

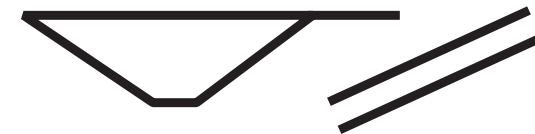
Mathilda Motte



**MINUTEN IN
DE KEUKEN**



W O K



Fotografie:

Nicolas Lobbstaël en Maud Argaïbi

Styling:

Soizic Chomel de Varagnes en Mathilda Motte



INHOUD

Inleiding.....	11	Chili con wok.....	42
Kip teriyaki.....	12	Karbonade en zoete aardappel met barbecuesaus.....	44
Thaise groene curry.....	14	Kip caponata.....	46
Sukiyaki uit de wok.....	16	Wok-'n-roll.....	48
Ossenhaas met uien op z'n Chinees.....	18	Wokisotto.....	50
Pekingeend.....	20	Indiase kip.....	52
Pad Thai uit de wok.....	22	Broccoliwok met gorgonzola en pijnboompitten.....	54
De echte Kantonese rijst.....	24	Wok uit de Jura.....	56
Bibimbap uit de wok.....	26	Picardische wok.....	58
Vietnamese pho.....	28	Normandische wok.....	60
Chinese aubergineschotel.....	30	Lentewok.....	62
Wok met venkel, garnalen en kokos.....	32	Roze wok.....	64
Wok van savooikool met gehakt.....	34	Snelle kalfsragout.....	66
Groentewok met miso.....	36	Wok met kokkels, dragon en tagliatelle.....	68
Noedels met hoisinsaus.....	38	Wok met rode vruchten.....	70
Iberische wok.....	40		

INLEIDING

De wok is een briljante uitvinding uit Azië, die alle goede eigenschappen van de koekenpan én kookpan in zich verenigt. Dankzij de brede, schuine rand heeft de wok het ideale oppervlak om ingrediënten in een mum van tijd te garen. En door de diepte is de wok uitermate geschikt voor het bereiden van rijke, smaakvolle gerechten.

In dit boek vind je heerlijke, typisch Aziatische wokgerechten, maar ook supersnelle wokvarianties op klassieke Europese schotels.

Om het beste uit de wok te halen, is het belangrijk de groenten in mooie, gelijkmatige reepjes of blokjes te snijden, net zoals ze dat in Azië doen. Ikzelf snijd ingrediënten als gember, groenten en bolgewassen het liefst met de hand – met een scherp, breed mes, waarvan het lemmet rond loopt. Zo kun je heel eenvoudig soepele hak- en snijbewegingen met de pols maken. Voor 'snelle reepjes' biedt een keukenmachine of hakmolen die is uitgerust met een speciale juliennesnijder of -schijf uitkomst.

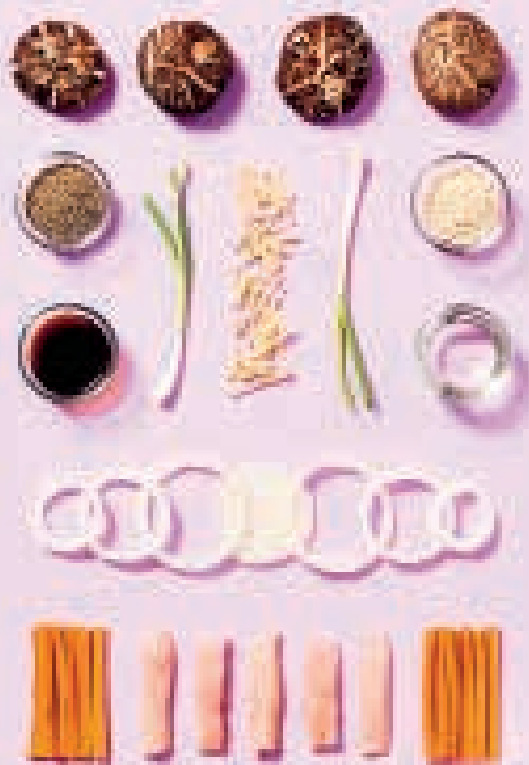
Hoewel de ingrediënten en kooktijden per recept verschillen, is de woktechniek altijd dezelfde: olie verhitten, de ingrediënten eventjes roerbakken en (eventueel) een heerlijke saus toevoegen die de smaak van het gerecht accentueert. Dat is alles.

Dankzij de hoge rand leent de wok zich ook uitstekend voor het maken van goed gevulde sauzen en soepen, zoals een originele noedelsoep (pho), een curry of een authentieke Franse ragout. En wat te denken van desserts uit de wok. Laat wat gemengde vruchten heerlijk zacht worden in de wok en serveer ze met een bolletje ijs en wat geroosterde nootjes of zaadjes: eenvoudig, gezond en origineel!

Kortom: dit is een boek boordevol snelle, gezonde gerechten met veel wok-'n-roll!

KIP TERIYAKI

4 pers. / kooktijd: 15 min.



- 2 kipfilets
- 2 uien
- 2 wortels
- 4 shiitakes
- 2 lente-uitjes
- 1 el sesamzaad
- 2 el soja- of zonnebloemolie

Voor de saus

- 1 el rietsuiker
- 2 el sake
- 4 el Japanse sojasaus (shoyu of tamari)
- 1 stukje (20 g) gember, geschild en fijngehakt

1• Snijd de kipfilets in reepjes. Pel de uien en schraap de wortels. Snijd de uien in ringen en de wortels in reepjes. Snijd de shiitakes in vieren.

2• Verhit de olie in de wok en roerbak de groenten 5 minuten op hoog vuur. Voeg de kip toe en roerbak het geheel nog 5 minuten. Voeg de ingrediënten voor de saus toe en laat alles 5 minuten pruttelen. Snijd de lente-uitjes fijn.

3• Strooi voor het serveren de sesamzaadjes en fijngesneden lente-uitjes erover.



Tip

Serveer dit wokgerecht met rijst.

THAISE GROENE CURRY

4 pers. / kooktijd: 13 min.



- 2** kipfilets
- 1** ui
- 1** rode ui
- 2** wortels
- 1,5 dl** kokosmelk
- 1 afgestreken el** Thaise groene currypasta
- 1 el** plantaardige olie
- zout
- Voor het serveren**
- enkele takjes** koriander, fijngehakt
- 4 kommen** gekookte rijst

1 • Snijd de kipfilets in reepjes. Pel de uien en snijd ze in ringen. Schraap de wortels en snijd ze in reepjes.

2 • Verhit de olie in de wok en roerbak de groenten 2 tot 3 minuten op hoog vuur. Voeg de kipreepjes toe en roerbak ze 5 minuten mee. Schenk de kokosmelk erbij en voeg de currypasta en wat zout naar smaak toe. Roer alles goed door en laat het geheel nog 5 minuten pruttelen.

3 • Strooi voor het serveren de koriander erover en geef de rijst er apart bij.



SUKIYAKI UIT DE WOK

4 pers. / kooktijd: 15 min.



- 300 g** ossenhaas
- 2** fijngehakte lente-uitjes
- 4** kommen gekookte rijst
- 4** eidooiers
- Voor de groenten**
- 1** wortel
- 1** prei (witte deel)
- 6** bladeren Chinese kool
- 4** shiitakes
- 1 stukje (15 g)** gember
- 2** scheutjes zonnebloemolie
- Voor de saus**
- 6 el** sojasaus
- 6 el** mirin
- 3 el** sake
- 3 el** donkere basterd-suiker

1 • Snijd het vlees in reepjes. Schraap de wortel, was de prei en de koolbladeren. Snijd deze groenten in repen. Snijd de shiitakes doormidden. Schil de gember en snijd hem in plakjes.

2 • Verhit een scheutje olie en roerbak de groenten 5 minuten. Meng de ingrediënten voor de saus met 3 eetlepels water. Schenk de saus in de wok en roerbak het geheel, al roerend, nog 10 minuten. Schenk de inhoud van de wok in een schaal.

3 • Verhit een scheutje olie in de wok en roerbak het vlees kort op hoog vuur. Schep het vlees in de schaal. Bestrooi het geheel met de fijngehakte lente-uitjes en serveer er een kom rijst en 1 eidooier per persoon bij.



OSSENHAAS MET UIEN OP Z'N CHINEES

4 pers. / marineren: 15 min. / kooktijd: 11 tot 14 min.



350 g ossenhaas
2 rode uien
2 lente-uitjes
3 el plantaardige olie
Voor de marinade
1 tl maizena
1 ei
3 el sojasaus
1 el zwarte rijstazijn
1 el donkere basterd-
suiker
2 el donkere sojasaus

1 • Snijd de ossenhaas in repen. Los de maizena op in wat water en meng dit papje met de andere ingrediënten voor de marinade. Schenk de marinade over het vlees en laat het 15 minuten in de koelkast marineren.

2 • Pel de uien en snijd ze in ringen. Hak de lente-uitjes fijn. Zet de wok op hoog vuur, schenk de helft van de olie erin en fruit de uienringen in 4 tot 5 minuten goudbruin. Zet ze even apart. Schenk de rest van de olie in de wok. Voeg het vlees met de marinade toe en roerbak alles 5 tot 6 minuten.



3 • Voeg de uienringen weer toe en bak ze 2 tot 3 minuten mee. Strooi voor het serveren de fijngehakte lente-uitjes erover.

Tip

Serveer dit wokgerecht met rijst.

PEKINGEEND

4 pers. / kooktijd: 10 min.



- 2** eendenborstfilets
- 1** Chinese kool
- 2** lente-uitjes
- 60 ml** Chinese rijstwijn
- 2 el** hoisinsaus
- 2** scheutjes plantaardige olie

1• Snijd het eventuele vet van de eendenborstfilets. Snijd de filets in dunne plakjes. Snijd de kool in reepjes en snijd de lente-uitjes fijn.

2• Zet de wok op hoog vuur en schenk hierin een scheutje olie. Voeg de plakjes eendenborstfilet toe. Bak ze in 2 tot 3 minuten aan (keer ze halverwege de baktijd), schep ze uit de wok en houd ze even apart.

3• Schenk een tweede scheutje olie in de wok en bak de koolreepjes 5 minuten, onder regelmatig omscheppen. Voeg de plakjes eendenborstfilet toe en schenk de wijn en hoisinsaus erbij. Roer alles even door elkaar en bak het geheel nog 2 minuten. Strooi vlak voor het serveren de lente-uitjes erover.



Tip

Serveer deze wokschotel met rijst.