

inleiding	6
Ontbijt	14
Soepen	26
Snacks	38
Kip & Eend	74
Rund-, Varkens- & Lamsvlees	96
Vis, Schaal- & Schelpdieren	118
Vegetarisch	140
Specialiteiten	158
Rijst	180
Noedels	192
Desserts	206
keukengerei	223
ingrediënten	229
register	236
dank	240



# Knapperige pannenkoekjes met zoete rundvleeschili

Dit lijkt op de knapperige pannenkoekjes met eend, maar nu met rundvlees. Het vlees wordt door een beslag gehaald en knapperig gebakken. Ik maakte een snelle en gemakkelijke zoete saus met lichte sojasaus, sinaasappelsap en chilisaus uit een fles.

**VOORBEREIDEN:** 20 minuten • **BEREIDEN:** 10 minuten • **PORTIES:** om met 2-4 te delen

300 g entrecote, vet verwijderd, in zeer smalle reepjes  
2 eetl. maïzena  
6 dl arachideolie

## VOOR DE FRUITIGE CHILISAUS

2 eetl. lichte sojasaus  
2 eetl. zoete chilisaus  
sap van 1 kleine sinaasappel


## OPDIENEN MET

2 wortelen, in lucifertjes  
½ komkommer (ongeschild), in lucifertjes  
2 bosuien, overlans in smalle repen gesneden  
12 kleine tarwepannenkoekjes

### PROBEER OOK EENS

Je kunt als je dat lekker vindt ook een knapperig rundvleesgerecht maken door het gebakken vlees door de saus in de wok te roeren en het met sinaasappelschil te garneren.

1. Leg alle voorbereide groenten op een schaal en zet hem afgedekt met plasticfolie in de koelkast.
2. Leg de pannenkoekjes in een bamboe stoommand, zet deze op een pan met zachtjes kokend water (zorg dat het water de mand niet raakt) en stoom ze 5 minuten. Draai het vuur laag en houd de pannenkoekjes warm tot gebruik.
3. Wentel de rundvleesreepjes door de maïzena, schud het teveel eraf en leg ze op een bord. Zet een wok op hoog vuur en giet de arachideolie erin. Verhit hem tot 180 °C of tot een blokje brood in de olie in 15 seconden goudbruin is en komt bovendrijven. Frituur de reepjes vlees in 4-5 minuten goudbruin, laat ze op keukenpapier uitlekken.
4. Zet intussen een kleine wok of braadpan op hoog vuur, voeg de ingrediënten voor de saus toe en laat ze borrelend tot een gebonden saus inkoken.
5. Verdeel het vlees op een schaal en zet hem op tafel met de groenten, warme saus en pannenkoekjes waarvan ieder zichzelf kan bedienen. Smeer een beetje saus op een pannenkoekje, schik er wat reepjes wortel, komkommer en bosui op, gevolgd door wat stukjes knapperig vlees, rol het geheel op en eet het.



**T**oen ik eens een zomer lang bij mijn grootmoeder in Taiwan was, zag ik haar een kip slachten. Ze deed dat altijd heel kalm, ze maakte een sneetje in de nek en liet het bloed uit de kip lopen. Ik keek toe terwijl het leven snel uit de kip verdween.

Mijn grootmoeder ving het bloed op om er *ji xie gao* (letterlijk ‘koekjes van kippenbloed’) te maken. Ze mengde het bloed met voorgedroogde kleefrijst en maakte er koekjes van die ze grilde of roerbakte. Het is een populaire snack. Het toont een tijd waarin alles van de vogel werd gebruikt, ook het bloed.

De mensen zouden tegenwoordig meer in harmonie moeten zijn met hun voeding, zoals mijn grootouders waren. Ik ben tegenwoordig ook veel bewuster; ik koop altijd biologische of eco-producten, eet minder vlees en gooi zo min mogelijk weg.

Mijn grootmoeder trok bouillon van het hart en de nieren met gember en rijstwijjn. Soms maakte ze een kruidensoep; ook blancheerde ze het orgaanvlees, stoomde het en serveerde het fijngehakt met een dressing van olie, gember, chilipeper en bosui. Als er iets overbleef verwerkte ze dat in een roerbak met bladgroente. Er werd niets weggegooid en de vogel werd helemaal gegeten, al was het maar in een aantal restverwerkingen. Het derde ons niet; alles wat ze maakte smaakte heerlijk en was met zorg klaargemaakt door een ervaren kok.

De eerste keer dat ik een kip zag sterven door mijn grootmoeders toedoen, kon ik er bijna niet van eten. Ik had mijn oom vissen zien doden, dus het had eigenlijk niets moeten uitmaken. Maar een kip doden vlak voor mijn ogen was een shock. Om mij op te vrolijken, vertelde mijn grootmoeder hoe in de tijd dat mijn ouders trouwden het de gewoonte was dat de man een kip doodde om de familie te laten zien dat hij voor zijn gezin kon zorgen. Ze zei dat mijn vader waardeloos was. Hij liet de hele familie achter een kip zonder kop rennen in de tuin van zijn nieuwe schoonfamilie en werd sindsdien de zoon van een ‘pseudo boer’ genoemd. Toen ik mijn vader met dit verhaal confronteerde zei hij dat de kip zo sterk was, dat hij uit zijn handen was geglipt en ontsnapte. Onnodig te zeggen dat zijn aanstaande bruid zeer in verlegenheid was gebracht en zijn aanstaande schoonvader absoluut niet onder de indruk was. Ik was niet verrast dat mijn vader hier nooit over had gesproken!

Mijn grootmoeder dankte altijd voor de dieren die ze voor ons offerde en elke maand at ze bij volle maan geen vlees als teken van respect. De manier waarop zij leefde – vreedzaam en correct, met respect voor de natuur en het milieu – inspireert me nog steeds. Deze principes beïnvloedden mijn leven nog altijd.

In dit hoofdstuk wordt in de meeste recepten kip gebruikt, een teken van hoe populair

kip in de Chinese afhaalkeuken is. De kip is meestal in beslag van eiwit en maïzena gedompeld, een proces dat 'fluwelig maken' wordt genoemd. De kip wordt daarna in een laagje olie gebakken en drooggemaakt voor hij in favoriete gerechten als Generaal Tso's kip en Kung po kip wordt verwerkt (zie blz. 80 en 82). Deze techniek houdt het vlees heerlijk mals en sappig. Het is vooral een goede methode voor kipfilet, hoewel ik liefst zoveel mogelijk kippendijen gebruik omdat dat vlees sappiger is en meer smaak heeft.

Ik raad je aan het kippenvlees voor het roerbakken met zout en peper te kruiden en het licht met aardappelmeel of maïzena te bestrooien. Dit helpt net als het beslag het vlees sappig te houden zonder het te moeten frituren, zodat het gerecht gezonder is. Soms blijft het zetmeellaagje aan de wok plakken, maar maak je niet druk, ga rustig door met omscheppen. Je kunt de stukjes kip eerst bakken voor je ze aan een gerecht toevoegt. Ook een scheutje water kan nuttig zijn, om de kip goed te kunnen roerbakken.





# Bijzondere gemengde groenten

Ik koop zelden schoongemaakte groenten, maar hier kan het zeker. Ik ontdekte laatst een plastic zak vol minimaïskolfjes, mini brocoliroosjes, doperwten en geraspte wortel en was onder de indruk van de kwaliteit en versheid. Dit soort gemengde groenten is ideaal om door gebakken rijst te mengen. Het is ook een fantastisch bijgerecht. Het is snel, gemakkelijk, lekker en voedzaam, en je kunt het als alternatief voor rijst geven voor een koolhydraatarme maaltijd.



**VOORBEREIDEN:** 5 minuten • **BEREIDEN:** 4 minuten • **PORTIES:** om met 2-4 te delen

1 eetl. arachideolie

1 eetl. geschilde en geraspte  
verse gemberwortel

300 g kant-en-klare gemengde  
groenten (bijv. minimaïskolfjes, brocoliroosjes, doperwten en geraspte wortel)

1 eetl. lichte sojasaus

1 eetl. geroosterde sesamolie  
een snuf gemalen witte peper

1. Verhit een wok op hoog vuur tot hij gaat roken en doe de arachideolie erin. Voeg de gember toe en roerbak een paar seconden. Doe alle groenten in de wok en laat ze al roerend 2 minuten garen. Voeg een scheutje water toe om wat stoom te creëren om de groenten sneller gaar te laten worden. Breng het gerecht op smaak met sojasaus, geroosterde sesamolie en witte peper en serveer het direct.

## PROBEER OOK EENS

Voeg voor een voedzamer vegetarisch gerecht wat blokjes gerookte, gemarineerde en gefrituurde tahu toe.





# Keukengerei

## Woks

### Een wok kopen en onderhouden

Er is niets traditioneler in de Chinese keuken dan het gebruik van een wok. Deze fantastische uitvinding dient al eeuwenlang om voedsel in klaar te maken voor vele mensen over de hele wereld. Er zijn woks in verschillende grootten en van verschillende materialen en daarom kan de aanschaf lastig zijn. De traditionele gietijzeren wok is redelijk zwaar en moet als hij niet van een coating is voorzien worden ingebrand, wat niet moeilijk is. Een nieuwe wok is met een dun laagje olie bedekt; wrijf dit er met een schuursponsje en wat afwasmiddel af en laat de wok daarna op het fornuis op hoog vuur drogen. Voeg een scheutje olie toe (liefst sesamolie omdat deze snel verbrandt) en wrijf deze met een stuk keukenpapier over de hele binnenkant van de wok waardoor hij een donkere ingebakken laag krijgt. Gebruik na het inbranden geen schuursponsje of afwasmiddel meer omdat de laag dan weer verdwijnt.

Degenen die liever een lichtere wok gebruiken, zou ik aanraden een plaatstalen exemplaar te kopen dat je ook op bovenstaande manier moet inbranden. Als je een beginnende wokker bent, of niet zoveel tijd hebt, kun je een plaatstalen wok met antiaanbaklaag kiezen, die ook uitstekend is. In een wok met zo'n laag hoef je minder olie te gebruiken dan in een gietijzeren wok, waardoor hij ook gezonder is.

Neem de wok als je er een uitzoekt in de hand om te voelen of hij prettig aanvoelt. Ik gebruik liefst een wok met een middelgrote, niet te dikke steel. Kies een middelgroot exemplaar tussen de 30 en 40 cm doorsnee waarin een middelgrote bamboestoommand past en je hoeveelheden voor minstens 4 personen kunt klaarmaken.

Degenen die elektrisch koken zou ik aanraden in een nieuwe brander te investeren. Elektrische fornuizen zijn volgens mij niet geschikt voor wokken – er zijn natuurlijk woks met een afgeplatte bodem, maar deze worden nooit heet genoeg om het voedsel te garen. Je kunt een goede elektrische wok kopen, zoals ik vroeger ook had; die zijn niet echt slecht.

### Kooktechnieken voor de wok

#### Roerbakken

Het klassieke gebruik van een wok – een klein beetje olie en veelvuldig omscheppen – zorgt ervoor dat de ingrediënten knapperig blijven en een rokerige smaak krijgen. Er zijn wat belangrijke tips om een optimaal resultaat te krijgen.