



**THOMAS
PANTERPOES**

NOODLES 101

DE MEEST SLURPABLE NOODLES OOIT

SPECTRUM





INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	6
Mijn liefde voor noodles	8
Tips voor een perfect noodle-avondje	8
De Aziatische supermarkt	10
Soorten noodles	12

14	Noodle Soups
32	Noodle Bowls
64	Noodle Dinner
106	TikTok Virals en Sides

Dankwoord	122
Register	124

DE AZIATISCHE SUPERMARKT

Inkopen bij de toko is echt een must voor dit boek. Hieronder een lijstje van toko-ingrediënten die voor mij onmisbaar zijn.

CRISPY CHILI-OLIE

Deze olie met stukjes knapperige chilipeper maakt je gerecht een stuk rijker van smaak en geeft net dat extra beetje pit. De chili-olie van Laoganma (naam op de pot: Crispy Chili in Oil) is echt een favoriet en kan eigenlijk niet meer ontbreken in mijn keuken.

GOCHUJANG

Deze gefermenteerde rode chilipasta van chilipoeder (gochugaru), kleefrijst en sojabonen is een must in de Koreaanse keuken. De lekkerste tteokbokki (een bekend ricecake-gerecht) maak je met een saus op basis van gochujang. Wees gewaarschuwd: je mond kan echt in brand gaan staan van deze smaakmaker! Ook in andere gerechten kan gochujang goed van pas komen; het zorgt naast pit ook voor zoetheid en rokerigheid.

SOJASAUZ

Een essentieel ingrediënt in de Oost- en Zuidoost-Aziatische keukens, daarom heb ik het in bijna elk recept in dit boek verwerkt. Het voegt zoveel smaak toe! Lichte sojasaus zul je het meest tegenkomen. Deze heeft een karakteristieke zoute, hartige smaak en je kunt hem zowel warm als koud gebruiken. Donkere sojasaus is minder zout, wat dikker en is geschikt om gerechten kleur te geven.

BOSUI EN PAKSOI

Als iets je gerecht afmaakt, is het bosui. Het ziet er zo leuk uit en het heeft een

lekkere fris-scherpe bite. Ook met paksoi maak je gerechten kleurig en knapperig. Ik koop bosuien en paksoi altijd bij de toko; die zijn toch het lekkerste en verkrijgbaar in verschillende soorten en maten.

SAUSJES

De lekkerste sausjes om vlees in te marinieren, in noodlerecepten te verwerken, gerechten mee af te toppen of als dip te serveren, koop je bij de toko. Je hebt zoveel keus! Naast de onmisbare sojasaus zijn mijn absolute favorieten oestersaus (niet scherp, wel veel smaak), hoisinsaus (zoet-hartig van smaak, mooie donkere kleur) en hete chilisaus (flink spicy).

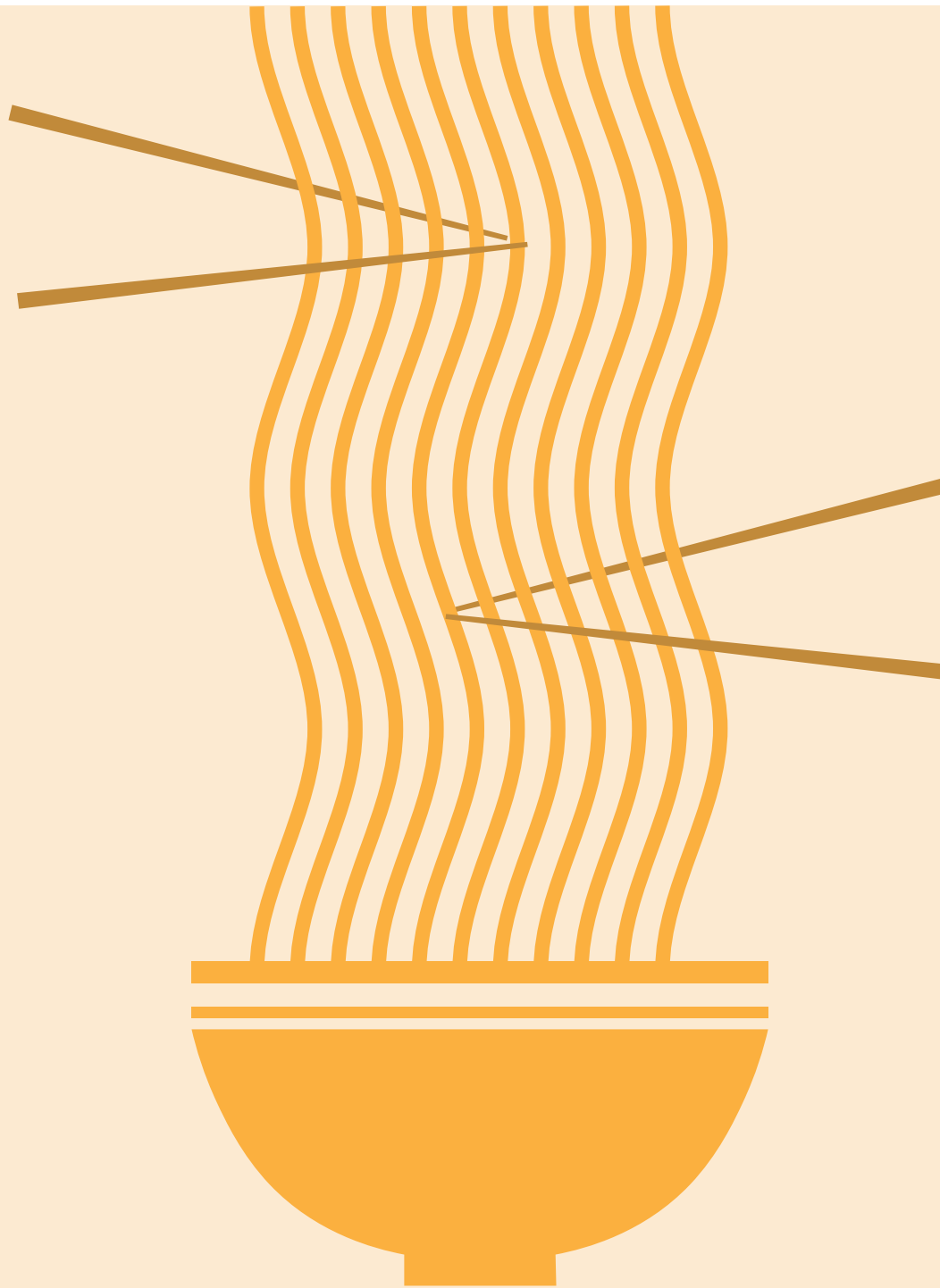
NOODLES EN INSTANTNOODLES

Het zal je niet verbazen dat je in de toko moet zijn voor het ruimste assortiment aan goede noodles, inclusief instantnoodles. Zie blz. 12 voor de verschillende soorten waar ik graag mee kook.

SIDES: KANT-EN-KLAAR EN ZELFGEMAAKT

Sla ook nooit de toko over als je sides zoals gyoza's of loempia's wilt serveren. Kiezen blijft een dingetje: er is zoveel lekkers, ik weet nooit wat ik nou moet meenemen. Als je voor homemade gaat, kun je bij de toko gyozavelletjes kopen. Zelf gyoza's maken is zo leuk om te doen! Of haal rijstvellen, daar kun je heerlijke gefrituurde loempia's, Vietnamese spring rolls en zelfs een soort tteokbokki van maken.





NOODLE SOUPS

Als ik ergens echt gek op ben dan is het soep, en dan bedoel ik eigenlijk noodlesoep. Het was echt een feestje om al deze gerechten te bedenken en te bereiden en vooral: om ze op te eten. Mijn favoriet is ramen en in dit hoofdstuk staan dan ook een aantal ramenvarianten. Maar ik heb niet alleen ramenoodles gebruikt; je vindt ook soeprecepten met bijvoorbeeld udon en shirataki. Het ene recept vergt wat meer tijd dan het andere, maar stuk voor stuk zijn ze je tijd en aandacht waard.

CHICKEN CURRY RAMEN

VOOR

4 personen

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

INGREDIËNTEN

250 g ramenoodles

1 paprika

100 g taugé

3 bosuien

1 komkommer

1 limoen

2 groene chilipepers

300 g kippendijfilet

2 el olijfolie

zout en peper

4 eieren

1 ui

3 teentjes knoflook

2 el rode currypasta

2 x 270 ml kokosmelk

1 liter kippenbouillon

BEREIDINGSWIJZE

Gaar de ramenoodles in kokend water en spoel ze daarna koud af.

Snijd de paprika in stukjes, de bosuien in ringetjes, de komkommer in dunne reepjes, de limoen in vieren en de groene chilipepers in schuine stukjes.

Snijd de kip in blokjes en bak deze daarna in olijfolie mooi goudbruin. Voeg wat zout en peper naar smaak toe. Kook 4 eieren in kokend water voor 6 minuten.

Snijd de ui en knoflook en bak ze goed in een pan, voeg daarna de rode currypasta toe en zorg ervoor dat het goed gemixt is. Ook hier voeg je wat zout en peper toe. Voeg hierna de kokosmelk toe.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Vervolgens voeg je de paprika, taugé en bosui toe.

Verdeel de noodles over de borden en voeg de soep en kip toe. Als laatste knijp je ¼ limoen uit over elk bord en voeg je wat chilipeper toe.

Enjoy!



GROENE NOODLE BOWL MET GYOZA'S

VOOR

2 personen

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

INGREDIËNTEN

½ broccoli
125 g mihoen
sesamolie
gyoza's (vega, kip of rund – wat jij wilt),
hoeveelheid naar wens
1 el lichte sojasaus
½ komkommer
chili-mayo
zwarte sesamzaadjes

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de broccoli in roosjes. Gaar de mihoen in kokend water en spoel koud af. Breng in een andere pan water aan de kook, voeg de broccoli toe en kook enkele minuten. Spoel daarna koud af.

Verhit een koekenpan en voeg wat sesamolie toe. Leg de gyoza's op hun onderkant in de pan en bak de onderkanten in 2 minuten mooi bruin en crispy, voeg ondertussen wat lichte sojasaus toe. Schenk er een klein bekertje koud water bij, zet de deksel op de pan en laat de gyoza's 5 minuten stomen. Snijd ondertussen de komkommer in flinterdunne plakjes.

Schep de mihoen in twee kommen en verdeel er de komkommer, broccoli en gyoza's over. Garneer met chili-mayo en sesamzaadjes.





KIMCHI UDONNOODLES KOREAN STYLE

VOOR

2 personen

BEREIDINGSTIJD

10-15 minuten

INGREDIËNTEN

200 g voorgekookte udonnoodles

2 bosuien

2 teentjes knoflook

2 el sesamololie

200 g kimchi

3 el gochujang

1 el lichte sojasaus

1 el maple syrup

zout en peper

2 el witte sesamzaadjes

BEREIDINGSWIJZE

Gaar de udonnoodles 2 minuten in kokend water en spoel direct af met koud water.

Snijd de bosuien in twee delen, wit en groen, en snijd beide delen in dunne ringen; bewaar de groene ringen voor de garnering. Pel de teentjes knoflook, plet ze met de platte kant van je mes en snijd ze vervolgens in kleine stukjes.

Verhit de sesamololie in een wokpan en bak de witte bosuiringen en knoflook 2 minuten. Voeg de kimchi toe en bak even mee op middelhoog vuur. Doe de gochujang, lichte sojasaus en maple syrup erbij en roer tot alles goed gemengd is.

Voeg nu de noodles toe en bak deze al omscheppend een paar minuten mee op hoog vuur. Breng op smaak met een snufje zout en peper.

Schep het gerecht op een mooie schaal, garneer met de sesamzaadjes en groene ringetjes bosui en serveer.