limoensap en een heel klein beetje water op en laat de saus binden.
Proef of suiker, extra zout en wat peper nodig zijn.
Doe de vruchten, waterkastanjes en vis in de saus, laat door en door heet worden en serveer direct.

Variatie: De vis kunt u vervangen door kip. Voeg dan gelijk met de kerrie wat geraspte gember toe. Op dezelfde wijze marinieren en bakken.

Szechuanvis

(6 personen)

500 gr witvisfilet, zonder graten of vel
zout, witte peper uit de molen
1 ei
5 eetlepels bloem
6 eetlepels droge witte wijn of licht bier
olie om te frituren
75 gr gekookte ham, in kleine blokjes gesneden
2 1/2 cm gemberwortel, geschild en gehakt
6 waterkastanjes, in plakjes gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in ringen gesneden
3 eetlepels lichte sojasaus
1 eetlepel witte Chinese rijstazijn of witte wijnazijn
1 eetlepel Szechuan peperkorrels
3 dl kippe- of visbouillon
1 eetlepel maïzena, opgelost in wat bouillon
1 eetlepel suiker (naar keuze)

Voor de garnering:
6 rode pepertjes

Laat de steeltjes aan de pepertjes. Snijd ze vanaf 1 cm van de bovenkant meerdere malen in. Spoel de zaadjes onder de koude kraan weg en leg de pepers in water met blokjes ijs, zodat ze als bloemen gaan krullen. (Dit kan zelfs beter een dag van tevoren gebeuren).
Snijd van de vis blokjes van 5 X 4 cm en controleer direct of geen graten zijn achtergebleven. Strooi er een klein beetje zout en rijkelijk peper over.
Klop het ei goed los met de wijn of het bier en maak er met bloem een luchtig beslagje van. Bestuif de stukjes vis met bloem en leg ze in het beslag.
Verhit de frituurolie en bak de stukjes vis (niet teveel tegelijk) mooi bruin en knapperig. Laat ze op papier uitlekken.
Verhit de wok, zonder vet, en rooster in 1-2 minuten de peperkorrels even aan. Laat ze op een schaalje afkoelen.
Verhit nu 1 eetlepel olie in de wok en bak de ham, gember, waterkastanjes en ui even aan. Giet er na 1 minuut de sojasaus en azijn over.
Maal de Szechuanpeper of stamp ze zeer fijn en voeg ze toe aan de ingrediënten in de wok. Giet de bouillon er bij, bind met de aangemaakte maïzena en breng op smaak met wat suiker. Doe de vis in de pan, laat alles door en door heet worden en serveer, gegarneerd met de pepelbloemen.

Vis uit het Westmeer

1 (gras)karper of zalmforel
20 gr gember
1 theelepel sesamololie
2 lente-uitjes
2 eetlepels olie
peper, zout

Smaakgevers:
2 1/2 dl kippenbouillon
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel suiker
1 eetlepel rijstwijn of sherry
zout
1 eetlepel zwarte azijn

Voor het bindpapje:
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels water

Snijd 10 gr gember in reepjes en sla 10 gr gember plat.
Ontschub en was de vis, knip de vinnen eraf en snijd de vis aan één kant in de lengte doormidden (begin onder aan de kop, aan het einde van de buikholte en snijd richting staart; snijd door de graten heen).
Leg de vis plat op zijn buik en smeer hem in met peper en zout.
Snijd 1 lente-uitje in stukjes van 4 cm en 1 lente-uitje in dunne reepjes.
Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers en vermeng de ingrediënten van het bindpapje.
Breng in een wok water, het platgeslagen stukje gember en de in stukjes gesneden lente-ui aan de kook, zet het vuur laag en pocheer de vis (met de huidkant naar boven) in ± 5 minuten gaar (u kunt de vis ook stomen).
Leg de vis op een serveerschaal en houd hem warm.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de smaakgevers toe, breng de saus aan de kook en roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.
Voeg de in reepjes gesneden gember en lente-ui en de sesamololie toe en breng de saus opnieuw aan de kook.
giet de saus over de vis en serveer direct.

Zoetzure vis I

Een zoetzure saus is een perfecte begeleiding voor vis. De suiker en de azijn in de saus contrasteren prima met de stevige smaak van de vis. Dit gerecht maakt de meeste indruk als u een hele vis gebruikt, maar kan ook met visfilet worden gemaakt. De beste vis voor dit gerecht is kabeljauw, schelvis of zeebaars. De saus kunt u van te voren maken opwarmen.

Voor de vis:

450 gr hele vis of visfilet
110 gr wortelen
110 gr erwten
110 gr groene paprika of afgehaalde peulen
1 dl olie, bij voorkeur arachide-olie
110 gr maïzena

Voor de saus:

2 eetlepels fijngehakte bosuitjes
1 eetlepel fijngehakte gember
3 dl kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
2 eetlepels rijstwijijn of droge sherry
1-1/2 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels Chinese witte wijnazijn of ciderazijn
2 eetlepels suiker
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels water

Als u visfilets gebruikt, gebruik dan visfilets die minstens 2-1/2 cm dik zijn; verwijder het vel.

Als u een hele vis gebruikt, moet hij worden schoongemaakt en moeten het spijsverteringskanaal en de kieuwen worden verwijderd. De kop mag, zoals bij de Chinezen meestal wordt gedaan, blijven zitten of worden verwijderd.

Maak met een scherp mes of met een hakmes kriskras sneden over de bovenkant van de filets of de vis, maar zorg ervoor, dat de vis of de filets niet uit elkaar vallen.

Schil de wortelen en snijd ze in dobbelstenen.

Blancheer de wortelen, de erwten en de peulen of in stukken gesneden paprika 4 minuten in kokend water.

Breng ze meteen over in koud water en giet ze af.

Maak de maïzena met het water aan.

Doe de geblancheerde groenten met alle andere ingrediënten voor de saus in een pan.

Verhit het mengsel tot het suddert en haal dan de pan van het vuur.

Verhit de olie in een friteuse of grote wok tot ze bijna damp.
Bedek de vis goed met maïzena en schud de overtollig maïzena eraf.
Frituur de vis, of elk filet apart, tot hij knapperig en bruin is.
Laat op keukenpapier uitlekken.
Verhit de saus tot ze suddert.
Rangschik de vis of de visfilets op een voorverwarmde schaal en giet de warme saus erover.
Serveer direct.

Zoetzure vis II

(2 personen)

1 hele vis naar keuze van ± 1 kg (bijvoorbeeld harder, kabeljauw of zalmforel),
schoongemaakt en van schubben en kieuwen ontdaan
1-2 eetlepels droge sherry of droge witte wijn
een paar plakjes gemberwortel
zout
6 peperkorrels
100 gr suiker
6 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels maïzena
1 knoflookteen uit de knijper
2 lente-uitjes, schoongemaakt en in reepjes gesneden
1 wortel, geschraapt en in dunne reepjes gesneden
30 gr bamboe uit blik, in reepjes gesneden

Spoel de vis onder de koude kraan van binnen en van buiten goed af. Knip met een schaar de vinnen af, behalve de rugvin. Knip de staart, indien lang, wat af. Maak in één van de zijanten van de vis enkele inkepingen, maar snijd in geen geval door tot op de graat.
Breng in een passende pan zoveel water aan de kook dat de vis net onder ligt. Voeg de sherry of witte wijn, gemberwortel, zout en de peperkorrels toe en laat de vis in de pan glijden. Breng het water aan de kook. Neem de pan van het vuur en laat de vis in de hete vloeistof gaar worden. Controleer na 15 minuten of de rugvin gemakkelijk uit te trekken is, dan is de vis gaar. Laat hem anders nog even staan.
Neem van het visvocht 6 dl af (doe de rest weg), giet dit in een kleine pan en voeg alle andere ingrediënten aan het vocht toe.
Breng het al roerend aan de kook en laat het op laag vuur 1-2 minuten pruttelen.
Leg de vis op een verwarmde schaal en dien hem met saus begoten op.

Variatie: De vis kunt u ook in de oven koken. Leg hem in een braadslee, besprenkel met sherry of droge witte wijn en bak 10-15 minuten bij een temperatuur van 190°C.

Belangrijk: Snijd altijd de kieuwen weg, ze maken de vis bitter.

Zoetzure garnalen

Dit is een erg populair Chinees gerecht. De zoete en pittige smaken van de saus gaan prima samen met de stevige en sappige garnalen. Het is eenvoudig te maken en kan worden gebruikt als deel van een Chinese maaltijd.

De garnalen:
225 gr grote Chinese garnalen, liefst ongekoekt
110 gr waterkastanjes, uit blik of vers
75 gr rode of groene paprika
2 lente-uitjes

2 theelepels olie, liefst arachide-olie
2 theelepels fijngehakte knoflook

De saus:

3/4 dl kippenbouillon
1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
2 theelepels lichte sojasaus
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel Chinese witte wijnazijn of ciderazijn
1 eetlepel suiker
2 theelepels maizena
2 theelepels water

Pel de garnalen: Draai de kop eraf en trek de staart eraf. Het is dan vrij eenvoudig de schaal - en daarmee de pootjes - eraf te pellen. Als u grote, ongekookte garnalen gebruikt, maak dan een ondiepe snee over de lengte van de rug en verwijder het spijsverteringskanaal. Was de garnalen en dep ze met keukenpapier droog.

Snijd de waterkastanjes in plakken, de paprika in vierkantjes en de lente-uitjes diagonaal in stukken van 3-1/2 cm.

Verhit een wok of een grote bakpan.

Voeg, als de pan heet is, de olie toe en roerbak de garnalen 1 minuut.

Haal ze met een frituurspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Roerbak in de achtergebleven olie de lente-uitjes en de knoflook een paar seconden.

Voeg de paprika en, als u verse waterkastanjes gebruikt, de waterkastanjes toe en roerbak 30 seconden.

Voeg dan de ingrediënten voor de saus toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat het 4 minuten sudderen.

Nu kunnen waterkastanjes uit blik worden toegevoegd.

Laat de saus boven flinke hitte nog 30 seconden koken.

Serveer direct met gestoomde witte rijst.

Shanghaigarnalen

20 Chinese garnalen of gamba's
5 gr gember
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels olie
olie om dicht te schroeien

Smaakgevers:

1 1/2 eetlepel sojasaus
1 eetlepel suiker
1 eetlepel rijstwijf of sherry
1 eetlepel azijn

Knip de poten van de garnalen en sla de gember plat.

vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Verhit olie om de garnalen dicht te schroeien tot ze van kleur zijn veranderd en haal ze uit de pan.

Verhit 2 eetlepels olie, voeg de gember toe, roerbak enkele seconden en haal de gember uit de pan.

Voeg de garnalen en de smaakgevers toe en roerbak tot het vocht is verdampt.

besprenkel de garnalen met de sesamolie en serveer ze warm.

Ch'ao-yü-pien

(gefrituurde visfilets)

1 paprika
1 ui
3 worteltjes
1/4 blik bamboespruiten
500 gr kabeljauw- of schelvisfilets
zout
1 losgeklopt ei
50 gr bloem
2 dl slaolie
2 kleingesneden teentjes knoflook
2 kleingemaakte plakjes gemberwortel
4 eetlepels ketjap
2 eetlepels sherry
2 eetlepels suiker
2 eetlepels azijn
1 eetlepel maïzena

Halveer de paprika, verwijder de zadjes en zaadlijsten en snijd de paprika, worteltjes en bamboespruiten in luciferdunne reepjes van ± 4 cm.

Snijd de vis in blokjes, bestrooi ze met zout en wentel ze eerst door het ei en daarna door de bloem.

Verhit de slaolie en bak de stukjes vis hierin bij gedeelten goudbruin.

Laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken.

Haal de olie, op ± 4 eetlepels na, uit de pan, laat de olie weer heet worden en bak hierin de knoflook, gemberwortel en 2 theelepels zout onder voortdurend omscheppen.

Voeg nu de groenten toe en bak deze 1 minuut mee.

Maak een mengsel van de ketjap, sherry, suiker en azijn en doe dit bij de groenten.

Laat dit heet worden en bind de saus met de aangemaakte maïzena.

Doe de stukjes vis erbij en laat ze 2 minuten goed doorwarmen.

Dien de vis in een voorverwarmde schotel op en geef er rijst of mie bij.

Gefrituurde plakjes vis

400 gr tong-schar- of scholfilet
80 gr maïzena
15 gr gember
1 lente-ui
2 eetlepels olie
zout, peper
± 6 dl olie om in te frituren

Smaakgevers:

2 theelepels suiker
1 eetlepel rijstwijijn of sherry
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel witte azijn
zout, peper

Voor het bindpapje:

1 eetlepel maïzena
2 eetlepels water

Snijd de visfilet in plakjes van 3 x 4 cm.

Hak 5 gr gember fijn en marineer de vis met de gember, peper en zout 10 minuten.

Snijd 10 gr gember en de lente-ui in dunne reepjes.

Vermeng de ingrediënten van het bindpapje en vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Haal de vis door de maïzena en frituur de plakjes in ± 2 minuten in de hete olie goudbruin.

Neem de plakjes vis uit de olie, leg ze op een serveerschaal en houd ze warm.

Verhit 2 eetlepels olie in een pan, voeg de reepjes lente-ui en gember toe en roerbak enkele seconden.

Voeg de smaakgevers toe en roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt. giet deze saus over de vis.

Fêng-wei-hsia

(gefrituurde garnalen)

4 eetlepels bloem
1 ei
mispunt zout
500 gr verse of ontdooide diepvries grote garnalen

gebakken zout en peper:
3 eetlepels zout
3 eetlepels versgemalen zwarte peper

voor de saus:
1 eetlepel slaolie
1 kleingesneden ui
1 uitgeknepen teentje knoflook
2 1/2 dl bouillon van 1/2 bouillontablet
2 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels ketjap
1 theelepel suiker
1/2 theelepel djahé
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels sherry
frituurolie

Roer de bloem met het ei en het zout tot een glad beslag en verdun dit met 3 eetlepels water. Bak zout en peper in een droge koekenpan onder voortdurend roeren tot het zout goudgeel ziet.

Wrijf het daarna in een vijzel fijn en zeef het mengsel door een fijne zeef.

Verhit de slaolie en fruit hierin de ui en de knoflook tot de ui glazig ziet.

Doe de bouillon, ketchup, ketjap, suiker en djahé erbij.

Laat alles aan de kook komen.

Maak de maïzena aan met de sherry en bind hiermee de saus.

Verhit de frituurolie tot er damp af komt.

Dompel de garnalen even in het beslag en bak ze in ± 4 minuten in de frituur goudgeel.

Laat ze even uitlekken op een stuk keukenpapier in rangschik ze op een voorverwarmde schotel.

Geef er rijst, de saus en het zoutmengsel bij.

Gamba's op Chinese groenten met gembersaus

20 krokant gebakken gamba's
courgette
wortel
prei
knolselderij
rode paprika
gele paprika

voor de saus:
1/4 liter visbouillon
tijn, gehakte rozemarijn

100 gr fijngehakte ui
100 gr fijngesneden prei
70 gr fijngesneden wortel
60 gr geraspte gemberwortel
2 peperkorrels
gembersiroop
3 1/2 dl witte wijn

Snijd de courgette, wortel, prei, knolselderij, rode en gele paprika eerst in dunne plakjes en snijd de plakjes daarna in ruitvorm.
Laat de fijngesneden groenten zonder te kleuren zachtjes bakken en voeg de kruiden toe.
Schenk er de visbouillon en de wijn bij en laat ± 1 uur trekken.
Passeer Alles door een doek en breng op smaak met zout, peper en gembersiroop.
Laat de in ruiten gesneden groenten in een pan zachtjes bakken en serveer ze met de saus bij de gebakken gamba's.

Vis kung po

250 gr visfilet (kabeljauw of schol)
1/2 losgeklopt ei
2 eetlepels maïzena
zout, peper
4 gedroogde rode pepers
5 teentjes knoflook
1 lente-uitje
olie voor het frituren plus 1 eetlepel olie
2 niet al te dunne plakjes verse gemberwortel
1 eetlepel suiker
2 theelepels lichte Chinese sojasaus (geen ketjap!!)
1 eetlepel droge sherry
1 1/2 theelepel azijn

Snijd de vis in blokjes. Roer het halve losgeklopte ei beetje bij beetje door de maïzena. Voeg 1/4 theelepel peper toe en roer van het geheel een beslagje. Voeg de blokjes vis toe en schep alles dooreen, zodat de vis rondom met het beslag wordt bedekt.
Halveer de pepertjes, verwijder de steeltjes en de zaadjes en snijd de pepertjes in smalle reepjes. (Kom daarna niet met de vingers in de buurt van de ogen!!!!).
Snijd de knoflook in dunne plakjes en de lente-ui in reepjes.
Verhit de olie voor het frituren tot 190°C en frituur de blokjes vis goudbruin. Laat vervolgens de visblokjes op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.
Verhit de eetlepel olie in een wok of een koekenpan en fruit hierin de reepjes peper, de plakjes knoflook en de plakjes gember enkele minuten. Roer de suiker, de lichte sojasaus en een mespunt zout door het mengsel.
Voeg de blokjes vis toe en bak alles onder voortdurend omscheppen enkele ogenblikken. Voeg de sherry en de reepjes lente-ui toe en roer het gerecht goed dooreen. Schenk de azijn langs de rand van de wok of koekenpan bij het gerecht en serveer alles daarna onmiddellijk. Nuttig het gerecht met eetstokjes.

Pikante Chinese vis

800 gr vis (kabeljauw), in stukjes van ± 3 cm
80 gr bloem
1 ei, dooier en wit gescheiden
1 eetlepel olie
5 eetlepels melk
1 1/2 theelepel geraspte gember

0,3 theelepels chilipoeder
2 eetlepels tomatenpasta of tomatenpuree of tomatenchutney
2 eetlepels zware sojasaus (ketjap)
2 eetlepels Chinese wijn of droge sherry
2 eetlepels water
1 theelepel suiker
1 rode peper, zonder zaden, fijn gesneden
1 teentje knoflook uit de knijper

Doe de bloem in een kom met een mespunt zout, maak een kuiltje en doe de eierdooier en de olie hierin; maak er met de melk een soepel beslag van.

Klop het eiwit stijf en zet dit even apart.

zet het beslag ± 30 minuten afgedekt in de koelkast.

Meng vlak voor het gebruik het eiwit door het beslag en leg de stukjes vis hierin.

Verhit de olie in de wok en frituur de stukjes vis goudbruin in ± 20 minuten.

Haal de stukjes vis met een schuimspaan uit de olie.

Verhit de olie opnieuw en frituur elk stukje nog 2 minuten.

Laat uitlekken op keukenpapier.

Verhit in de wok 1 eetlepel olie en voeg de ingrediënten voor de saus toe: gember, chilipoeder, tomatenpuree, sojasaus, wijn, water, suiker, rode peper, knoflook, zout en peper.

Roerbak ± 3 minuten.

Zet het vuur hoger en voeg de vis toe.

Meng alles goed en laat het goed heet worden.

Direkt serveren, anders wordt de vis zacht.

Krokante visrolletjes

8 asperges uit blik
8 ontvelde scholfilets
1 theelepel lichte sojasaus
1/4 theelepel suiker
zout en peper
1/2 theelepel maïzena
3 eetlepels olie
2 in plakjes gesneden teentjes knoflook
wat bloem
2 losgeklopte eieren
1 theelepel droge sherry
1/2 theelepel azijn
enkele druppeltjes sesamolie
Voor het garneren:
enkele toefjes peterselie
3 in reepjes gesneden lente-uitjes

Leg op iedere scholfilet een asperge en rol de filets op.

Leg de visrolletjes in een schaal en besprenkel ze met de sojasaus, de suiker, wat zout en peper en de maïzena.

Laat alles 10 minuten staan.

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit hierin de knoflook lichtbruin. Wentel de visrolletjes eerst door wat bloem en daarna door de losgeklopte eieren.

Bak de visrolletjes vervolgens op een niet al te hoog ingestelde hittebron rondom mooi bruin.

Voeg de sherry toe en laat alles 2 minuten zachtjes koken.

Besprenkel de vis met de azijn en de sesamolie.

Haal de visrolletjes na enkele ogenblikken uit de pan, snijd ze doormidden en leg ze op een voorverwarmde schaal.

Garneer het gerecht met de toefjes peterselie en de in reepjes gesneden lente-uitjes en serveer het onmiddellijk.

Gemengde visschotel

250 gr garnalen
100 gr peultjes
100 gr inktvis
100 gr visfilet
1 selderijstengel
1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel zout
1 eetlepel witte wijn
1 eiwit
1 theelepel maïzena
olie om te frituren

Maak de inktvis schoon en snijd ze in ringetjes van 2,5 cm.
Snijd de visfilet in stukjes van 2,5 cm.
Snijd de selderijstengel in schuine stukjes van 2,5 cm.
Meng de wijn, zout, eiwit, gember en maïzena goed door elkaar.
Voeg de garnalen en de vis toe.
Zeef het vocht eruit en bewaar dit.
Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in de wok en frituur de garnalen, vis en inktvis 2 minuten.
Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Haal de olie, op één eetlepel na, uit de wok.
Verhit de olie weer goed en roerbak de wortel en selderij 3 minuten.
Voeg de peultjes toe en roerbak nog 3 minuten.
Voeg het vismengsel en het vocht toe en blijf voorzichtig scheppen tot het door en door heet is.

Gebakken vis uit Hong Kong

500 gr vis naar keuze, van graten en vel ontdaan en in blokjes van 2 1/2 X 2 1/2 cm gesneden

Voor het beslag:
60 gr bloem
1 ei, wit en dooier gescheiden
1 eetlepel olie
5 eetlepels melk
zout
olie om te bakken

Voor de saus:
2 eetlepels olie
1 knoflookteen uit de knijper
1 rood pepertje, schoongemaakt, van zaad ontdaan en gehakt
1 dessertlepel verse gemberwortel, geraspt
1 theelepel chilipoeder
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels tomaten- of paprikachutney
3 eetlepels zoete ketjap of donkere sojasaus
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
2 eetlepels water
1-2 theelepels suiker
zout, zwarte peper uit de molen

Zeef de bloem in een beslagkom, maak in het midden een kuiltje en doe er de eierdooier, de melk, een lepel olie en een mespunt zout in. Klop het stevig door. Dek de kom af en zet hem 30 minuten in de koelkast, terwijl u de saus bereidt.
Verhit de olie in de wok, doe er de knoflook, het pepertje en de verse

gemberwortel in en laat het even zacht en glazig bakken.
Doe er dan alle ingrediënten voor de saus bij, breng aan de kook en laat de pan op heel laag vuur staan, terwijl u de vis bereidt. Maar laat de saus beslist niet koken.
Snijd de vis in stukjes en kijk direct even na of er geen graten zijn achtergebleven.
Klop het eiwit zeer stijf en spatel het door het beslag.
Dompel steeds enkele stukjes vis in het beslag en bak ze in de hete frituurpan tot ze aan alle kanten een knapperig korstje hebben.
Leg ze op papier en bak de volgende portie, maar houd ze wel warm.
Doe de stukken vis in de saus, laat alles even door en door heet worden en dien direct op.

Schelvis uit Szechuan

800 gr schelvisfilet, zonder graten en vellen
zout, witte peper uit de molen
2 eetlepels maïzena
1 losgeklopt ei

Voor de saus:

1 grote schoongemaakte en in dunne ringen gesneden ui
2 knoflooktenen uit de knijper
2 cm gemberwortel, geschild en in plakjes gesneden
2 rode pepertjes, schoongemaakt en van zaad ontdaan
2 eetlepels gehakte Szechuan pickles
2 theelepels geroosterde Szechuan peperkorrels
4 eetlepels olie
1 dl kippenbouillon
3 eetlepels zoet ketjap
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels Hoisinsaus
1 dessertlepel suiker of honing
1 eetlepel rode wijnazijn
2 eetlepels droge sherry

Voor het frituren:
olie

Snijd eerst de vis in repen van 5 cm en strooi er wat zout en peper over.
Klop in een schaaltje het ei met de maïzena los en schenk het over de stukjes vis. Zet dit even apart.
Verhit voor de saus de 4 eetlepels olie in de wok. Voeg de ui, knoflook en gember toe en laat het even glazig bakken.
Wrijf de geroosterde peperkorrels zo fijn mogelijk of maal ze in de pepermolen. Doe ze met de gesneden Szechuan pickles en de gehakte verse pepertjes bij de kruiden in de wok. Schep even om en voeg de rest van de ingrediënten toe.
Laat aan de kook komen en neem de pan van het vuur.
Verhit de frituurolie en bak de stukken vis aan alle kanten mooi bruin.
Bak er niet teveel tegelijk; dan koelt de olie af en wordt de vis vet en slap.
Laat de vis even op keukenpapier uitlekken.
Verhit de saus opnieuw, leg de stukken vis erin en laat ze 5 minuten op laag vuur stoven.
Dien het gerecht heet op.

Fishfritters met koude vissaus

175 gr zelfrijzend bakmeel
2 theelepels bakpoeder
1/2 dl water of licht bier
1 losgeklopt ei
1 eetlepel olie

500 gr visfilet naar keuze
zout, witte peper uit de molen
olie om te bakken

Voor de saus:

2 eetlepels Chinese vissaus
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels kippe- of visbouillon
1 eetlepel verse munt, zeer fijn gehakt

Voor de garnering:

een paar takjes verse munt

Vermeng eerst de ingrediënten voor de saus, dek het af en laat het op een koele plaats op smaak komen, terwijl u de vis bereidt.

Snijdt de vis in smalle repen en verwijder direct de achtergebleven graten. Strooi er wat zout en peper over.

Zeef het zelfrijzend bakmeel met het bakpoeder boven een beslagkom.

Voeg het water of bier, het ei, de olie en een mespunt zout toe en klopt het tot een luchtig, klontvrij beslag.

Laat dit afgedekt 10 minuten rusten.

Verhit de olie in de frituurpan, doop steeds enkele stukjes vis in het beslag, laat ze in de olie glijden en mooi bruin en knapperig bakken. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op papier uitlekken.

Bak op deze wijze alle stukjes.

Verdeel de vis over verwarmde bordjes en zet de saus in een klein schaaltje op het bord.

Leg er een takje verse munt naast.

Tip:

Vervang de munt door dille, of als u geen saus wilt maken, zijn een paar druppels citroensap ook lekker.

Belangrijk: De saus moet de gelegenheid krijgen op smaak te komen. Maak het enkele uren, of zelfs een dag van te voren.

Mosselen in oestersaus

1 1/2 kg mosselen
2 lente-uitjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
20 gr gember
1 Spaanse peper

Smaakgevers:

1 dl kippenbouillon
1 eetlepel oestersaus
1 eetlepel rijstwijn of sherry
2 eetlepels maïzena

Bereidingen:

Was de mosselen tweemaal.

Verwijder de mosselen die open zijn.

Hak de knoflook en gember fijn.

Snijdt de lente-ui in stukjes.

Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper en snijdt de peper in stukjes.

verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook, Spaanse peper, gember en lente-ui toe

en roerbak enkele seconden.
Voeg de mosselen en smaakgevers toe.
Doe de deksel op de wok en kook de mosselen tot ze open zijn (± 5 minuten).
Schud de wok af en toe.
Verwijder de mosselen die niet open zijn gegaan.

Jacobsmosselen in pepersaus

400-450 gr jacobsmosselen, schoongemaakt, zonder schelp
3 eetlepels rijstwijf of droge witte wijf
3 eetlepels zoete ketjap
zout, witte peper uit de molen of een mespunt cayennepeper
1 eetlepel maizena
1 dl kippenbouillon
4 eetlepels zoete chilisaus
1 bolletje ingelegde gember, zeer fijn gehakt
1/2 rood pepertje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
1/2 groene paprika, van zaad ontdaan en in dunne reepjes gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in repen van 3-4 cm gesneden

Snijf de jacobsmosselen horizontaal eenmaal door.
Vermeng in een schaal de rijstwijf of witte wijf met de zoete ketjap, zout en wat witte peper.
Leg de jacobsmosselen erin, zet de schaal afgedekt in de magnetron en laat op halve hoogte 5 minuten stoven.
Neem de Jacobsmosselen met een schuimspaan uit het vocht en houd ze warm.
Vermeng de maizena en de bouillon en schenk het samen met de chilisaus bij het vocht in de schaal.
Doe er de gehakte gember, het pepertje en de paprika bij en schep alles goed om.
Plaat de schaal in de magnetron en laat het gerecht op de hoogste stand 2-3 minuten koken.
Roer regelmatig, zodat de saus goed kan binden.
Voeg de Jacobsmosselen en de reepjes lente-ui aan de saus toe, verwarm alles afgedekt nog 1/2-1 minuut en dien direct op.

Tip:
Jacobsmosselen zijn snel gaar. Kook ze niet te lang, dan worden ze taai.

Gegratineerde krab op z'n Chinees

1 gekookte krab
500 gr verse paddestoelen
2 soeplepels broodkruimels
500 gr mager varkensvlees
1 ei
4 á 5 lente-uitjes
1 koffielepel sesamolie
zout

Hak het varkensvlees, de paddestoelen en de krab fijn.
Voeg er de fijngesnipperde uitjes bij en breng op smaak met zout.
Bind met een ei en plaats terug in de krabbeschelp.
Bestrooi met broodkruimels en sesamolie.
Kook het gerecht in olie of in de grill.

Krabballetjes met gembersaus

Voor de balletjes:
500 gr krabvlees, uit blik of uit de diepvries (ontdooit)

2-3 eieren
mispunt zout
witte peper uit de molen
1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
1 eetlepel maizena
1/2 zeer fijn gehakte groene paprika, zaad verwijderd
1/2 zeer fijn gehakte rode paprika, zaad verwijderd
1 in reepjes gesneden rood pepertje, zaad verwijderd
25 gr zeer fijn gehakte magere ham
2 schoongemaakte voorjaarsuitjes, alleen het wit gehakt
2 zeer fijn gehakte bolletjes ingelegde gember

Voor de saus:
3 dl hete kippenbouillon
2 eetlepels lichte sojasaus
1 eetlepel gembernat
witte peper uit de molen
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels maizena

Scheidt de dooiers en witten.

Vermeng alle ingrediënten voor de balletjes en gebruik eerst 3 dooiers en het wit van 2 eieren. Is het te droog om er stevige balletjes van te maken, voeg dan pas een deel, of het hele derde wit toe.

Maak de balletjes niet groter dan 3 cm doorsnee.

Leg de balletjes naast elkaar in een platte schaal en schenk er de bouillon bij.

Dek de schaal af en verwarm het gerecht in de magnetron op de hoogste stand 2-3 minuten.

Neem de balletjes met een schuimspaan uit het nat en houd ze warm.

Vermeng de bouillon met de rest van de ingrediënten voor de saus en zet die in een hoge kom in de magnetron.

Laat op de hoogste stand 2-3 minuten koken, maar roer regelmatig.

Als de saus mooi gebonden is, is ze klaar.

Schenk de saus over de krabballetjes en dien ze direct op.

Gefrituurde asperges met krab

5 verse asperges
1/2 blikje krab
1 eiwit
1 lente-ui of een stukje prei
1 plakje verse gember
sesamolie
1/2 dl kippenbouillon
4 dl olie
zout, peper
suiker

voor het bindpapije:

1 eetlepel maizena
2 eetlepels water

voor de saus:

1 1/2 dl bouillon
1/2 theelepel suiker
2 eetlepels pale medium dry sherry

Schil de asperges met een dunschiller of met een aspergeschiller (schil het puntje NIET), verwijder de onderste 3 cm en snijd ze in de lengte doormidden en dan in schuine stukjes van 2 cm.

Snijd de lente-ui in stukjes.
Hak de gember fijn.
Vermeng de ingrediënten voor de saus.
Haal de krab met een vork los.
Verhit in een wok op hoog vuur 4 dl olie en frituur de asperges tot ze verkleuren.
Schep ze uit de wok en laat ze uitlekken.
Giet de olie uit de wok in een bewaarpan (bewaars voor later gebruik). Verhit de wok opnieuw en verhit hierin 2 eetlepels sesamololie.
Roerbak de lente-ui en de gember tot het geurt.
Roerbak de krab enkele seconden, voeg het sausje toe en laat 1 minuut koken.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en roer er zoveel van het bindpapije door dat de saus licht bindt.
Klop het eiwit los, roer het door de saus tot het stolt, voeg de asperges toe, meng alles goed en serveer direct.

Royale rijstschotel

Door zijn royale vorm is een wok erg geschikt om rijstgerechten in te maken. Heel lekker is gebakken rijst met ham, mosselen en garnalen.

250 gr rijst
2 eetlepels Chinese sojasaus
2 eetlepels sesamololie
zout, peper
1 eetlepel sherry
1 eetlepel olie
100 gr in blokjes gesneden ham
100 gr in plakjes gesneden shii-take
150 gr in blokjes gesneden wortel
150 gr diepvriesdoperwten
200 gr gepelde garnalen
150 gr gekookte mosselen
2 in ringen gesneden lente-uitjes

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing, maar voeg aan het kookwater de Chinese sojasaus, 1 eetlepel sesamololie, zout, peper en de sherry toe.
Verhit in een wok de olie en roerbak daarin de ham en de shii-take ± 3 minuten.
Bak de wortel en de doperwten 2 minuten mee.
Schep er de gekookte rijst, de garnalen en de mosselen voorzichtig door en laat alles goed warm worden.
Meng er voor het serveren 1 eetlepel sesamololie en de lente-uitjes door.

Chow Min met schelpdieren

250 gr dunne mie
1/2 groene paprika, schoongemaakt en van zaad ontdaan
1/2 rode paprika, schoongemaakt en van zaad ontdaan
1 eetlepel olie
1/2 knoflookteen uit de knijper
2 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt
1 cm verse gemberwortel, geschild en gehakt
150 gr verse mosselen (zonder schelp)
100 gr verse kokkels (zonder schelp)
1 eetlepel rijstwijijn of sherry
2 eetlepels lichte sojasaus of vissaus
zout, witte peper uit de molen

Kook eerst de mie in water met wat zout en volg de aanwijzingen op de verpakking. Doe de mie in een vergiet en laat er rijkelijk koud water over stromen, zodat ze niet gaat plakken.

Snijdt van de halve paprika's zeer dunne reepjes.
Verhit de olie in de wok en bak de knoflook, gember, lente-ui en paprika even zachtjes aan.
Doe er de mosselen, kokkels, wijn of sherry en sojasaus bij en laat alles even heet worden. De schelpdieren zijn in 1 minuut gaar.
Doe tot slot de mie in de wok, laat alles al omscheppend heet worden en serveer het gerecht direct.

Variatie: U kunt ook voor clams, garnalen of andere schaaldieren kiezen.

Kung Pao garnalen met cashewnoten

(6 personen)

1 knoflookteen, gepeld uit de knijper
2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
1 1/2 eetlepel maïzena
mispunt ve-tsin
zout, witte peper uit de molen
500 gr gamba's, ongekookt
4 eetlepels olie
1 kleine ui, gepeld en in parten gesneden
2 kleine courgettes, gewassen en in blokjes gesneden
1 rode paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en het vruchtvlees in stukjes gesneden
60 gr cashewnoten, even geroosterd

Voor de saus:

2 dl kippenbouillon
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels chilisaus
2 eetlepels zwarte bonenpasta (naar keuze)
2 eetlepels sesamololie
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

Maak de garnalen schoon, pel ze voorzichtig en verwijder de zwarte darmen.
Vermeng de knoflook, gember, maïzena, ve-tsin, zout peper en suiker in een kommetje en strooi het over de garnalen.
Schep om, dek af, zet het in de koelkast en laat minstens 20 minuten intrekken.
Vermeng in een klein schaaltje alle ingrediënten voor de saus en zorg ervoor dat er geen klontjes achterblijven.
Verhit de olie in de wok, doe er de garnalen in en bak ze al omscheppend tot ze stevig en roze zijn.
Bak ze niet te lang, dan worden ze taai.
Neem ze uit de pan en schep ze op een verwarmde schaal.
Bak in de achtergebleven olie de stukjes ui glazig, voeg de paprika en de courgette toe en bak alles 1 minuut.
Schenk nu de saus over de groenten, roer even tot het gebonden is en laat het een 1/2 minuut pruttelen.
Schep de saus met de groenten over de garnalen scheppen, strooi de noten erover en dien het gerecht direct op.

Belangrijk: Als u gekookte garnalen gebruikt, voeg ze dan tegelijkertijd met de groenten toe en laat ze alleen in de saus heet worden.

Scampi's in rijstblaadjes met papayasaus

Voor het chilisaap:
50 gr rode chilipepers (3 á 4 stuks)

1/2 liter water
2 druppels azijn
een snufje zout

Voor de pakketjes:
16 scampi's (medium)
1 preiwit in juliënne
1 fijngesnipperde ui
100 gr champignons in dunne schijfjes
boter
8 ronde rijstblaadjes van 16 cm diameter (tip)
1 losgeklopt eiwit
1 dl arachide-olie
peper en zout

Voor de saus:
1 eetlepel arachide-olie
1 gehakte sjalot
1/2 teentje versnipperde knoflook
1 eetlepel gehakte verse gember
250 gr geschildte en in blokjes gesneden papaya
1 eetlepel azijn
1 theelepel honing
1 dl chilisap
2 dl kippenbouillon

Voor het garnituur:
4 takjes munt
enkele purperen vioolblaadjes

Begin met het bereiden van het chilisap.

Snijdt de chilipepers in kleine stukjes (doe handschoenen aan, zo vermijdt u prikkende ogen of huidirritaties).

Breng het water aan de kook met azijn en zout, doe er de chilipepers bij en laat ze in 20 minuten gaar sudderen.

Mix de pepertjes tot een sap en haal het door een fijne zeef.

Laat het afkoelen en bewaar het in een flesje in de koelkast.

Pel de scampi's zorgvuldig.

Verhit een klontje boter in de pan, stoof hierin de scampi's en de ui, de prei en de champignons.

Breng op smaak met peper en zout.

De groenten moeten beetgaar zijn.

Maak nu de saus:

Verhit een pan met olie en stoof hierin de sjalot, de knoflook, de gember en de papaya.

Blus de pan met azijn, rood chilisap en honing en laat nog even stoven alvorens de goed ontvette kippenbouillon erbij te gieten.

Laat alles ± 10 minuten zachtjes koken.

Mix de saus glad en houd ze warm.

Week de rijstblaadjes 30-40 seconden in koud water.

Als ze week worden, dept u ze droog op een keukendoek.

Vul de blaadjes op met 2 scampi's en wat gemengde krokante groenten.

Strijk de randen goed in met losgeklopt eiwit en plooi de rijstblaadjes eerst tot een half maantje en dan tot een vierkantje.

Verhit de olie goed en bak de rijstblaadjes lichtbruin krokant.

Dep het overtollige vet af met keukenpapier en schik 2 rijstblaadjes per bord.

Schep er een sausspiegel omheen en versier met een takje munt en versnipperde vioolbloemblaadjes.

Schenk hierbij een thee, een droge witte wijn of een rosé.

Tip: Gember en rijstblaadjes vindt u in de oosterse speciaalzaak.

Vlindergarnalen

12-16 Scampi's, in tweeën gesplitst vanuit de onderkant, zodat ze op vlinders lijken
2 eieren
12-16 halve reepjes mager spek
1/2 krop sla in reepjes, op een dienschotel
3 eetlepels olie
6 cl sherry

Klop de eieren op.

Leg de scampi's op een plank met de gespleten kant naar boven.
bestrijk ze met het eimengsel.

Druk een spekreepje op elke scampi.

Verhit de olie in een pan of een wok, doe er de scampi's in met het spek naar onder en zet het vuur onmiddellijk laag.

Laat langzaam bakken, tot het spek lichtbruin en knapperig is en het ei is gestold.

Draai iedere scampi voorzichtig om en bak nog 1 minuut.

Giet de sherry in de pan, doe er een deksel op en laat nog 1 minuut sudderen.

Schik de scampi's op het slabedje en dien ze onmiddellijk op.

Garnalen met broccoli en wortel

500 gr garnalen, gekookt en gepeld
olie om te bakken
3 eetlepels olie
2 knoflooktenen uit de knijper
1 theelepel gemberwortel, geraspt
250 gr broccoli, schoongemaakt en in roosjes verdeeld
1 wortel, geschraapt en in dunne reepjes gesneden
mespunt zout

Voor de saus:

1 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
zout, witte peper uit de molen
mespunt ve-tsin
1-2 theelepels suiker

Breng water met zout aan de kook, doe er de broccoliroosjes in, blancheer ze 1-2 minuten en doe ze in een vergiet. Spoel direct onder de koude kraan tot ze koud zijn.

Verhit de olie in de wok en bak de knoflook en gemberwortel even glazig, zodat de olie gaat geuren.

Voeg de garnalen toe, bak ze 1 minuut mee en neem ze met een schuimspaan uit de pan.

Vermeng de kippenbouillon met de maïzena, ve-tsin en een mespunt zout.

Giet het in de hete wok en roer tot de saus gebonden is.

Doe er de reepjes wortel en broccoli in, laat 2 minuten stoven en doe er dan de garnalen door.

Laat alles nog even door en door heet worden, maar niet meer koken.

Serveer het gerecht direct.

Shangyi scampi's

(6 personen)

500 gr gepelde scampi's
1 theelepel rijstwijn

1 eiwit
2 1/2 theelepel maïzena
2 1/2 dl olie
1 klein heet gedroogd chilipepertje, van zaad ontdaan en in reepjes
3 stelen selderij, in diagonale reepjes gesneden
3 woudoren (zwarte paddestoelen), geweekt in heet water, in reepjes
1/2 theelepel sojasaus
1/2 theelepel suiker
1/2 theelepel gemalen koriander
1 1/2 dl kippenbouillon
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil

Snijd de scampi's tot bij de staart in en pers er zoveel mogelijk vocht uit in de palm van uw handen.

Doe ze in een kom.

Meng de wijn met het eiwit en voeg dit bij scampi's.

Meng.

Besprenkel met 1 1/2 theelepel maïzena en schud alles door elkaar.

Verhit de olie in een wok en roerbak de scampi's tot ze roze zijn.

Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Haal al het vet uit de pan op 1 theelepel na.

Voeg de chili toe en roerbak tot de chili donker, maar niet verkoold is. Voeg de selderij en paddestoelen toe en roerbak tot ze goed gemengd zijn.

Meng de sojasaus, suiker, koriander en kippenbouillon en giet dit in de wok.

Verhit tot het sudderpunt.

Meng de overgebleven theelepel maïzena met wat water en roer dit in de pan.

Voeg de scampi's en de sinaasappelschilletjes toe en roer tot alles warm is en goed bedekt met saus.

Serveer met rijst.

Gesauteerde scampi's met Hoisinsaus

3 eetlepels Hoisinsaus
2 eetlepels water en 2 eetlepels rijstazijn
2 theelepels suiker
1/2 theelepel gemalen gember en 1/2 theelepel maïzena
1/8 theelepels verpulverde rode pepervlokken
2 eetlepels olie
500 gr gepelde scampi's
1 uitgeperst teentje knoflook
6 uien, in reepjes van 2 cm

Meng de Hoisinsaus, azijn, water, suiker, gember, maïzena en pepervlokken in een klein kommetje.

Verhit de olie in een wok, voeg de scampi's en de knoflook toe en roerbak 2 minuten.

Voeg de uien en het Hoisinmengsel toe en roerbak verder, tot de saus is ingedikt en de scampi's gaar zijn (nog ± 3 minuten).

Dien onmiddellijk op.

Gefrituurde reuzegarnalen

500 gr gamba's
1 fijngehakt stukje gember
3 eetlepels bloem
2 theelepels zelfrijzend bakmeel
1 ei

6 eetlepels water
1/2 theelepel zout

Haal de schaal van de gamba's, maar laat de staart eraan.
Klop het ei op en roer er het zout, de gember, de bloem en het water door.
Klop 1/2 minuut op.
Doop iedere gamba in het beslag en gooi ze vervolgens 2 minuten in kokende olie, 4 tegelijk.
Dep ze droog.

Serveer met een peper en zout-mengsel of met een soja-tomatendip.

Roerbakgarnalen met erwtjes en abalone

90 gr kippenborst
60 gr abalone
1 1/2 theelepel maïzena
1 theelepel zout
3 zwarte Chinese champignons
4 eetlepels olie
1 eetlepel gehakte ui
1 teentje uitgeperst knoflook
1 stukje gehakte gember
250 gr garnalen
250 gr erwtjes
1 1/2 theelepel suiker
peper
2 eetlepels sherry
4 eetlepels kippenbouillon
2 theelepels maïzena, vermengd met 2 1/2 eetlepel water

Snijd de kip en abalone in zeer kleine stukjes.
Sprenkel de maïzena en 1/4 theelepel zout over de kip en wrijf dit in het vlees.
Week de paddestoelen 20 minuten in warm water en hak ze ook in zeer kleine stukjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan.
Voeg de uien, knoflook en gember toe en roerbak 1 minuut.
Voeg de garnalen toe en roerbak nog een minuut.
Haal alles uit de pan.
Doe de resterende olie in de pan en roerbak de kip en de paddestoelen 1/2 minuut, op een middelhoog vuur.
Voeg de erwten toe en zet het vuur op maximum.
Roerbak 1 1/2 minuut.
Doe de garnalen en de abalone terug in de pan en vermeng ze met de andere ingrediënten.
Besprenkel met suiker, wat peper en het resterende zout.
Giet er de sherry, de kippenbouillon en het maïzenamengsel bij.
Roerbak 1/2 minuut en dien onmiddellijk op.

Roergebakken garnalen

(4-6 personen)

1 kg gekookte garnalen, ongepeld
2 knoflooktenen uit de knijper
2 1/2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
1 eetlepel verse koriander, gehakt
3 eetlepels plantaardige olie
1 eetlepel rijstwijn of droge sherry
1 1/2 eetlepel lichte sojasaus

Voor de garnering:

1 lente-uitje, schoongemaakt en in flinterdunne ringen gesneden

Pel de garnalen maar laat de staartjes intact.

Doe ze met alle ingrediënten, behalve de lente-uitjes, in een grote schaal en schep ze enkele malen om, zodat de marinade goed wordt verdeeld.

Laat het op een koele plaats 30 minuten intrekken.

Laat de wok of een braadpan met dikke bodem op hoog vuur heet worden en doe er de garnalen en de marinade in.

Bak al omscheppend tot de garnalen door en door heet zijn.

Doe ze over op een verwarmde schaal of borden, bestrooi ze met lente-ui en serveer ze direct.

Garnalen met gember en voorjaarsgroenten

2 eetlepels plantaardige olie

700 gr garnalen, gekookt en gepeld

3 cm gemberwortel, geschild en gehakt

2 knoflooktenen uit de knijper

3 lente-uitjes, schoongemaakt en in schuine stukken van 2-3 cm gesneden

1 prei, alleen het wit in flinterdunne repen van 2-3 cm gesneden

100 gr doperwten, vers of diepvries, ongekookt

150 gr taugé

2-3 eetlepels zoete ketjap

1 dl bouillon

mespunt ve-tsin (naar keuze)

mespunt zout

witte peper uit de molen

Verhit de olie in een wok, bak de garnalen al omscheppend 2-3 minuten aan en breng ze over op een verwarmde schaal.

Doe de gember en de knoflook in de wok en laat die even glazig bakken.

Doe er de ui, prei en doperwten in en bak al omscheppend nog 1 minuut.

Giet de bouillon erbij en maak op smaak met ketjap, ve-tsin, wat zout en versgemalen peper.

Voeg, als de saus goed kookt, de taugé toe, roer even goed en schenk alles aansluitend over de warm gehouden garnalen.

Garnalen in scherpe saus

(2 personen)

350 gr garnalen, gekookt en gepeld

2 eetlepels olie

1 ui, gepeld en gehakt

1 stengel bleekselderij, gehakt

1 knoflookteen uit de knijper

Voor de kruiden:

1 dessertlepel Chinese zoetzure azijn

1 eetlepel rijstwijn of droge sherry

mespunt zout

Voor de saus:

2 theelepels maïzena, opgelost in wat water

2 eetlepels tomatenpuree

zout, zwarte peper uit de molen

1 dessertlepel suiker

mespunt ve-tsin (naar keuze)
1 theelepel chilisaus (of meer, naar keuze)
2 dl kippenbouillon

Dep de garnalen met keukenpapier droog.

Vermeng de kruiden.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kom en klopf even, zodat er geen klontjes zijn.

Verhit de olie in de wok, bak de garnalen 1 minuut en haal ze met een schuimspaan uit de pan.

Doe er, als de achtergebleven olie in de pan niet voldoende is, 1

eetlepel bij, laat het opnieuw heet worden en bak de ui, bleekselderij

en knoflook even glazig.

Voeg nu de garnalen, de kruiden en de voorbereide saus toe, laat alles al roerend aan de kook komen en neem direct de pan van het vuur.

Dien op met witte rijst.

Garnalenbeignets met honing en sesamzaad

100 gr zelfrijzend bakmeel
mespunt zout
witte peper uit de molen
1 losgeklopt ei
1 1/2 dl water of licht bier
450 gr grote garnalen, gekookt en gepeld
2 eetlepels maïzena
olie om te frituren
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels vloeibare honing
1-2 eetlepels geroosterd sesamzaad

Zeef het bakmeel met zout en peper in een kom. Voeg het losgeklopte ei en het water of bier toe en klopf er een luchtig, klontvrij beslag van. Laat het op een koele plaats 10 minuten rusten.

Doe de garnalen in een grote schaal, strooi de maïzena erover en schud tot alle garnalen met een dun laagje zijn bedekt.

Verhit de olie.

Dompel steeds een portie garnalen in het beslag, laat ze even uitlekken en bak ze dan in de hete olie goudgeel en knapperig. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en leg ze op papier tot alle garnalen zijn gebakken.

Verwarm in een wok de sesamolie, giet er de honing bij en roer het krachtig door.

Doe de garnalen in de wok, Schep ze om zonder ze te beschadigen, zodat ze aan de buitenkant met een kleverig laagje honing zijn bedekt.

Doe ze over op een schaal en dien ze heet op, bestrooid met sesamzaad.

Tip:

Sesamzaad smaakt en ruikt veel beter als u de zaadjes even in een hete koekenpan roostert.

Gestoomde garnalen met hete saus

(2 personen)

12 verse steurgarnalen
2 kleine courgettes
een beetje zout

Voor de saus:

1 eetlepel Chinese vissaus
1 eetlepel water

1 eetlepel Chinese wijnazijn of witte wijnazijn
1 eetlepel lichte sojasaus
1 dessertlepel suiker
10 blaadjes verse munt, zeer fijn gehakt
1 sjalot, gepeld en zeer fijn gehakt
zwarte peper uit de molen

Maak eerst de saus door alle ingrediënten voor de saus te vermengen.
Roer goed, dek de schaal af met folie en laat de saus minstens 1 uur op een koele plaats op smaak komen.
Was de courgettes, droog ze en er met een kaasschaaf in de lengte 12 mooie plakken af.
Bestrooi die met zout en leg ze in een vergiet.
Spoel de plakjes courgette na 10 minuten goed met koud water en dep ze droog met keukenpapier.
Breng een pan water aan de kook, waarop een stoommandje, zeef of vergiet past.
Pel de garnalen, maar laat de staartjes eraan. Strooi er rijkelijk peper over en rol elke garnaal in een plakje courgette.
Leg ze in het mandje boven het kokende water en stoom ze 10 minuten.
Serveer ze direct en geef de saus er apart bij.

Tip: Als de courgettes wat hard aanvoelen kunt u de plakjes ook 3-4 seconden in kokend water met wat zout blancheren. Doe ze direct in een vergiet, spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.

Garnalen met peultjes en maïskolfjes

700 gr grote rauwe garnalen, bijvoorbeeld gamba's
3 eetlepels olie
1 knoflookteen uit de knijper
1 cm gemberwortel, geschild en zeer fijn gehakt of geraspt
4-5 eetlepels kippe- of visbouillon
4 eetlepels lichte sojasaus
4 eetlepels rijstwijijn of droge sherry
2 eetlepels maïzena
50 gr peultjes, afgehaald
100 gr baby-maïskolfjes
zout

Zet eerst de peultjes even in ijswater, dan blijven ze knapperig en mooi van kleur.
Pel de garnalen voorzichtig en verwijder de zwarte darmen.
Halveer de maïskolfjes in de lengte.
Verhit in de magnetron de bruineerschaal 5 minuten op de hoogste stand.
Schenk er de olie in en doe er direct de garnalen, knoflook en gember bij.
Bak dit 1-2 minuten op de hoogste stand en schep regelmatig om.
Vermeng de bouillon met de sojasaus, rijstwijijn of sherry en maïzena.
Scheep de garnalen uit de schaal en doe er de goed uitgelekte peulen en de maïskolfjes in.
Schenk de aangemaakte bouillon erbij en plaats de schaal in de magnetron terug.
Kook op halve stand 3-4 minuten, maar roer regelmatig.
Doe, als de groenten gaar genoeg zijn en de saus is gebonden, de garnalen terug in de schaal, schep om, maar zet de schaal niet meer in de magnetron terug.
Serveer het gerecht direct.

Garnalen met peultjes en amandelen

3 eetlepels olie
50 gr witte amandelen
100 gr peultjes, afgehaald

2 eetlepels lichte sojasaus
1 1/2 dl kippenbouillon of visbouillon
2 eetlepels rijstwijf of droge sherry
zout, witte peper uit de molen
500 gr garnalen, gekookt en gepeld

Begin met de peulen te wassen en in ijswater te zetten. Dan blijven ze prachtig van kleur en worden ze knapperig.
Verhit de olie in de wok en bak de amandelen lichtbruin. Neem ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Haal de peulen uit het ijswater en droog ze in een doek.
Doe ze in de olie en bak ze al omscheppend 1-2 minuten, al naar gelang de dikte.
Neem ze uit de pan en zet ze apart.
Veeg de olie uit de wok.
Vermeng de bouillon met de maïzena, rijstwijf en sojasaus en breng dit al roerend in de wok aan de kook.
Breng op smaak met peper en eventueel een klein beetje zout.
Doe de peulen, garnalen en amandelen in de saus en laat nu alles alleen door en door heet worden.
Doe het gerecht over op een verwarmde schaal of borden en serveer het direct.

Belangrijk: Laat garnalen, als ze gekookt zijn, nooit voor een tweede maal koken; ze worden dan taai.
Voeg amandelen die in een gerecht worden verwerkt, op het laatste moment toe, anders worden ze melig.

Variatie: Vervang de peulen door bijvoorbeeld bleekselderij, waterkastanjes of bamboescheuten.

Garnalen in Kantonese saus

(2-3 personen)

3 eetlepels olie
2 knoflooktenen uit de knijper
500 gr garnalen, gekookt en gepeld
5 cm gemberwortel, geschild en gehakt
100 gr rauwe bacon (bakbacon), gehakt
2-3 lente-uitjes, schoongemaakt en in stukjes gesneden
2 losgeklopte eieren

Voor de saus:

1 eetlepel rijstwijf of droge sherry
1 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel suiker
2 dl kippenbouillon of water
1 eetlepel maïzena, in wat water opgelost

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en voeg de knoflook toe. Laat het even glazig worden. Doe er dan de garnalen bij en bak ze op niet te hoog vuur 1-2 minuten. Neem ze met een schuimspaan uit de wok en houd ze apart.
Doe de resterende olie in de pan en bak de gember en de stukjes bacon even aan.
Vermeng de ingrediënten voor de saus, schenk die erover en laat de saus licht binden.
Breng op smaak met zout en peper en strooi de fijngehakte lente-uitjes erover.
Laat met een dun straaltje de losgeklopte eieren erin lopen, roer niet maar wacht tot ze stollen.
Strooi er dan de garnalen over, schep voorzichtig om en warm alles even door.
Serveer het gerecht op verwarmde bordjes.

Garnalenpakjes van rijstpapier

(20 stuks)

250 gr gepelde garnalen
1 losgeklopt eiwit
1 theelepel maïzena
1 eetlepel rijstwijn of droge sherry
mispunt suiker (naar keuze)
2 theelepels lichte sojasaus
6 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt
zout, witte peper uit de molen
plantaardige olie om te bakken
een pakje rijstpapier

Voor de garnering:
een paar lente-uitjes

Maak eerst de garnering.

Snijd de wortels van de lente-uitjes, maak stukken van 5-6 cm lengte en snijd die in de lengte in, maar laat aan de onderkant 1 cm vastzitten.

Leg ze in ruim ijswater en ze krullen vanzelf tot mooie bloemen.

Leg de garnalen op keukenpapier en dep ze droog.

Vermeng in een diepe kom het losgeklopte eiwit, de maïzena, rijstwijn, sojasaus, lente-uitjes en eventueel wat suiker.

Maal er verse peper over en vermeng alles grondig.

Knip van het rijstpapier stukken die groot genoeg zijn om 5-6 garnalen in te pakken (hangt van de grootte van de garnalen af).

Leg de garnalen op het papier en vouw het aan alle kanten goed dicht.

Verhit de olie in de wok en vak de pakjes tot ze aan alle kanten lichtbruin zijn.

Serveer ze heet..

Garnalentoost op een bedje van zeewier

(2 personen)

100 gr speklapjes of ander vet varkensvlees
200 gr garnalen, gekookt en gepeld
1 eiwit
zout, peper uit de molen
1 eetlepel maïzena
2 witte boterhammen zonder korst, van de vorige dag
6-7 eetlepels sesamzaad
Olie om te frituren

Voor het zeewier:

1 kg Chinese kool, ijsbergsla of kropsla
60 gr witte amandelen, gehalveerd
olie om te frituren
mispunt zout
1 dessertlepel suiker

Snijd de groente zo fijn mogelijk. Spoel ze onder de koude kraan af en laat ze, uitgespreid op een doek, drogen.

Hak de garnalen en het varkensvlees zo fijn mogelijk of draai het in de keukenmachine tot puree.

Voeg het eiwit, zout, peper en maïzena toe en roer er een gladde farce van.

Verdeel de farce over de 2 witte boterhammen, strooi er het sesamzaad

over en druk dit met de vlakke hand stevig aan.
Verhit wat olie in de wok of koekenpan en bak één boterham tegelijk.
Bak eerst de besmeerde kant en draai de boterham, als de onderkant bruin is, voorzichtig om en bak de andere kant.
Bak de tweede boterham op dezelfde wijze.
Verhit opnieuw wat olie, maar nu in een diepe pan of wok.
Bak de amandelen even lichtbruin en haal ze met een schuimspaan uit de olie. Leg ze Op papier.
Doe de groente in de pan en bak die al omscheppend tot ze knapperig is.
Laat ze in een vergiet uitlekken en doe ze over op een verwarmde schaal.
Bestrooi ze met suiker en zout en verdeel er de amandelen over.
Halveer de toast en snijd ze aansluitend in repen.
Leg de groente erop en Serveer direct.

Slaatje met gamba's en sojascheuten

16 rauwe gamba's
100 gr sojascheuten
100 gr extra fijne boontjes
1/2 mango
1/2 rode paprika
4 blaadjes Chinese kool
peper uit de molen en zout

Voor de saus:
1/2 rijpe mango
1 koffielepel acacia'honing
3 eetlepels water
4 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels geconfijte vruchtenmacedoine

Voor het garnituur:
8 gehalveerde kerstomaatjes
4 blaadjes citroenmelisse of munt

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook met een snuffje zout en dompel er de gamba's in.
Laat even opborrelen en haal ze van het vuur.
Laat ze in het vocht verder gaar worden, alvorens ze zorgvuldig te pellen.
Blancheer intussen de sojascheuten (maximaal 1 minuut in kokend water dompelen en vlug verfrissen).
poel de boontjes schoon en kook ze krokant gaar.
Snijd ze dan in staafjes van 3 á 4 cm.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine dobbelsteentjes van 1/2 cm.
Snijd de paprika in dobbelsteentjes en blancheer ze ook even in kokend water, waarna u ze verfrist.
Was de Chinese koolbladeren, schik ze mooi op elkaar en rol ze zorgvuldig op.
Snijd ze met een scherp mes in zeer dunne flintertjes.
Schil voor het sausje de rijpe mango, snijd het vruchtvlees in stukjes en doe het in een beker met de honing, het water en de wijnazijn.
Mix het sausje goed en spatel er de versnipperde geconfijte vruchten door.
Leg de sojascheuten, de boontjes, de rode paprika en de mango in een grote kom.
Meng alles luchtig dooreen en lepel er wat saus over.
Breng op smaak met peper uit de molen en een weinig zout.
Maak een klein kroontje met de koolsnippers op het bord en leg er een bergje gemengde sojasalade op.
Snijd de lauwe gamba's in de lengte door en schik ze op het slaatje.
Werk af met 4 halve kerstomaatjes en strooi er versnipperde citroenmelisse over.

Tonijn voor de Mandarijn

3/4 liter water
1 kopje sake
2 eetlepels sojasaus
1 mespunt sambal oelek
1 mespunt ve-tsin
2 teentjes verse knoflook
1 takje fijngesneden groene selderij
1 jong fijngesneden worteltje in rondjes of bloempjes
1 purperen ui in ringen
175 gr zwarte of rode noedels
boter
versgemalen peper en zout
500 gr verse tonijn
arachideolie
1 limoen
1 eetlepel gehakte verse bieslook

Breng het water aan de kook met de sake, de sojasaus, de sambal oelek, de ve-tsin, de gehakte teentjes knoflook, de selderij, de worteltjes en de ui. Laat 10 minuten opkoken.

Kook intussen de noedels beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Spoel ze af met koud water en warm ze terug op terwijl u er wat boter en versgemalen peper door spatelt.

Spoel de tonijn en snijd hem in blokjes.

Wok of roerbak ze in arachide-olie.

Strooi er een beetje zout over en besprenkel met limoensap.

Verdeel de pasta over de borden en leg er de tonijn op.

Versnipper nog wat bieslook over de soep en plaats de soepkom op tafel.

Zo kunnen uw gasten zich zelf van de soep bedienen en krijgen ze een halfvloeibaar gerecht.

Chinese fondue

Voor de bouillon:

2 1/2 liter water
een snufje zout
bladeren van witte selderij + 1 wortel
1 ui
1 blokje kippe- of visbouillon
1 theelepel zout
groen van 2 selderijsakjes
5 peperbolletjes

Voor de fondue:

4 X 100 gr zalmfilet
4 X 100 gr lottefilet

Voor de vis:

2 grote of 4 kleine inktvissen (vers of diepgevroren)
8 rauwe scampi's (medium)

Voor het garnituur:

150 gr gereinigde en ontnerfde spinaziebladeren
2 witte selderijsstengels
2 preiwitten
4 porties Chinese vermicelli (mihoen of rijstvermicelli)
sojasausje

Voor de soep:

- 1 eetlepel verse korianderblaadjes
- 2 eetlepels bamboescheuten in reepjes uit blik
- 1/2 theelepel verse fijngesnipperde gember

breng het water met het zout aan de kook en voeg er de selderijblaadjes, de selderijtakjes, de wortel en de in stukken gesneden ui aan toe. Vul aan met het vis- of kippenbouillontablet en de peperbolletjes en laat alles 20 minuten sudderen. Haal de bouillon dan door een fijne zeef. Snijd intussen de zalm- en lottefilet in dunne sneetjes en de inktvis in ringetjes en pel de scampi's zorgvuldig. Maak verse inktvis eerst grondig schoon en leg ook de tentakeltjes bij de fonduevis.

Zet alles afgedekt in de koelkast.

Verwijder de nerven en was de spinazie.

Verwijder de draden van de selderij met een dunschiller en snijd ze in blokjes van 4 cm lengte.

Snijd de prei in fijne reepjes of juliënne van 4 cm x 1 mm.

Schik de vis, de scampi's, de groenten en de rijstvermicelli op een mooie schotel.

Giet de basisbouillon in een speciaal Chinees fonduestel en breng tot tegen het kookpunt.

Laat zachtjes koken.

Zet de groenten en de visschotels eromheen en zorg voor een stukje brood.

Gebruik een speciaal netje om de groenten en de vis uit de soep te scheppen.

Server hierbij een kant- en klaar sojasausje.

Chinees fondue van Asia fond

Van Lacroix is Asia fond, een nieuwe, geurige Oosterse fond. Gember, knoflook, sojasaus en rijstwijn geven deze fond een heerlijke smaak. De Asia fond is te koop bij de supermarkt, 400 ml voor f5,95. Met deze fond maakt u een heerlijke Chinese fondue: breng een pot Asia fond met 4 dl water en een paar schijfjes gemberwortel aan de kook en schenk dit in een Chinese fonduepan. Server hierbij: gepelde garnalen, reepjes kip- of kalkoenfilet, plakjes rosbief en varkenshaas, kleine champignons, repen paksoibladeren, plakjes courgette en kommetje Chinese sojasaus. Groenten, vlees en vis worden eerst in de sojasaus gedoopt en daarna in de hete bouillon gegaard. Als alle ingrediënten gebruikt zijn, blijft er een geurige bouillon over, die u volgens Chinees gebruik eet met gekookte witte rijst en een rauwe eidooier.

Seafood dumpling new style

(± 20 stuks)

De Chinese dumpling en dim sum worden boven heet water gaar gestoomd. Zet ze hiervoor in een bamboe stoommandje. Breng in de pan water tegen de kook aan, zet het mandje op de pan en stoom de dumpling of dim sum in 6-10 minuten gaar.

200 gr bloem

± 1 dl water

100 gr gepelde, ongekookte garnalen

50 gr Jacobsschelpen

10 gr fijngesneden winterwortel

10 gr fijngesneden lente-ui

1/2 theelepel suiker

1 theelepel zout

peper

1/2 theelepel lichte Chinese sojasaus

1 theelepel tarwebloem

enkele druppels sesamololie

Vermeng de bloem en het water tot een soepel en kneedbaar deeg.

Verdeel het deeg in ± 20 stukjes en rol die tot heel dunne cirkels uit (1/2 mm dik).

Snijd de garnalen en Jacobsschelpen grof en vermeng de winterwortel en lente-ui met de

suiker, het zout, peper, de sojasaus, tarwebloem en sesamololie.
Verdeel dit over de deegcirkels en knijp het deeg als een buideltje dicht.

Haaievinnedumpling

(± 45 stuks)

45 ronde diepvries-wontonvelletjes
50 gr gedroogde Chinese paddestoelen
200 gr mager varkensvlees
100 gr vetspek
50 gr winterwortel
25 gr lente-ui
100 gr haaievinnen (diepvries)
100 gr fijngesneden, gepelde, ongekookte garnalen
25 gr fijngesneden koriander
1 eetlepel lichte Chinese sojasaus
1 eetlepel suiker
1 theelepel zout

Laat de wontonvelletjes ontdooien.

Week de paddestoelen ± 30 minuten in warm water.

Snijd de paddestoelen, het vlees, het spek, de winterwortel en de lente-ui in kleine blokjes en vermeng die voor de vulling met de haaievinnen, garnalen, koriander, sojasaus, suiker en het zout.

Verdeel de vulling over het deeg, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanekam.

Tahoe- en doufugerechten

Gebakken doufu uit Peking

500 gr doufu
1 1/2 lente-uitje
50 gr bloem
10 gr gember
2 eetlepels olie
2 eieren

Smaakgevers:

250 cl kippenbouillon
1 eetlepel rijstwijn of sherry
1 theelepel sesamololie
zout

Snij de buitenkant van het blok doufu af.

Snijd de doufu in plakjes van 1/2 cm.

Klop de eieren los.

Hak lente-ui en gember fijn.

Haal de doufu door de bloem en vervolgens door het ei.

verhit 2 eetlepels olie in een hapjespan en bak de doufu aan beide kanten goudbruin.

Voeg de ingrediënten van de smaakgevers, lente-ui en gember toe.

Laat het gerecht sudderen tot al het vocht is opgenomen (± 5 minuten).

Gebakken tahoe uit Peking

1 blok tahoe
1 lente-uitje
1 schijfje verse gember

2 eieren
50 gr bloem
2 dl kippenbouillon
1 eetlepel medium sherry
1 eetlepel sesamololie
zout
2 eetlepels olie

Snijd de tahoe in plakjes van 1/2 cm dik.
Klop de eieren los in een kommetje.
Hak de lente-ui en gember fijn.
Maak een sausje van 2,5 dl bouillon, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel sesamololie en wat zout.
Haal de plakjes tahoe door de bloem en door het ei.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de tahoe in gedeelten aan beide kanten bruin.
Schep alle tahoe weer in de pan, doe het sausje, de lente-ui en de gember erbij en laat het geheel 5 minuten pruttelen tot het vocht is opgenomen.

Dong goe tsjing zjiau doe foe

(gestoofde paprika's met paddestoelen en tofu)

2 rode paprika's 1 groene paprika
6 grote gedroogde Chinese champignons
2 middelgrote stevige uien
2 blokken tofu (tahoe), ± 300 gr
1 theelepel geraspte verse gemberwortel (eventueel 1/2 theelepel poeder)
2 eetlepels Chinese sojasaus
1 eetlepel oestersaus
2 theelepels sesamololie
2 theelepels suiker
2 theelepels maïzena

Was de paprika's en verwijder de steelaanzetten, zaadlijsten en zaad.
Snijd het vruchtvlees in vierkantjes van ± 1 cm.
Leg de champignons in een kom.
Schenk zoveel warm water erover dat ze juist onder staan.
Laat ze 1/2 uurtje weken.
Verwijder daarna de stelen uit de hoeden.
Snijd de hoeden in smalle reepjes.
Zeef van het weekvocht ± 1/2 dl (dit gaat prima door het in een filterzakje te gooien).
Snijd elke ui in 8 partjes.
Maak de rokken van de uipartjes los.
Snijd de tofu in blokjes van 1 cm.
Verhit olie in een wok en bak 1 minuut onder voortdurend omscheppen de blokjes tofu.
Voeg dan de uien, gemberwortel en reepjes paddestoel toe.
Schep alles goed om.
Temper de warmtebron en laat alles 2 minuten zachtjes pruttelen.
Maak de maïzena aan met 2 eetlepels koud water.
Schuif de ingrediënten naar één kant van de pan en voeg de maïzena-oplossing bij het vocht in de pan.
Blijf roeren tot een licht gebonden saus is verkregen.
Laat de saus 2 minuten zachtjes pruttelen.
Schep alle ingrediënten door de saus en laat de kook erover komen.

Op dit gerecht bestaan diverse variaties, waarbij in plaats van paprika een andere groente wordt toegevoegd.
Denk aan: Prei, komkommer, spinazie etc.

Tahoe met Chinese kool

200 gr tahoe
200 gr Chinese kool
150 gr varkensfilet
2 lente-uien of stukjes prei
2 knoflooktenen
2 plakjes verse gember
pale medium dry sherry
sojasaus
olie
1 dl kippenbouillon
oestersaus
sesamololie
suiker
zout, peper
een bindpapje van 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water

Maak de kool schoon en was de bladeren.
Snijd de tahoe in plakjes en dan doormidden.
Snijd het vlees in plakjes.
Hak de lente-ui, gember en knoflook fijn.
Bewaar een eetlepel lente-ui voor garnering.
Maak een sausje van: 1 dl bouillon, 1 eetlepel sojasaus, 2 theelepels oestersaus, 1 theelepel suiker, 1/4 theelepel zout en een snufje peper.
Verhit op hoog vuur de wok, verhit hierin vervolgens 3 eetlepels olie.
Roerbak de lente- ui, gember en knoflook tot het geurt.
Voeg het vlees toe en roerbak tot het verkleurt.
Voeg de tahoe en de kool toe.
Voeg al roerend 1 eetlepel sherry toe.
Voeg het sausje toe en breng aan de kook.
Laat op laag vuur 8 minuten sudderen.
Roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.
Breng op smaak met een 1/2 theelepel sesamololie en garneer met de lente-ui.

Tahoe in oestersaus

1 blok tahoe
1 lente-ui of stukje prei
sojasaus
olie
oestersaus
suiker

Snijd de tahoe in plakken van een 1/2 cm dik.
Hak de lente-ui fijn.
Maak een sausje van: lente-ui, 4 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel suiker en 2 dl water.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan met anti-kleeflaag.
Bak de tahoe in porties aan beide kanten goudbruin.
Doe alle tahoe weer in de pan.
Giet het sausje erbij en laat het 3 minuten op laag vuur sudderen.
Roer er 2 eetlepels oestersaus door en laat nog eens 2 minuten sudderen.

Gevulde tahoe uit Sjanghai

1 blok tahoe
1 lente-ui of stukje prei
1 teentje knoflook
1 plakje verse gember
1 eetlepel rauwe gepelde garnalen
75 gr varkensgehakt

zout en peper
olie
sojasaus
2 dl kippenbouillon
oestersaus
maïzena
een bindpapje van 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water

Snijd de tahoe in plakken van 1 cm dik.
Leg ze 10 minuten in heet water, giet ze af en laat ze uitlekken.
Snijd een vierkantje uit de plakken tahoe en hol de plakken met een mes of lepeltje uit (niet door en door).
Ontdooi eventueel de garnalen en dep ze droog.
Hak de knoflook, lente-ui, gember en garnalen fijn.
Bewaar een eetlepel lente-ui voor garnering.
Meng: gember, lente-ui, knoflook, garnalen, 1/4 theelepel zout, een snufje peper, 1/2 eetlepel olie 1/2 eetlepel sojasaus en 1/2 eetlepel maïzena door het gehakt en kneed dit goed tot een stevige massa.
Vul de tahoe met het gehaktmengsel en druk dit stevig aan.
Verhit in een koekenpan met anti-kleeflaag 2 eetlepels olie.
Bak de tahoe met de vulling naar beneden goudbruin, draai ze om en bak ook de andere kant goudbruin.
Blus af met 2 dl bouillon en laat het vocht in 10 minuten voor de helft inkoken.
Haal de gevulde tahoe eruit en houd hem warm.
Voer 2 eetlepels oestersaus bij de saus en roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.
Garneer met lente-ui.

Pikante doufu

500 gr doufu
100 gr half-om-halfgehakt
10 gr gember
2 eetlepels olie
1 lente-ui
± 6 dl olie om te frituren

Smaakgevers:
1 eetlepel rijstwijn of sherry
3 eetlepels sojasaus
1/2 eetlepel suiker
1 eetlepel chili-olie
2 eetlepels bouillon

Snijd de doufu in plakjes van 1/2 cm en snijd die vervolgens diagonaal doormidden.
Hak de gember en de lente-ui fijn.
Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.
Verhit de frituurolie, frituur de driehoekjes doufu in ± 4 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de gember en de lente-ui toe, roerbak enkele seconden, voeg het gehakt toe en roerbak nogmaals 1 minuut.
Voeg de doufu en de ingrediënten van de smaakgevers toe en breng het geheel aan de kook.
Serveer het gerecht warm.

Tahoe in hoisinsaus

1 blok tahoe
2 lente-uien of stukjes prei
1 teentje knoflook

1 plakje verse gember
4 dl olie
sojasaus
hoisinsaus
pale medium dry sherry (of natuurlijk sake)
peper

Snijd de tahoe in plakjes van een 1/2 cm dik en vervolgens diagonaal doormidden.
Snijd de lente-ui in kleine stukjes en bewaar 1 eetlepel voor garnering.
Hak de knoflook en de gember fijn.
Maak een sausje van: 1 eetlepel sojasaus, 2 eetlepels hoisinsaus, 1 eetlepel sherry, 1 dl water en een snufje peper.
Verhit op hoog vuur 4 dl olie in de wok.
Frituur de tahoe in porties tot ze goudbruin is.
Schep de tahoe uit de wok en laat ze uitlekken.
Giet de olie op 2 eetlepels na uit in de bewaarpan (bewaar voor later gebruik).
Verhit op hoog vuur de 2 eetlepels olie opnieuw.
Roerbak de knoflook, gember en lente-ui tot het geurt.
Doe de tahoe en het sausje erbij en breng het aan de kook.
Zet het vuur laag, doe de deksel op de wok en laat 3 minuten sudderen.
Garneer met fijngehakte lente-ui.

Gekruide tahoe

1 blok tahoe
sojasaus
2 eetlepels vijfkruidenpoeder
suiker
zout en peper
1 lente-ui of stukje prei
5 dl olie

Snijd de tahoe in plakken van ± 1 cm dik en leg ze op een schaal.
Hak de lente-ui fijn.
Maak een marinade van: 2 eetlepels vijfkruidenpoeder, 3 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel suiker, 1 theelepel zout, 1 theelepel peper en de lente-ui.
Schep dit over de plakken tahoe en laat ze 30 minuten marinieren.
Verhit op hoog vuur 5 dl olie in de in de wok.
Frituur de tahoe in porties tot de plakken goudbruin zijn.
Schep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op keuken papier uitlekken.
Schik ze op een schaal.

Gekruide tahoe kan in verschillende gerechten gebruikt worden.
Het kan warm gegeten worden, maar ook, nadat het geheel is afgekoeld, luchtdicht verpakt enkele dagen in de koelkast worden bewaard.
Invriezen is ook mogelijk.

Bami met tahoe en pindasaus

1 blok tahoe
6 eetlepels ketjap
3 eetlepels sherry
3 theelepels sambal oelek
1 zakje boemboe nasi goreng
1 bamipakket
175 gr Chinese mie
1 kruidenbultje voor groentebouillon
3 eetlepels olie
400 gr panklare prei

1/2 pot pindasaus (netto 250 gr)
3 eieren
3 eetlepels melk
zout, peper
25 gr boter

Snijd de tahoe in kleine blokjes.

Roer in een kom de ketjap, de sherry en 1 theelepel sambal door elkaar, schep de tahoeblokjes erdoor en laat ze ± 1 uur marineren.

Schep af en toe om.

Laat de boemboe nasi goreng volgens de gebruiksaanwijzing wellen.

Halveer de Spaanse peper uit het bamipakket, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Snipper de ui uit bamipakket fijn.

Kook de mie gaar in een pan kokend water met het kruidenbultje volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Dep de tahoeblokjes met keukenpapier droog.

Verhit de olie in een braadpan en laat de ui, Spaanse peper en boemboe nasi goreng ± 3 minuten zachtjes bakken.

Voeg de tahoe toe en bak die ± 5 minuten zachtjes mee.

Voeg de rest van de groenten uit het bamipakket, behalve de tomaat en de taugé, en prei toe en bak ze al omscheppend in ± 5 minuten knapperig en gaar.

Schep de mie erdoor en verwarm die al omscheppend.

Maak de bami op smaak af met de marinade van de tahoe en sambal.

Schep de taugé uit het bamipakket erdoor en verwarm het geheel af en toe omscheppend op zacht vuur nog ± 5 minuten.

Maak intussen de pindasaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snijd de tomaat uit het bamipakket in plakjes.

Klop in een kom de eieren met de melk, zout en peper los.

Verhit de boter in een koekenpan, bak een dunne omelet en snijd die in reepjes.

Doe de bami goreng over in een schaal en garneer met de plakjes tomaat en de omeletreepjes.

Geef de pindasaus er apart erbij.

Bijgerechten

Gebakken rijst I

450 gr droogkokende, langkorrelige rijst
mispunt ve-tsin
2-3 eetlepels plantaardige olie
zout

Was de rijst eerst grondig door 4 of 5 maal schoon water te gebruiken.

Het water moet na het wassen helder blijven.

Doe de rijst over in een pan met dikke bodem en schenk er zoveel koud water op dat het 2 12/ cm boven de rijst uitkomt.

Breng aan de kook brengen, roer eenmaal om, dek de pan af en zet hem op een vlamverdeler.

Draai het vuur laag en laat koken tot het water door de rijst geheel is opgenomen. De tijd is afhankelijk van de soort, maar de beste manier om te kijken of de rijst goed is, is proeven.

Doe de rijst over op een grote platte schaal en maak hem met een vork of met stokjes los.

Verhit de olie in de wok, doe de rijst erin en strooi er de ve-tsin en zout over.

Laat alles al omscheppend door en door heet worden, maar niet kleuren.

Dien de rijst in een verwarmde schaal, liefst met deksel, op, want rijst is snel afgekoeld.

De baktijd zal hooguit 5 minuten zijn.

Gebakken rijst II

4 eieren
1 theelepel zout
120 gr varkensvlees in zeer kleine stukjes
1 1/2 eetlepel sojasaus
1/2 theelepel suiker
6 eetlepels olie
2 gehakte uien
4 eetlepels erwtjes
4 eetlepels babychampignons
60 gr ham in blokjes
250 gr gekookte rijst

Klop de eieren 10 seconden op met de helft van het zout.
Marineer het varkensvlees in de sojasaus met de suiker.
Verhit 2 eetlepels olie in een grote braadpan.
Voeg de gehakte ui toe en roerbak 1 minuut.
Voeg de erwtjes, champignons en ham toe en roerbak 1/2 minuut.
Duw alles naar één kant van de pan.
Doe 2 eetlepels olie in het midden van de pan; verhit die en giet de geklopte eieren erin.
Laat ze stollen, haal ze uiteen en duw ze naar de andere zijde van de pan.
Haal de pan van het vuur.
Verhit de overgebleven olie in het midden van een andere pan. Doe het gemarineerd varkensvlees erbij en roerbak 3 minuten.
Voeg de gekookte rijst toe en roerbak 1 minuut.
Doe het rijst-vleesmengsel in een grote braadpan, besprenkel met het resterende zout en meng op een hoog vuur 1 minuut met het ei/groentenmengsel.
Dien onmiddellijk op.

Gebakken rijst met paprika

175-200 gr langkorrelige rijst
1 1/2 eetlepel plantaardige olie
1 gepelde en zeer fijn gehakte
1 schoongemaakte groene paprika, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1 schoongemaakte rode paprika, van zaad ontdaan en in reepjes gesneden
1-2 eetlepels lichte sojasaus
zout
witte peper uit de molen
1 dessertlepel sesamolie

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Roer de korrels los, laat ze drogen en afkoelen.
Verhit de olie in de wok en bak de ui even glazig.
Doe er de reepjes paprika bij en laat ze door en door heet worden, maar niet kleuren.
Strooi de rijst in de wok, bestrooi met wat zout en peper en bak het al omscheppend tot het door en door heet is.
Meng er vlak voor het opdienen de sojasaus en de sesamolie door.
Doe het over in een verwarmde schaal en dien meteen op.

Belangrijk: laat de rijst in geen geval te zacht worden, tijdens het bakken wordt het kleverig.

Gebakken rijst met doperwten en voorjaarsuitjes

500 gr drooggekookte langkorrelige rijst, afgekoeld en losgeroerd
3 eetlepels olie
1 losgeklopt ei
2 eetlepels lichte ketjap
100 gr diepvriesdoperwten
1 theelepel sesamolie

zout
witte peper uit de molen
2 schoongemaakte en in schuine ringen gesneden lente-uitjes

Verhit de olie in de wok en laat er het losgeklopte ei in lopen.
Bak tot het licht begint te stollen.
Voeg dan meteen de rijst en de bevroren doperwten toe en bak al omscheppend 3-4 minuten tot alles door en door heet is.
Meng er de sojasaus en de sesamololie door en breng op smaak met zout en rijkelijk gemalen peper.
Schep het in een verwarmde schaal en bestrooi met de gesneden lente-uitjes.

Dient de rijst als maaltijd, voeg dan gelijk met de rijst in de wok gesneden kip, blokjes ham of garnalen toe en gebruik meer eieren als u dat wenst.

Belangrijk: de 500 gr rijst is gekookt gewogen.

Gebakken rijst met ham, boontjes en eieren

3 eetlepels olie
2 eieren, losgeklopt met een mespunt zout
100 gr ham, in kleine blokjes gesneden
250 gr gekookte rijst, losgeroerd
100 gr sperziebonen, afgehaald en schuin in flinterdunne plakjes gesneden
1 eetlepel lichte sojasaus
4 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt
zout, zwarte peper uit de molen

Verhit in de magnetron een bruineerschaal ± 5 minuten op de hoogste stand.
Schenk er 1 lepel olie en de helft van de losgeklopte eieren in.
Zet de schaal 30 seconden in de magnetron en neem hem dan uit de magnetron.
Draai het ei om en leg het opgerold op een bord.
Bak op dezelfde wijze de andere helft van het ei.
Doe de resterende lepel olie in een diepe schaal en doe er de ham en sperzieboontjes in.
Afgedekt 1 minuut op de hoogste stand verwarmen.
Rijst toevoegen, sojasaus, zout en peper erdoor roeren en 2-3 minuten op de hoogste stand verwarmen tot de rijst door en door heet is. Vlak voor u de magnetron uitzet de gehakte lente-uitjes erdoor scheppen.
Eieren opgerold in flinterdunne repen snijden, op de rijst leggen, schaal afdekken en nog even 1-2 minuten laten rusten.

Kleefrijst met Chinese paddestoelen

250 gr kleefrijst
2 eetlepels olie
2 schoongemaakte en fijngehakte lente-uitjes
1/2 schoongemaakte en fijngehakte ui
1 theelepel gemberpoeder
4-5 gedroogde Chinese paddestoelen naar keuze, 30 minuten geweekt in warm water, uitgelekt en gesneden
zout
witte peper uit de molen
1-2 eetlepels gehakte bieslook

Doe de rijst in een zeef en laat er zoveel koud water over stromen dat er helder water af komt.

Doe hem over in een pan en giet er 1 liter kokend water over.
Laat 1 minuut staan en laat weer in een vergiet uitlekken.
Verhit de olie in de wok en laat de lente-ui en gewone ui even zachtjes bakken.
Voeg de paddestoelen toe, schep om en bak nog 2 minuten.
Doe er de rijst en gemberpoeder bij en schenk er zoveel water op dat de rijst ruim 1 cm onder staat.
Breng aan de kook en zet de wok op een vlamverdeler.
Laat op laag vuur zo lang koken tot al het water door de rijst is opgenomen. Dit duurt ± 20 minuten, afhankelijk van de soort rijst die wordt gebruikt.
Voeg vlak voor het opdienen zout en peper toe en schep even om.
Bestrooi met gehakte bieslook en dien meteen op.

Variatie: Vervang het kookwater door runder- of kippenbouillon en voeg eventueel vlak voor het opdienen reepjes gekookte kip toe.

Gebakken rijst (yang zhou)

60 gr doperwtten
420 gr koude gekookte rijst
100 gr Noorse ongekookte garnalen
60 gr ham of cha shiu
3 Chinese paddestoelen
2 eieren
1 lente-ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie

Smaakgevers:
2 eetlepels paddestoelenvocht
1 theelepel sesamolie
peper, zout

Pel de garnalen, verwijder het darmkanaal, was de garnalen onder koud stromend water en droog ze met keukenpapier.
Marineer de garnalen 10 minuten met 1 theelepel maïzena en 1/4 theelepel peper en schroei ze vervolgens in de hete olie dicht tot ze van kleur zijn veranderd.
Was de paddestoelen en week ze 30 minuten in warm water.
Giet ze af en vang het vocht op.
Verwijder de steeltjes en snijd de paddestoelen in dobbelsteentjes.
Snijd de ham (of cha shiu) in dobbelsteentjes.
Klop de eieren met zout, peper en de sesamolie los.
Sla het knoflookteentje plat.
Snijd de lente-ui in stukjes van 1 cm.
Maak de rijst met een vork los.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook toe, roerbak enkele seconden en verwijder de knoflook.
Doe het losgeklopte ei in de wok en roerbak tot het bijna is gestold.
Voeg de rijst, de garnalen, de ham (of cha chiu), de paddestoelen, de doperwtten en (op het laatst) het lente-uitje toe en roerbak tot alles goed warm is.
Breng de rijst op smaak met de ingrediënten van de smaakgevers.

Mie speciaal

500 gr niet te dunne mie
4 eetlepels olie
3-4 schoongemaakte en gehakte lente-uitjes
100 gr gekookte ham in reepjes
100 gr gekookte en gepelde garnalen

100 gr gekookte of gebakken kip in reepjes
5 geschrapte en geraspte jonge worteltjes
100 gr schoongemaakte en in stukjes gebroken sperziebonen
1-2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
100 gr taugé
3-4 eetlepels lichte sojasaus

Breng in een grote pan voldoende water met een heel klein beetje zout aan de kook. Kook de mie zoals op de verpakking staat aangegeven en laat ze in een vergiet uitlekken. Doe ze over in een schaal en schep er direct 1 eetlepel olie door om plakken te voorkomen.

Verhit in de wok de resterende olie. Doe er eerst de uien, wortel en sperziebonen in en laat die op laag vuur 1 minuut stoven.

Draai het vuur wat hoger en voeg de ham, garnalen, kip, taugé, rijstwijn en sojasaus toe. Schep er, als alles goed heet is de mie door, laat alles door en door heet worden en dien direct op.

Tip:

Om de maaltijd extra aan te kleden, kunt u bovenop deze heerlijke mie nog een gebakken eitje leggen.

Mie met gember en oestersaus

225 gr dunne mie
1 wortel, geschraapt en in flinterdunne reepjes gesneden
1 courgette
2 cm verse gemberwortel, geschild en in dunne reepjes gesneden
1 lente-uitje, schoongemaakt en in ringetjes gesneden
1 eetlepel olie
1 eetlepel sojasaus
2-3 eetlepels oestersaus
zout, zwarte peper uit de molen

Kook de mie zoals op de verpakking staat aangegeven. Giet ze af, spoel ze met koud water af, laat uitlekken en houd ze apart.

Was de courgette, schil dan flink dik af en gebruik de schil om er flinterdunne reepjes van te snijden. Het binnenste deel wordt niet gebruikt.

Verhit de olie in een wok, doe er eerst de ui in en bak die al omscheppend 10 seconden.

Doe er de reepjes wortel, gember en courgette bij en laat het al omscheppend alleen maar heet worden.

Voeg de uitgelekte mie toe, laat ook die heet worden en breng op smaak met zout, peper en oestersaus.

Dien het gerecht op verwarmde borden op, want mie is vrij snel koud.

Belangrijk: Gember en knoflook, eenmaal aan de olie toegevoegd, mogen eigenlijk niet bakken, maar alleen even de geur aan de olie afgeven. Worden ze bruin, dan gaan ze bitter smaken.

Sjanghai-mie I

(6 personen)

500 gr Chinese mie (eiermie)
1 1/2 liter kokend water
1 eetlepel olie
mespunt zout
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in dunne ringen gesneden

250 gr krabvlees, in stukjes, kraakbeen verwijderd
witte peper uit de molen

Voor de saus:

3 dl kippenbouillon
3 eetlepels rijstwijf of droge sherry
2 eetlepels lichte sojasaus
1/2 rood pepertje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
2 eetlepels maïzena, opgelost in een beetje bouillon

Breng in de magnetron, in een diepe kom of schaal, het water met de olie en het zout aan de kook. Doe er de mie in en handel verder als op de verpakking staat aangegeven. (Vele soorten behoeven niet te worden gekookt, maar alleen enkele minuten in heet water te staan).

Combineer in een kan de kippenbouillon, rijstwijf of sherry, sojasaus, het halve pepertje en de opgeloste maïzena. Meng goed.

Zet de kan in de magnetron en laat 2-3 minuten op de hoogste stand koken tot de saus helder en gebonden is. Roer regelmatig.

Laat intussen de mie uitlekken en dek ze af om warm te houden.

Doe de mie in een grote schaal, verdeel er de uitjes en krab over en begiet met de saus. Maal er verse peper over en schep even om.

Mocht de mie teveel zijn afgekoeld, zet ze dan afgedekt 1 minuut in de magnetron terug.

Tip:

Mie is in vele soorten en dikten te koop. Gebruik voor dit gerecht eens wat dikkere mie dan u gewend bent.

Sjanghai-mie II

3 eetlepels olie
200 gr kipfilet, in dunne reepjes gesneden
500 gr dikke mie
150 gr Chinese kool, in reepjes gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in ringen gesneden
3 eetlepels sojasaus
peper uit de molen
1-2 theelepels sesamolie

Verhit de olie in een wok, doe er de reepjes kip in en bak ze al omscheppend, op hoog vuur, in 3 minuten lichtbruin.

Zet intussen een pan water op waaraan wat zout is toegevoegd en doe er als het kookt de mie in. Kook die zoals op de verpakking staat aangegeven.

Doe de mie in een vergiet, spoel ze onder de koude kraan om plakken te voorkomen en laat ze uitlekken.

Doe de mie, gesneden kool, lente-uitjes en sojasaus bij de kip en bak alles al omscheppend tot het door en door heet is.

Maal er verse peper over en serveer het gerecht direct.

Variatie: De kip kunt u vervangen door reepjes mager varkensvlees.

Als u geen Chinese kool kunt krijgen, kunt u die vervangen door andijvie of andere kool, maar snijd die dan wel heel fijn.

Lente-ui-koek

500 gr bloem
± 4 dl water
3 lente-uitjes
2 eetlepels olie

2 eetlepels sesamololie
2 theelepels zout
olie om de lente-ui-koeken in te bakken

Zeef de bloem in een kom en voeg al roerend ± 4 dl water toe.
Kneed dit tot een zacht deeg.
Hak de lente-uitjes fijn.
Rol het deeg uit tot een dikte van 3 mm.
Strooi 2 theelepels zout over het deeg.
Rol het zout met een deegroller in het deeg.
Besmeer het deeg met 2 eetlepels olie en 2 eetlepels sesamololie. Strooi de lente-uitjes erover.
Rol het deeg op en snijd het in acht stukken.
Knijp beide uiteinden van de stukjes deeg dicht en draai het deeg met de rechterhand naar achteren en met de linkerhand naar voren (spiraal).
Leg een uiteinde op het aanrecht, druk het deeg plat en rol uit tot een dikte van 1/2 cm.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de lente-ui-pannekoeken aan beide kanten goudbruin.

Rijstkoekjes

200 gr gekookte rijst
4 dl olie

Verwarm de oven voor op 190°C.
Bekleed een bakplaat met vetvrij papier.
Schep 4 eetlepels rijst op een bergje en vorm er ronde platgedrukte koekjes van.
Bak de koekjes ± 35 minuten tot ze geel/bruin zijn.
Verhit op hoog vuur 4 dl olie in de wok.
Leg de rijstkoekjes voorzichtig in de hete olie en frituur tot ze goudbruin zijn.

Rijstkoekjes kunnen onafgedekt een paar dagen bewaard worden.
Ze kunnen als snack met wat zout gegeten worden of worden verwerkt in diverse gerechten.

Rijstkoekjes met garnalen

350 gr ongekookte garnalen
10 gr gember
1 teentje knoflook
1/2 lente-uitje
1/3 komkommer
1/2 theelepel zout
4 eetlepels olie

Smaakgevers:
1 eetlepel azijn
1 eetlepel Chili-olie
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel rijstwij
2 dl kippenbouillon
2 theelepels suiker
zout
± 6 dl olie om te frituren

Bindpapje: 1 eetlepel maïzena, 2 eetlepels water

pel de garnalen, verwijder het darmkanaal, was ze en droog ze met keukenpapier.
Wrijf de garnalen in met 1/2 theelepel zout.

Verwijder de zaadjes uit de komkommer en snijd de komkommer in dobbelsteentjes.
Hak de gember en knoflook fijn.
Snijd de lente-ui in dunne reepjes.
Vermeng de ingrediënten van het bindpapje.
Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.
verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de garnalen toe en roerbak tot ze van kleur zijn veranderd.
Verwijder de garnalen.
Verhit nogmaals 2 eetlepels olie in een wok, voeg de gember, lente-ui en knoflook toe, roerbak enkele seconden.
Voeg de smaakgevers, garnalen en komkommer toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg zoveel van het bindpapje toe tot de saus licht bindt.
Houd de saus warm.
Verhit de olie om te frituren, frituur de rijstkoekjes tot ze goudbruin geworden zijn.
Leg de koekjes op een schaal en giet de saus erover.

Bonen-garnalenkoekjes

250 gr zwarte bonen
1 dl olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en in stukken gesneden ui
Zout, peper
50 gr gedroogde garnalen (in oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering)

Week de zwarte bonen een nachtje in ruim koud water.
Kook de bonen in het weekwater in 1 uur niet geheel gaar en laat ze uitlekken.
Week de gedroogde garnalen 30 minuten in ruim koud water en laat ze uitlekken.
Pureer de bonen met de garnalen en de stukken ui in een foodprocessor of andere keukenmachine en breng het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verhit de olie in een grote koekenpan, voeg het bonenmengsel eetlepelgewijs toe en bak de koekjes op matig vuur 4 minuten per kant tot ze mooi bruin zijn.
Laat de bonen-garnalenkoekjes op keukenpapier uitlekken.
Serveer de koekjes niet geheel afgekoeld en geef er pepersaus bij.

Bakso rolletjes

1 eetlepel lichte Chinese soja
750 gr rundergehakt
1 middelgrote witte ui
2 teentjes knoflook
2 worteltjes
1 prei (± 10 cm)
1 ei
2 eetlepels bloem
vers gemalen peper
3 eetlepels maïs- of zonnebloem-olie

Voor de eierpannekoeken:
3 eieren
melk

Snijd een ui fijn en kneus de teentjes knoflook.
Verhit 3 eetlepels maïs- of zonnebloemolie in een 30 cm wok of wadjan en fruit hierin de ui met de knoflook goudbruin.
Schep het gefruite mengsel met een schuimspaan uit de pan en stamp dit met een vork of vijzel fijn.
Klop de 3 eieren op met een heel klein scheutje melk en bak in een koekenpan 4 dunne pannekoekjes.

Laat deze op een bord afkoelen.

Meng het rundergehakt met 1 opgeklopt ei, bloem en een snuffje versgemalen peper.

Hak de worteltjes en de prei zeer fijn en meng deze met het gefruite ui-knoflookmengsel door het gehakt.

Voeg ook soja toe.

Als alles goed door elkaar is gemengd, verdeelt u het vlees in vieren en legt u op elke eierpannekoek een gelijke hoeveelheid.

Begin de pannenkoek op te rollen en vouw de uiteinden iets dicht of plak ze met een natte vinger dicht.

Stoom de bakso rolletjes en een rijststomer 1 1/2 uur.

Ze smaken heerlijk als warm tussendoortje of als voorgerecht.

Serveer met een zoetzure tomatensaus.

Bah-pao

(gevulde Chinese broodjes)

Voor het brooddeeg:

500 gr meel

2 dl water, of melk

20 gr gist

zout

Maak van het meel, water (melk), zout en gist op de bekende manier het brooddeeg en laat het staan om te rijzen.

Voor de vulling:

400 gr varkensgehakt

2 uien

2 teentjes knoflook

3 eetlepels ketjap

suiker, peper, en zout

Snipper de uien en de knoflook en fruit ze lichtbruin, voeg het gehakt en de rest van de ingrediënten toe en meng alles door elkaar.

Laat het vocht helemaal verdampen.

Kneed het deeg nog een keer door, verdeel het in 9 of 10 balletjes.

Maak een kuiltje in iedere bal, vul het met het gehakt en vouw de balletjes dicht.

Laat deze nog 1/2 uur rijzen.

Stoom de broodjes in 10 a 15 minuten gaar in een stomer (het water moet koken).

Serveren met chilisaus.

kan in de diepvries worden bewaard.

Sesambroodjes

500 gr bloem

± 1/4 liter water

3/4 pakje droge gist

4 eetlepels sesampasta

1 eetlepel Sichuan-peperkorrels

1 theelepel zout

1 eetlepel sesamolie

2 eetlepels sesamzaadjes

8 eetlepels olie

Zeef de bloem.
Voeg gist en het water geleidelijk toe.
Kneed het deeg 5 minuten.
Doe het deeg in een kom en dek het af met een vochtige doek.
Laat het deeg 2 uur op kamertemperatuur rijzen.
Rol het deeg uit tot het \pm 3 mm dik is en strooi er 2 theelepels zout over.
Rol met een deegroller het zout in het deeg.
Smeer de bovenkant van het deeg in met 2 eetlepels sesamolie.
Vouw de onderkant een derde naar binnen en vouw de bovenkant erover.
Rol het deeg uit tot het \pm 3 mm dik is.
Strooi een eetlepel gemalen Sichuan-peperkorrels over het deeg en rol dit er met een deegroller in.
Besmeer het deeg met 4 eetlepels sesampasta.
Rol het deeg op en trek aan de uiteinden tot de rol een doorsnee heeft van 3 cm.
Snijd de rol in stukjes van 5 cm.
Knijp beide zijkanten van de stukjes dicht, leg het deeg met een dichtgeknepen kant op het aanrecht, druk het plat en rol het vervolgens met een deegroller uit tot een dikte van 1/2 cm.
Bevochtig de bovenkant met enkele druppels water en druk er met de hand enkele zaadjes in.
Verhit een pan met 2 eetlepels olie en voeg 2 sesambroodjes toe (sesamkant naar beneden).
Bak de broodjes enkele seconden en draai ze om.
Sluit de pan af met een deksel, zet het vuur iets lager en bak de broodjes tot ze poffen (\pm 15 minuten).
Herhaal dit tot alle broodjes zijn gebakken.

Nagerechten en gebak

Lychees met gember en chocoladeroom

24 verse lychees of 1 blik lychees
4 bolletjes gember
1 theelepel cacao poeder
3 eetlepels gembersiroop (of gembernat)
1/8 liter slagroom

Pel de lychees en verwijder de pitten.
Verdeel ze over 4 coupes.
Snipper de gemberbolletjes en strooi ze over de lychees.
Meng in een kom de cacao met de gembersiroop.
Voeg de slagroom toe en klop het stijf.
Verdeel de room over de lychees.

Shih-chin-kuo-pin

(gevulde meloen)

1 watermeloen
1/2 literblik lychees
1 verse ananas 1 literblik ananasstukjes
2 bananen
4 mandarijnen of 1/4 literblik mandarijnen
sap van 1 citroen
1 eetlepel basterdsuiker
2 eetlepels sherry
1 eetlepel kleingesneden gember

Snijd het kapje van de meloen, verwijder de pitjes, schep het vruchtvlies eruit en maak hier balletjes van met behulp van een lepeltje voor boterballetjes.
Laat de lychees en eventueel ananas en mandarijnen uitlekken.
Schil de ananas dun af en snijd de harde kern eruit.

Snijd de ananas in plakken en daarna in stukjes.
Verwijder met een scherp mesje de harde pitjes.
Snijd de geschilde bananen in plakjes en maak de partjes van de mandarijn goed schoon.
Vermeng het citroensap met de suiker en de sherry en meng hier alle vruchten en gember door.
Laat dit mengsel en de uitgeholde meloen afzonderlijk in de koelkast koud worden.
Schep vlak voor het opdoen de vruchten in de meloen.

Meloensalade

1 rijpe meloen naar keuze
1 rijpe mango
4 lichees
een paar aardbeien of andere rode vruchtjes
licheesap

Halveer de meloen, verwijder het zaad en de draden en schil beide helften zo af, dat er geen groene resten meer aan de vrucht blijven.
Maak mooie dunne plakken van het vruchtvlees.
Schil de mango en snijd er plakjes af door langs de pit te snijden.
Maak de aardbeien schoon en halveer ze.
Schik de plakjes meloen op 4 borden, leg er de plakjes mango over en schik de stukjes aardbei erop.
Leg in het midden een lichee.
Schenk er het licheesap over en zet de bordjes even in de koelkast.
Serveer koud.

Chinese pudding (Hsing-jen-tou-fu)

1 3/4 dl water
6 blaadjes witte gelatine
50 gr suiker
2 1/2 dl melk
1 theelepel amandelessence
500 gr verse lychees

Laat de gelatine weken in koud water.
Breng het water aan de kook en laat de suiker erin oplossen.
Roer van het vuur de gelatine erdoor.
Doe de melk en de amandelessence erbij.
Schenk het in een puddingvorm en laat in 4 uur opstijven.
Snijd de pudding in stukjes en garneer met lychees.

Peking toffee-appels

4 stevige handappels
1 ei
50 gr bloem
1/2 dl water of spuitwater
olie om te frituren
100 gr suiker
3 eetlepels olie
2 eetlepels water
3 eetlepels blanke suikerstroop
1-2 eetlepels geroosterde witte sesamzaadjes
een bak water met ijsblokjes

Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuisen.
Snijd elk partje nog eenmaal door.
Klop een luchtig beslag van de bloem, het ei en het water.
Verhit de olie.
Dompel steeds een paar stukjes appel in het beslag en bak ze in de hete olie aan alle kanten bruin en knapperig.
Laat ze op papier uitlekken terwijl u de rest bakt.
Doe de suiker met 3 eetlepels olie in een steelpan met dikke bodem, voeg 2 eetlepels water toe en breng al roerend aan de kook.
Laat 5 minuten op een laag vuurtje pruttelen.
Schenk er de stroop bij, laat nog 2-3 minuten koken en wentel er dan stuk voor stuk de gebakken stukjes appel door.
Om te snelle afkoeling van de stroop te voorkomen kunt u de pan beter op heel laag vuur laten staan.
Bestrooi ze meteen met sesamzaad en dompel ze in het water met de ijsklontjes, zodat de korstjes knapperig worden.
Leg de toffee-appels op een schaal en dien ze meteen op.

Gekarameliseerde vruchten

1 grote appel, geschild; in 4 parten gesneden en klokhuis verwijderd
1 gepelde banaan
een kom water met blokjes ijs
olie om te frituren

Voor het beslag:

100 gr bloem, gezeefd
mespunt zout

1 ei

1 1/2 dl water of spuitwater (eventueel half water half melk)

Voor de karamel:

225 gr suiker
3 eetlepels water
1 eetlepel olie

Doe bloem, zout, ei en het vocht in een diepe kom en sla er met een garde een luchtig en klontvrij beslag van.

Snijd de stukken appel nog eenmaal door en snijd stukjes van de banaan.

Verhit in een kleine pan met dikke bodem het water en de olie en doe er de suiker in.

Breng aan de kook en laat het op hoog vuur (niet roeren) inkoken tot het goudgeel is geworden.

Verhit de olie, doop een paar stukjes fruit in het beslag en bak ze in enkele minuten aan alle kanten bruin. Bak niet teveel tegelijk.

Doop de hete gebakken stukjes fruit in de kokende karamel en wentel ze om, zodat ze aan alle kanten zijn bedekt. Gebruik hiervoor een tang of eetstokjes.

Dompel ze uit de karamel direct in het ijskoude water, zodat de buitenkant knapperig wordt.

Dompel pas nu de tweede portie fruit in het beslag en bereid die op dezelfde wijze.

Schik de stukjes fruit bij elkaar op een schaal en serveer ze direct.

Amandelgelei met vruchten

(6-8 personen)

1 zakje poedergelatine, kleurloos

6 eetlepels koud water

1 dl water

90 gr suiker

3 dl melk

1 dessertlepel amandel-essence
verse vruchten naar keuze: kiwi, mango, perzik, peer, abrikozen, kersen, partjes grapefruit,
mandarijn of sinaasappel

Voor de suikersiroop:
90 gr suiker
5 1/2 dl water
1-2 theelepels amandel-essence

Voor de garnering:
een takje verse munt

Doe de poedergelatine in een grote kom en schenk er het koude water over. Laat ± 10-12 minuten wellen.
Breng intussen 1 dl water aan de kook, schenk het over de geweekte gelatine en strooi er de suiker in.
Roer tot de gelatine en suiker geheel zijn opgelost.
Schenk er de melk bij en doe er de eetlepel amandel-essence door.
Giet dit in een vierkante schaal van ± 20 X 20 cm, laat het afkoelen en in de koelkast ± 2 uur opstijven.
Breng het water en de suiker voor de siroop in een pan met dikke bodem aan de kook, zet het vuur hoog en laat het 2 minuten flink doorkoken, zodat het wat dikker wordt.
Neem de pan van het vuur, laat iets afkoelen en schenk er de amandel-essence bij.
Laat afkoelen en zet het eveneens in de koelkast om door en door koud te worden.
Maak de vruchten schoon, snijd ze in decoratieve stukken en schik ze op bordjes.
Schenk er met kleine beetjes tegelijk de siroop over, zodat alle vruchten bedekt zijn en niet kunnen verkleuren.
Snijd van de amandelgelei decoratieve stukken, haal ze met een spatel uit de schaal en leg ze naast de vruchten.
Garneer met een toefje munt en dien meteen op.

Kokos-kiwi surprise

4 kiwi's
1 verse kokosnoot
wat poedersuiker, naar keuze

Pel met een scherp mesje de kiwi's van boven naar beneden af en verwijder de harde steelaanzet.
Snijd er dunne plakjes van.
Maak de ogen van de kokosnoot open en giet het sap door een fijn zeefje of doekje in een kom.
Open de noot, haal het vruchtvlees eruit en snijd er dunne plakjes van.
Rasp een klein stukje.
Schik de plakjes op dessertbordjes, leg er de plakjes kiwi op en verdeel het kokossap erover.
Garneer de plakjes kiwi met een heel klein beetje geraspte kokos.

Tip: soms is de smaak van het sap wat aan de flauwe kant; breng het dan op smaak met wat poedersuiker en misschien een paar druppels rum.

Exotische vruchtensalade

1 papaya
1 granaatappel
2 kiwi's
4 ramboetans

4 lichees (blik) plus het sap
3 bloedsinaasappels
3 druppels bittere amandel-essence

Snijd de papaya door, verwijder de zwarte pitten en de aanhangende velletjes en schil de vrucht zo dun mogelijk. Snijd mooie reepjes van het vruchtvlees. Halveer de granaatappel en haal het vruchtvlees met een lepel uit de harde schil. Schil de kiwi's en snijd er plakjes van. Pel de ramboetans en verwijder de pitten. Pel 2 bloedsinaasappels, snijd er plakken van en verwijder de pitten. Pers de derde uit. Vermeng het sinaasappelsap met het sap van de lichees en de amandel-essence. Doe de schoongemaakte en voorbereide vruchten in schaaltes en schenk er het sap over. Laat de vruchtensalade in de koelkast een paar uur op smaak komen alvorens op te dienen.

Imperial China

1/2 kopje suiker
3 eetlepels water
1 kopje thee
4 Chinese peren
geconfijte gember op siroop of 4 kaneelstokjes
25 gr boter
5 saffraandraadjes
een scheutje mandarinlikeur
200 gr Stilton kaas in brokjes
200 gr Parmezaanse kaas in brokjes

Karameliseer de suiker met het water in een sudderpot. Zet intussen een kopje van uw favoriete thee en blus hiermee de lichtbruine karamel. Zet op het vuur tot de gestolde suiker weer is opgelost en het vocht gedeeltelijk is verdampt. Boor het klokhuis uit de peren, zet ze in de karamel en stop er een stukje gember in. Sluit af met een klontje boter. Doe er de saffraandraadjes en een scheutje likeur bij. Smoor 15 minuten met de deksel op de pot. Let erop, dat de peren in model blijven. Schil de nog warme peren er serveer ze met de stroop en de brokjes kaas en een glaasje oude porto of Vintage Madeira.

Tip: De nashi peer is een mooie ronde appelvormige vrucht met een tabaksbruine schil en heeft een frisse perensmaak. Ze worden per stuk verkocht. De Passe Crassane peer die vaak met een rood gelakt steeltje wordt verkocht, is een mooi alternatief. Als u niet van gember houdt, kunt u deze vervangen door een kaneelstokje.

Rode pasta pancakes

(Tao Sha Kuopan)

100 gr tarwebloem
1 ei
± 7 eetlepels olie
200 gr zoete rode bonenpasta (in blik)
1 mango in plakjes
vanille-ijs

Roer de bloem, het ei en 3/4-1 dl water tot een dik beslag.
Houd 2 eetlepels beslag apart.

Verhit in een grote koekenpan 1 eetlepel olie en bak van de helft van het beslag een dunne pannekoek.

Bak in 1 eetlepel olie een tweede pannekoek.

Leg de bonenpasta in het midden van de pannekoeken (een laag van ± 3 mm).

Vouw de pannekoeken als een envelop dicht en plak de randen met wat beslag vast.

Verhit ± 5 eetlepels olie in de koekenpan en bak de envelopjes aan beide zijden in ± 2 minuten bruin en krokant.

Laat de envelopjes in een zeef uitlekken en serveer ze in stukjes gesneden met plakjes mango en bolletje vanille-ijs.

Fortune Cookies

Voor 40 stuks

De Chinese gelukskoekjes, die in Amerika vaak als zoete afsluiting van het diner worden geserveerd, zijn waarschijnlijk geïnspireerd door de maankoeken. Maankoeken worden gebakken ter ere van het Chinese Maanfeest, dat aan het begin van het herfstseizoen wordt gevierd. Heel vroeger, tijdens de Ming-dynastie, werden in deze koeken berichten meegesmokkeld. Tegenwoordig bevatten de Fortune Cookies gelukwensen.

125 gr bloem
1/2 theelepel zout
2 eetlepels maïzena
90 gr suiker
± 1 1/4 dl olie
2 eiwitten

En verder:

2 met bakpapier beklede bakplaten, opgevouwen wensbriefjes

Verwarm de oven voor op 150°C.

Zeef bloem, zout en maïzena en meng dit met de suiker.

Voeg de olie en de eiwitten toe en roer alles glad.

Verdun het beslag door 1-2 eetlepels water erdoor te roeren.

Leg op het bakpapier met grote tussenruimte 3 lepeltjes beslag en strijk ze tot een cirkel van ± 10 cm doorsnede uit.

Bak de koekjes in het midden van de oven in ± 10 minuten lichtbruin.

Let op dat ze niet te donker worden.

Neem elk koekje met een spatel van de bakplaat en hang het met een opgevouwen wensbriefje erin over de rand van een pan, zodat het koekje dubbelvouwt.

Laat het koekje zo afkoelen.

Serveer de koekjes met een glas sinaasappelthee.

Amandelkoekjes

(30 stuks)

100 gr boter
60 gr witte basterdsuiker
30 gr lichtbruine suiker
1 losgeklopt ei
1 theelepel amandel-essence
100 gr bloem
2 theelepels bakpoeder
30 gr witte amandelen, gemalen
2 eetlepels water
30 witte amandelen (heel)

Doe de zachte boter, witte en bruine suiker in een beslagkom en klop het licht en luchtig. Verdeel het losgeklopte ei in 2 porties en vermeng de helft met de amandel-essence. Doe het bij de boter en klop het nog even stevig door. Zeef de bloem met het bakpoeder boven de kom en werk het met een houten lepel door de boter. Strooi er de gemalen amandelen over en klop nog even stevig door. Het deeg zal nu zo stevig zijn dat u met de handen verder kunt werken. Vorm van het deeg ± 30 balletjes, leg ze op een ingevette bakplaat en druk ze met de vlakke hand wat plat. Leg in het midden van elk koekje een amandel. Gebruik de rest van het losgeklopte ei, aangevuld met het water, om de koekjes te bestrijken. Schuif de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven en bak de koekjes 12-15 minuten bij een temperatuur van 180°C of gasovenstand 4. Laat ze afkoelen en bewaar ze in een goed afgesloten blik.

Chinese zoete broodjes

(12-14 stuks)

1/2 dl melk
50 gr suiker
mespunt zout
25 gr reuzel of plantaardig vet
1/2 dl warm water
1 zakje gedroogde gist
1 losgeklopt ei
275 gr bloem
aluminiumfolie
een paar druppels olie en melk om te bestrijken

Voor de vulling:
100 gr zoete bonenpasta
25 gr suiker
25 gr gehakte walnoten
1 eetlepel reuzel of boter

Giet de melk in een steelpan en breng haar aan de kook. Voeg suiker, zout en reuzel of vet toe en laat het smelten. Neem de pan van het vuur en laat het tot lauw afkoelen. Doe het warme water in een kommetje en strooi er de gist en een paar korrels suiker in. Roer even, laat het 5 minuten staan en meng het door de melk. Doe het over in een beslagkom, voeg 225 gr bloem en het losgeklopte ei toe en klop met een garde tot een luchtig deeg is verkregen. Strooi de rest van de bloem op het werkvlak, doe het deeg daarop over en kneed het met de handen tot het zacht en soepel is en niet meer plakt. Doe het over in een schaal, dek die af en laat het deeg op een warme plaats minstens 1 uur rijzen; het moet in volume zijn verdubbeld. Vermeng in een wok de ingrediënten voor de vulling en verwarm dit door en door. Laat daarna afkoelen. Kneed het deeg nog even door, verdeel het in 12-14 gelijke stukjes, draai die tot balletjes en maak daarvan ronde plakjes met een doorsnee van ± 10 cm. Druk met de achterkant van een mes of een eetstokje tweemaal in het deegplakje, zodat een kruis ontstaat en precies het midden wordt aangegeven. Snijd op de lijnen een stuk in, maar laat 5 cm in het midden heel. Verdeel de vulling daarover. Vouw reepjes deeg in de vorm van een rozet naar elkaar toe en knijp ze met de vingers dicht. Vet een stuk aluminiumfolie met een paar druppels olie in. Doe de broodjes over op een bakblik, bestrijk ze met wat melk en dek ze af met folie.

Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak de broodjes 20-25 minuten bij een temperatuur van 190°C of gasovenstand 5.

Zoete wontons

(6 personen)

15 wontonvelletjes, diepvries
225 gr zoete rode bonenpasta
1 eetlepel maïzena
4 eetlepels koud water
olie om te frituren
dunne honing

Laat de velletjes onder een vochtige doek ontdooien.
Vermeng de maïzena met het water en zet er een kwastje in.
Neem een velletje in de palm van de hand en leg een klein bergje bonenpasta vlak boven het midden op het deeg.
Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling.
Vouw het deeg in een puntje en laat de bovenkant wat overlappen.
Druk de twee punten die nog in de hand liggen tegen elkaar nadat u ze met wat maïzenawater bevochtigd heeft.
Pak de punt tussen duim en wijsvinger en druk de vulling van buiten naar innen, zodat het pakje een beetje op een schelp gaat lijken.
Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.
Verhit frituurolie en bak steeds een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig.
Laat ze op papier uitlekken en bak de volgende portie.
Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing over lopen en dien de wontons op.

Dranken

Gemberthee

5 dl water
35 gr gember
1/2 gedroogde Spaanse peper
suiker

Breng het water aan de kook.
Snijd de gember in dunne reepjes.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper en snijd de peper in dunne reepjes.
Giet het kokende water in een theepot, voeg de gember, suiker naar smaak en de Spaanse peper toe en laat de thee 5 minuten trekken.