



het koreaan  
veggan  
kookboek

Verhalen en recepten  
uit omma's Koreaanse keuken

JOANNE LEE MOLINARO

Spectrum



# INHOUD

- INLEIDING 9
- KOREAANS EN VEGAN 17
- DE KOREAANSE VEGAN VOORRAADKAST 23
- 1 BASISRECEPTEN 34
- 2 BBANG (빵 • brood) 54
- 3 BANCHAN (반찬 • bijgerechten) 76
- 4 KIMCHI EN SALADES 109
- 5 SOEPEN EN STOOFPOTTEN 141
- 6 NOEDELS EN PASTA 165
- 7 SNACKS EN STREETFOOD 194
- 8 HOOFDGERECHTEN 228
- 9 ZOETE GERECHTEN 274
- DE FAMILIE LEE IN KOREA 320
- DANKWOORD 325
- REGISTER 329



## INLEIDING

### *SLURP.*

Het klinkt zachtjes, maar ongegeneerd.

Mijn vader neemt een slokje van een lepel nog kokende *doenjang chigae* uit de verweerde *ddukbaegi* die net niet in het midden van de tafel staat.

Het avondeten begint altijd met het getik van de eetstokjes van mijn vader tegen een porseleinen bordje met *banchan* ('bijgerecht'), soms met ingemaakte mungbonen of een laagje kimchi. De lepels van mijn broer en mij tikken tegen onze aardenwerken kommen gevuld met bergjes parelwitte rijst. Mijn moeder neemt één mungboon van het kleine bordje waaraan mijn vader is begonnen. Het getinkel van haar eetstokjes blijft even hangen onder het lage keukenplafond.

Hahlmuhnee's\* blote voeten trippelen op en neer tussen het fornuis en de keukentafel. Ze vult onze *bapsang* vanuit een mand met verse shisobladeren, pepers en Koreaanse courgettes uit onze achtertuin, elk in een andere kleur groen. Ze zet een bord met een hele geroosterde vis en een kan met ijskoude maisthee op tafel. De verweerde, ovale tafel waar we met z'n allen omheen zitten, is helemaal volgetekend met kleurpotlood en er zit kauwgum aan de onderkant, maar de meer dan vijftien *banchan* maken het tot een kleurrijk geheel.

Ik raak mijn lepel en eetstokjes niet aan. Ik heb nergens trek in. Niet in de *doenjang chigae*, de pepers die ik die ochtend voor hahlmuhnee heb geplukt, en niet in de mungbonen die mijn ouders zo lekker vinden. Dit is niet wat mensen op tv eten of wat de andere

---

\*Grootmoeder.



Hahlmuhnee

kinderen op school thuis eten. Waarom kan hahlmuhnee niet gewoon een keer spaghetti maken?

Hahlmuhnee gaat met een van pijn vertrokken gezicht naast me zitten om haar stijve gewrichten eindelijk wat rust te geven. Ze pakt een shisoblad, dat zo donker is dat het bijna blauw lijkt en legt het op haar open handpalm. Met de punten van haar eetstokjes legt ze een klein beetje *ssamjang* in het midden. Ze voegt een lepel rijst toe en vouwt alles tot een klein pakketje dat ze in haar mond steekt. Ze kijkt me met een vragende blik aan, haar mond nog steeds open, alsof ze wil zeggen: ‘Waarom eet jij niet?’ Terwijl ze kauwt, pakt ze nog een groot shisoblad, groter dan haar hand. Opnieuw legt ze wat *ssamjang* in het midden, voegt een lepel stomende rijst toe en vouwt het blad tot een keurig groen pakketje. Maar dit keer houdt ze het mij voor.

Ik doe mijn mond open.

Het getik, geschraap, gekauw en geslurp klinkt zo’n vijftien tot twintig minuten. De moedervlek op hahlmuhnees kin lijkt een hartslag te hebben, terwijl ze op een nieuw shisopakketje kauwt. Het hoe-kige, bleke gezicht van mijn moeder is uitdrukingsloos en afwezig, terwijl ze nog een lepel rijst naar haar dunne lippen brengt. Mijn vader eet met zijn ogen dicht en de wangen van mijn kleine broertje zijn nauwelijks te zien achter zijn kom.

Onze dagelijkse avondmaaltijd met het hele gezin was erg voorspelbaar. De eetgeluiden gingen altijd gepaard met een zekere sereniteit. Mijn ouders waren opgegroeid in de oorlog en honger zat hun al in het bloed, lang voordat ik begon te klagen dat er bij ons geen McDonald’s op tafel kwam. Daarom werd er niet gepraat tijdens het eten. Eten was belangrijk en daar had je al je concentratie voor nodig. Ik herinner me geen gesprekken met vragen als: ‘Wat heb je vandaag op school gedaan?’ Of: ‘Hoe was het vandaag op je werk, schat?’ Er kwam niets uit onze mond tijdens het eten, we stopten er alleen iets in.

Soms hielp ik hahlmuhnee om de *banchan* voor het eten klaar te maken. We zaten dan samen in ons halletje op de grond, met vaders Koreaanse kranten van gisteren voor ons uitgespreid en een berg rauwe mungbonen tussen ons in. De staartjes van de kiemen leken



Van links naar rechts: mijn vader, hahlmuhnee en mijn oom

wel een bos blond haar tegen de zwart-wit bedrukte achtergrond. De zonnestralen die door de hordeur schenen, weerkaatsten in hahlmuhnees zilveren tand.

Ooit telde ze de bonen zachtjes in het Japans: *ichi, ni, sahn, shi*. Ik praatte haar na: *ichi, ni, sahn, shi*. Ze telde tot tien, stopte plotseling en sprak me streng toe: ‘Je moet geen Japans praten. Japans praten is gevaarlijk.’ En zo leerde ik voor het eerst dat onze familiegeschiedenis geheimen bevatte, geheimen die hahlmuhnee zo gevaarlijk vond dat ze er niet hardop over durfde te vertellen.

Ik kwam er pas jaren later achter dat allebei mijn ouders in Noord-Korea waren geboren, dat toen nog gewoon ‘het noordelijk deel’ van Korea was. Mijn grootvader van vaderskant was als tiener naar het noorden verhuisd; als dertienjarige was hij van huis weggelopen om te voorkomen dat hij moest trouwen met de dochter van een rijke familie. Hij vond zijn weg door het Maebong-gebergte en kwam in Hamhung terecht, bijna 450 kilometer van zijn ouderlijk huis, waar hij uiteindelijk werk vond in een mijn. Volgens de familielegende kwam hij onderweg een tijger tegen, een mythisch dier in de Koreaanse folklore.

Nadat mijn grootvader een tijdje in de mijn had gewerkt, trad hij in dienst bij de Japanse keizerlijke politie. Als werknemer van de Japanse overheid had hij een mooi huis met voldoende eten op tafel en werd hij met een zekere mate van respect behandeld. Maar Korea had tientallen jaren zwaar te lijden gehad onder het Japanse regime en als mensen het uniform van mijn grootvader zagen, fluisterden ze vaak dat hij een verrader was. Tegen het einde van de Tweede Wereldoorlog, toen de dagen van Japan als overheerser van Korea waren geteld, veranderde dit gefluister in gejoel.

Op de avond voor de dag die sindsdien wordt gevierd als de Victory Over Japan Day, de Nationale Bevrijdingsdag in Korea, wist mijn grootvader zich in veiligheid te brengen door mee te liften met een pick-uptruck die tientallen Japanse politieagenten naar Seoel bracht. Mijn grootmoeder en mijn vader, die net was geboren, bleven achter. Als mijn grootvader in het noorden was gebleven, had hij het hoogstwaarschijnlijk niet overleefd, maar ondanks zijn



Van links naar rechts: mijn tante, hahlmuhnee, mijn jongste oom en mijn tweede oom



## DE KOREAANSE VEGAN VOORRAADKAST

IN DIT KOOKBOEK STAAN INGREDIËNTEN DIE IK VRIJWEL dagelijks gebruik. Sommige zullen bekend zijn, zoals knoflook, uien en aardappelen, maar van andere zul je nog nooit hebben gehoord. Ik weet nu wat je denkt: die vervang ik gewoon. Hoewel ik vindingrijkheid belangrijk vind, betekent het in dit geval dat als je vervangers gebruikt veel van deze recepten niet hetzelfde zullen smaken of zelfs veranderen. Dus, ook al weet ik dat je staat te popelen om die *jjajangmyun* te maken, toch is het belangrijk dat je eerst het verschil leert kennen tussen ‘zwarte bonensaus’ en ‘gefermenteerde zwarte-sojabonensaus’! Geloof me maar. Jjajangmyun smaakt niet hetzelfde als je het met een blikje zwarte bonen maakt.

Bij elk recept vind je ook informatie over allergenen. Dit zijn de gebruikte afkortingen:

- ‘GV’ betekent dat het product glutenvrij is.
- ‘GVV’ betekent dat er een glutenvrije variant bestaat (zoals glutenvrije sojasaus).
- ‘NV’ betekent dat het notenvrij is.

## SOJASAUZ

Sojasaus wordt helemaal verkeerd begrepen. Door bezorgdheid over soja en de goedkoop geproduceerde industriële versies denken mensen soms dat ze sojasaus beter kunnen vervangen door iets wat ‘gezonder’ is. Op een belangrijk vegan twitteraccount werd sojasaus zelfs een ‘veel te dure en vulgaire aanpassing van tamari’ genoemd. Je snapt hem waarschijnlijk al wel, maar wat deze tweet (die overigens onmiddellijk werd teruggetrokken na een paar wijze reacties) over het hoofd zag, was dat tamari gewoon sojasaus is.

Sojasaus wordt, de naam zegt het al, van sojabonen gemaakt. Hij komt oorspronkelijk uit China en bestaat al meer dan tweeduizend jaar. Het is dus absurd te denken dat er maar één of twee soorten zijn – er zijn honderden versies! Sterker nog, in Korea (waar deze saus vanaf 57 v.Chr. bestaat) heeft het ministerie van Volksgezondheid bepaald dat elke fles sojasaus ingedeeld moet worden in een van de vier volgende categorieën: A) natuurlijk gefermenteerd, B) gemengd, C) kunstmatig geraffineerd of D) gearomatiseerd. Maar zelfs binnen deze categorieën zijn er nog zoveel variaties mogelijk dat het verwarrend kan overkomen.

Daarom heb ik de volgende regels bedacht:

- Gebruik zoveel mogelijk natuurlijk gebrouwen sojasaus.
- Lees het etiket zorgvuldig – veel sojasauzen bevatten ongebruikelijke (meestal niet-vegan) toevoegingen zoals ansjovis of fructose-glucosestroop om de smaak te versterken of de structuur te veranderen. Ik wil een zo kort mogelijke ingrediëntenlijst: water, sojabonen, tarwe en alcohol (die niet is toegevoegd maar het gevolg is van het fermentatieproces).
- Experimenteer met verschillende sojasauzen voor verschillende gerechten. Een voorbeeld, *guk-ganjang* (wat vertaald kan worden met ‘sojasaussoep’) is heel geschikt voor het op smaak brengen van bouillons en stoofgerechten. Voor deze saus wordt het vocht dat is overgebleven van het fermentatieproces van de sojaboon ingekookt tot *doenjang* (komt verderop aan de orde!). Het heeft een reinere en geconcentreerdere smaak dan

de meeste commerciële sojasauzen en is ook lichter van kleur. Als ik in dit boek ‘lichte sojasaus’ gebruik, dan verwijst ‘licht’ naar de kleur en niet naar het zoutgehalte. De lichte sojasaus is zelfs zouter dan de gewone sojasaus en daarom geldt voor deze versie: *less is often more!*

- Ten slotte: allergisch voor soja? In dat geval is kokos-aminos een geweldige vervanger voor sojasaus!

**MIJN FAVORIETE MERK:** Sempio Yukinong Organic Soy Sauce

**GLUTENVRIJ:** in de meeste Koreaanse sojasauzen wordt voor het fermentatieproces tarwe gebruikt; de saus is dus niet glutenvrij. Gelukkig wordt tamari (Japanse sojasaus) meestal niet van tarwe gemaakt en is daarom wel glutenvrij (maar let op, controleer altijd het etiket, want ik heb flesjes gevonden waarop toch tarwe werd vermeld).

**HOE TE BEWAREN:** zelf bewaar ik mijn sojasauzen in de voorraadkast omdat ik een fles vaak in paar weken opmaak. Mocht je langer over een fles doen (langer dan zes maanden), bewaar hem dan in de koelkast.

## DOENJANG

*Doenjang* is gefermenteerde bonenpasta. De traditionele variant van doenjang werd gemaakt van het restant dat overbleef na het brouwen van sojasaus. Doenjang bestaat meestal uit sojabonen, zout, water en alcohol (de alcohol wordt dus niet toegevoegd, maar ontstaat tijdens de fermentatie). Net als bij sojasaus bevatten de industriële versies vaak allerlei andere ingrediënten die in mijn ogen overbodig zijn. Hoe minder ingrediënten op het etiket, hoe beter. Wat je vooral moet onthouden: sommige gearomatiseerde varianten van doenjang bevatten niet-vegan producten, zoals ansjovis en soms zelf runderbouillon.

Als ik voor mensen kook die de Koreaanse keuken niet kennen, durf ik doenjang soms niet zo goed te gebruiken. Het ziet er namelijk niet zo aantrekkelijk uit en het ruikt behoorlijk sterk. Anderzijds, voeg slechts één lepel van dit spul toe aan een pan met groentebouillon of geroerbakte groenten (dat is echt alles wat je nodig hebt) en je zult je afvragen waarom je het niet eerder hebt ontdekt.



## OMMA'S KOREAANSE BARBECUESAUS

CIRCA 750 ML

NIVEAU: makkelijk

ALLERGENEN: GVV, NV

- ½ rode ui, grof gehakt
- 3 bosuitjes, schoon-  
gemaakt
- 8-9 teentjes knoflook,  
gepeld
- 250 ml sojasaus
- 4 el rijstsiroop of een  
andere zoetmaker  
naar keuze
- 2 el rijstazijn
- 2 el mirin
- ½ Koreaanse peer of  
appel, grof gehakt
- ½ rode paprika, grof  
gehakt
- 2 cm verse gember
- 1 tl sesamololie
- 1 tl versgemalen zwarte  
peper
- 4 el paddenstoelendashi  
of water (blz. 39)
- 2 el aardappelzetmeel

Een van de eerste dingen die mijn moeder me leerde klaarmaken, was haar Koreaanse barbecuesaus: de gouden vloeistof waar je het vlees en de groenten in laat marinieren voordat je ze op de barbecue legt. Deze saus zit boordevol umami- en knoflooksmak en ik heb er altijd een pot van in de koelkast staan. Hij is heel simpel om te maken en in veel recepten goed te gebruiken in plaats van sojasaus. Maar het is ook een goede basis voor een saus die heel lekker smaakt bij hartige gerechten als koningsoesterzwam-*galbi* (blz. 237) of *bulgogi* (blz. 235). Het is heel eenvoudig om een variant van de saus te maken en ook hier heb ik verschillende potten van in mijn koelkast staan!

1. Pureer in een blender de rode ui, bosui, knoflook, sojasaus, rijstsiroop, rijstazijn, mirin, Koreaanse peer, paprika, gember, sesamololie en zwarte peper tot een gladde en schuimige marinade.
2. Schenk de marinade in een middelgrote pan en breng hem op halfhoog vuur aan de kook. Laat hem in ongeveer 10 minuten voor een derde inkoken.
3. Meng het aardappelzetmeel in een kleine kom met de dashi tot een glad papje. Voeg het lepel voor lepel toe aan de hete marinade en blijf roeren tot hij begint te binden.
4. Neem zodra de saus dikker wordt, de pan van het vuur en laat hem afkoelen (dan wordt hij nog iets dikker). Bewaar de afgekoelde marinade een paar dagen in de koelkast of vries hem in.



## DOOBOO JEON (두부전 · tofukoekjes)

### 8 KOEKJES

NIVEAU: makkelijk

ALLERGENEN: GV, NV

500 g stevige tofu, geperst  
(zie opmerking)

50 g wortel, in kleine  
blokjes

3 verse shiitake, stengel  
verwijderd, hoed in  
kleine blokjes

2 bosuitjes, in kleine stukjes

1 tl zout

½ tl versgemalen zwarte  
peper

3 el vloeibare eivervanger

1 el aardappelzetmeel

plantaardige olie, om in te  
bakken

pittige sojasausdressing  
(blz. 49), voor erbij

Ik heb zo'n beetje alle diëten geprobeerd, inclusief een koolhydraatarm dieet (of hoe je het ook wilt noemen). Toen ik dat dieet volgde, maakte mijn tante deze koekjes zonder meel voor me. Toen ik veganist werd en vroeg of ze de koekjes nog steeds voor me kon maken, schudde ze lachend haar hoofd: 'Nee, want er moet ei in.' Dankzij eivervangers is dat geen probleem meer, maar zelfs zonder eivervanger is deze vegan variant van mijn tantes overheerlijke tofukoekjes heel eenvoudig om te maken!

1. Meng in een grote kom verkruimelde tofu met wortel, shiitake, bosuitjes, zout en peper, 1 eetlepel eivervanger en zetmeel tot een dikke pap. Verdeel dit in 8 porties en vorm hier platte koekjes van.

2. Verhit in een grote koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie op halfhoog vuur. Zet de rest van de eivervanger in een kom ernaast. Dip, voordat je de tofukoekjes in de pan legt, rondom in de eivervanger. Bak ze in ongeveer 2 minuten per zijde goudbruin. Serveer ze met pittige sojasausdressing.

### OPMERKING

Tofu moet worden geperst om het overtollig vocht te verwijderen. Leg het blok tofu (je kunt het ook eerst doormidden snijden) op een vlakke ondergrond bekleed met een keukendoek en dek het af met een andere keukendoek. Leg of zet hierop dikke kookboeken, een zware pot of een enorme pan en laat de tofu zo 15 tot 30 minuten staan.

In plaats van een eivervanger kun je 1 eetlepel plantaardige melk bij het tofumengsel doen. Meng 2 eetlepels plantaardige melk met 1 theelepel aardappelzetmeel en ¼ theelepel gemalen kurkuma en gebruik dit om de tofukoekjes in te dippen.





## TTEOK-MANDU GUK (떡만두국 • rijstcakesoep met dumplings)

### 4 PERSONEN

NIVEAU: makkelijk

ALLERGENEN: GVV, NV

- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 tl sesamololie
- ½ witte ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 tl zout plus extra
- 150 g schijfjes garraettok uit de diepvries (blz. 32)
- 1 vastkokende aardappel, gehalveerd en in plakjes
- 750 ml groentebouillon (blz. 43)
- 8-10 mandu (blz. 251)
- versgemalen zwarte peper

### VOOR DE GARNERING

- reepjes gyerranmari (blz. 97)
- reepjes nori
- 2 bosuitjes, grof gehakt

*Tteokguk* (of rijstcakesoep) is een van mijn populairste recepten. Zodra mensen ontdekken dat ik vegan versies van Koreaanse gerechten maak, vragen ze: ‘Heb je een recept voor tteokguk?’ Tegenwoordig gaan de meeste mensen ervan uit dat er dumplings in tteokguk zitten, maar het is eigenlijk, net als de meeste Koreaanse gerechten, een heel eenvoudige soep gemaakt van bouillon en rijst. Tteokguk met dumplings is iets luxueuzer en wordt *tteok-mandu guk* genoemd (*mandu* is een ‘dumpling’).

Tteokguk is niet alleen hét Koreaanse comfortfood, het is ook een heel traditioneel gerecht met allerlei symbolische betekenissen. Het wordt gegeten op nieuwjaarsdag (ongeacht of je dit viert volgens de maankalender of de westerse kalender) en de rijstplakjes staan voor geluk of zegeningen in het nieuwe, ‘pure’ jaar. Als ik nieuwjaarsdag niet met mijn familie doorbreng, maak ik een pan tteokguk voor mezelf. Niet omdat het traditie is, maar omdat het me doet denken aan de ochtenden dat we met het hele gezin over een kom gloeiendhete soep gebogen zaten en ik mijn moeder om meer *tteok* in mijn *guk* vroeg.

1. Verhit in een soeppan de olijfolie en sesamololie zo’n 30 seconden op halfhoog vuur. Bak hierin de ui en knoflook met het zout tot het na 2 minuten heerlijk begint te geuren.

2. Schep hierin de garraettok en plakjes aardappel om tot ze met een laagje olie zijn bedekt. Schenk de bouillon erbij en roer hiermee de aanbaksels los. Breng alles aan de kook, draai het vuur laag en laat het 15 minuten doorkoken tot de aardappelen net gaar zijn.

3. Voeg op het laatst de mandu toe en kook ze 1 minuut mee. Voeg zout en peper toe en garneer met gyerranmari, nori en bosuitjes.



## KIMCHI CHIGAE (김치찌개 • kimchistoofpot)

4 PERSONEN

NIVEAU: makkelijk

ALLERGENEN: GVV, NV

- 1 el sesamololie
- 1 el extra vierge olijfolie
- 4 bosuitjes, witte gedeelte  
fijngesneden, groen in  
stukjes van 1 cm
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 tl fijngesneden verse  
gember
- 2-3 teentjes knoflook,  
fijngehakt
- 1 kleine aardappel, in  
blokjes
- 300-450 g zure baechu  
kimchi (blz. 117)
- 1 el gochujang (blz. 26)
- 2 tl rijstsiroop
- 2 el lichte sojasaus
- 500 ml groentebouillon  
(blz. 43)
- 500 g stevige tofu, in  
blokjes van 1 cm
- 50 g gekookte zwarte  
bonen

Kimchi is bedoeld om heel lang te worden bewaard. Gewone kool is hooguit een week houdbaar, maar met kimchi kan een gezin maandenlang vooruit. Maar als hij in de koelkast té zuur wordt, is het tijd om een *kimchi chigae*, een ‘kimchistoofpot’, te maken. Dit kun je beter niet met verse kimchi doen die je gewoon uit de pot kunt eten, want bij verse kimchi zijn de smaken nog niet genoeg ontwikkeld (of ‘stinken’ ze nog niet genoeg!) om tegen het kookproces te kunnen. Dit eenvoudige recept combineert de intense kimchismaken die ik zo lekker vind tot een rijke stoofpot. Let wel: dit recept bevat een ingrediënt dat niet traditioneel is, namelijk zwarte bonen. Dit heb ik zeker niet van mijn moeder geleerd, maar ik ben nu eenmaal altijd op zoek naar manieren om meer bonen in mijn dagelijkse maaltijden te verwerken. Serveer dit gerecht met een kom gloeiendhete rijst.

1. Verhit in een middelgrote *ddukbaegi* of gietijzeren braadpan de twee soorten olie op halfhoog vuur. Voeg zodra de olie heet is het wit van de bosui, de ui, gember, knoflook en blokjes aardappel toe. Roerbak de groenten tot de ui na ongeveer 3 minuten glazig wordt.
2. Voeg de kimchi toe en blijf het geheel roerbakken tot het na ongeveer 1 minuut begint te karamelliseren. Doe de gochujang en rijstsiroop erbij en schep alle groenten om tot ze met een laagje bedekt zijn.
3. Schenk de sojasaus erbij en roer de aanbaksels los. Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook. Draai het vuur laag en laat het 15 minuten zachtjes doorkoken tot de blokjes aardappel gaar zijn.
4. Voeg vlak voor serveren de tofu, zwarte bonen en het groen van het bosuitje toe en laat ze 2 minuten mee garen.



## ZOETE HOTTEOK (호떡 • gevulde pancakes)

### 10 PANCAKES

NIVEAU: gemiddeld

- 2¼ tl droge gist
- 1 tl suiker
- 60 ml lauwwarm water (40-45 °C)
- 250 g bloem
- 100 g zoete rijstbloem
- 1 tl zout
- 1 el plantaardige olie, plus extra om mee te frituren
- 300 ml lauwwarme plantaardige melk (40-45 °C)
- 30 g pistachenoten
- 30 g pijnboompitten
- 30 g pecannoten
- 2 el lichtbruine suiker
- 1 el sesamzaadjes
- 2 tl kaneelpoeder
- 1 tl maïzena

De beste herinneringen van mijn vader hebben te maken met streetfood. Toen hij klein was, moest hij het vaak doen met bonen en wat zijn familie had weten te verbouwen op het stukje land dat ze tot hun beschikking hadden. Dus je kunt je voorstellen hoe geweldig het voor hem moet zijn geweest om zijn handen rond een heerlijk stukje gefrituurd deeg te kunnen vouwen dat nog glom van de olie. Hij vertelde me ooit dat *hotteok* zijn favoriete eten was. Natuurlijk moest ik daar mijn eigen variant van maken! Voor dit recept kun je in principe elke plantaardige melk gebruiken, maar sojamelk en havermelk werken het best, omdat ze meer eiwitten bevatten.

1. Meng in een kleine kom de gist met de suiker en het lauwwarme water. Roer alles goed door elkaar en laat het mengsel 10 minuut staan tot het begint te schuimen.
2. Meng in een grote kom de bloem met de rijstbloem, het zout en de olie. Voeg het gistmengsel toe en schenk daarna langzaam de melk erbij. Roer het geheel met een houten lepel of eetstokjes tot zich een deeg begint te vormen.
3. Wrijf je handen licht in met olie en kneed het deeg ongeveer 5 minuten. Als het lastig kneden is, kun je wat bloem toevoegen, maar het deeg hoort plakkerig te zijn. Vorm er met je handen een kleverige, grove bal van.
4. Leg de deegbal in een grote ingevette kom en dek hem af met plasticfolie. Zet hem op een warme plek tot het deeg in ongeveer 1 uur in omvang is verdubbeld. Duw het deeg voorzichtig omlaag zodat de lucht kan ontsnappen en zet het nog 20 tot 30 minuten afgedekt opzij tot het weer omvang is verdubbeld.

*recept gaat verder*



## KKANPOONG TOFU

(깐풍두부 • pittige knapperige knoflooktofu)

### 4 PERSONEN

NIVEAU: makkelijk

ALLERGENEN: GVV, NV

4 el aardappelzetmeel

1 tl zout

1 tl zwarte peperkorrels,  
gekneusd

1 tl uienpoeder

1 tl knoflookpoeder

500 g extra stevige  
tofu, geperst (zie  
opmerking op blz. 101)  
en in hapklare blokjes  
gesneden

plantaardige olie, om mee  
te frituren

### VOOR DE SAUS

4 el rijstsiroop

2 el water

1½ el sojasaus

1 tl rijstazijn

1 el aardappelzetmeel

1 el gochugaru (blz. 28)

1 tl zwarte peperkorrels,  
gekneusd

1 el extra vierge olijfolie

1 rode ui, gesnipperd

7 teentjes knoflook,  
fijnggehakt

1 wortel, fijngehakt

Dit is het 'kleine zusje' of de *dongseng*-variant van *kkanpoongi* (blz. 239). Het is een ideaal recept voor als je alleen voor jezelf kookt of voor je hongerige partner, kinderen of vrienden die het verder niet uitmaakt hoe het eruitziet. En het is een heel geschikt recept als je nog nooit tofu hebt gebruikt en je bang bent dat het inderdaad flauw, papperig en gewoon niet lekker is, zoals iedereen altijd beweert. Dit gerecht is niet alleen gemakkelijk te maken, volgens zowel ervaren als nieuwe tofugebruikers is het verre van flauw en papperig. Het aardappelzetmeel zorgt voor een heerlijke, knapperige textuur en de saus heeft alles wat je van een saus verwacht: pittig en zoet met heel veel heerlijke knoflook. Met dit recept zit je dus altijd goed, of je nu alleen voor jezelf of voor je sceptische tieners wilt bewijzen dat tofu ook gewoon heel lekker kan zijn.

1. Meng in een grote kom het aardappelzetmeel met het zout, de zwarte peper, het uienpoeder en knoflookpoeder. Voeg de tofu toe en schep alles om tot alle stukjes gelijkmatig bedekt zijn.

2. Giet zoveel plantaardige olie in je grootste koekenpan met antiaanbaklaag dat de bodem helemaal bedekt is. Verhit de olie op halfhoog vuur tot hij begint te walmen. Leg een laagje tofublokjes in de pan, maar zorg ervoor dat ze elkaar niet raken (anders blijven ze plakken); bak ze eventueel in porties. Bak de blokjes ongeveer 3 minuten tot ze aan een kant bruin zijn. Draai ze voorzichtig om en bak de andere kant nog zo'n 3 minuten tot die ook bruin zijn. Laat elke portie tofu uitlekken op een rooster. Wil je extra knapperige tofu, bak de blokjes dan nogmaals een halve minuut aan elke kant.

*recept en ingrediënten gaan verder*