

BASISBOEK
China



BASISBOEK
China

ROSS DOBSON
FOTOGRAFIE DOOR LISA LINDER


BECHT
Haarlem



INHOUD

INLEIDING – 8

VOORGERECHTEN & SOEP – 22

VIS & ZEEVRUCHTEN – 56

KIP & EEND – 74

VLEES – 110

GROENTE & TOFU – 136

NOEDELN & RIJST – 164

ZOET – 188

BASISRECEPTEN – 208

MENU-IDEËN – 220

REGISTER – 222

DANKWOORD – 224

INLEIDING

Er wordt wel gezegd dat een stille Chinese keuken een slecht voorteken is. De Chinese keuken is een plek van geluid en beweging, van metaal op metaal, een kakofonische symfonie die harmonieus, gebalanceerd eten voortbrengt.

—

In Australië, waar ik woon, heeft elk dorp een Chinees restaurant waar normaal gesproken homogeen Kantonees eten wordt aangeboden. Het eten uit de provincie Guangdong wordt Kantonees genoemd. Deze regio beslaat Hongkong en een deel van het Chinese vasteland. Guangdong is een van de acht culinaire regio's van China. De andere zijn Anhui, Fujian, Hunan, Jiangsu, Shandong, Sichuan en Zhejiang.

Elke regio heeft een paar ingrediënten gemeen met de andere regio's. Maar ze hebben allemaal andere, unieke smaakcombinaties en kooktechnieken. Sommige zijn subtiel. Andere helemaal niet.

In de koude regio's, ver van de kust, domineren lamsvlees, tarwenoedels en brood. Meer naar het westen worden kruiden die we associëren met de Indiase en Midden-Oosterse keuken gebruikt om lams- en rundvlees op smaak te brengen, zoals komijn en chilivlokken. Vlees wordt bestrooid met specerijen, aan spiesjes geregen en dan gegrild of gebarbecued.

Uit Hunan, een regio midden in het zuiden van het land, waar Mao is geboren, komt de techniek van het rood stoven; vlees wordt zoet, glad en geurig door de steranijs, kaneelstokjes en donkere sojasaus, die ook een diepe karamelkleur toevoegt. Rood gestoofd buikspek, soms 'Voorzitter Mao's varkensvlees' genoemd, maakt deel uit van de folklore. Het gerecht wordt geassocieerd met Mao's politieke succes.

In het noordoosten wordt het eten klaargemaakt uit het keizerlijk hof. Hier komt de pekingeend vandaan, die in plakjes wordt gesneden die elk precies de juiste verhouding huid, vet en vlees bevatten. De plakjes worden in dunne pannenkoekjes gerold met komkommer en lente-ui. De groene uiteindes van de lente-uitjes worden ingesneden en in water geweekt zodat ze als kleine kwastjes opkrullen. En dat is niet zomaar, want ze worden gebruikt om de bijbehorende barbecuesaus over de pannenkoeken te strijken voor ze worden opgerold en worden gegeten. Een eetbaar voorbeeld van 'vorm volgt functie'. In de Chinese keuken wordt weinig eten weggegooid.

Sichuan, waar de szechuanpeper vandaan komt, heeft een keuken die gedefinieerd wordt door een smaak die *ma la* heet – verdovend en pittig. De tintelende verdooving komt van de szechuanpeper en de hitte van het overvloedig gebruik van chilipepers. Sesam (-zaad en -olie) komt ook veel voor in het eten uit deze regio.

De provincies aan de oostkust gebruiken de welbekende ingrediënten: zwarte bonen, hoisin- en pruimensaus. Verse gemberwortel, knoflook en lente-uitjes vormen de hemelse drie-eenheid van smaakmakers waarmee een roerbakgerecht in een hete wok op hoog vuur op smaak wordt gebracht. Hier wordt het gekletter van metaal op metaal gezien als essentieel onderdeel van goed koken.

De gerechten uit de Chinese regio's delen niet alleen ingrediënten en technieken met elkaar. Waar je ook bent in China: overal krijgen gerechten onlogisch lijkende namen. 'Mieren die in een boom klimmen' of 'Leeuwenkopgehaktballen' zijn intrigerende namen voor gerechten die heerlijk maar tegelijkertijd nieuwsgierig maken. Eten wordt in China soms letterlijk opgehemeld. Symbolisme is erg belangrijk binnen de eettradities.

DE 8 CULINAIRE REGIO'S VAN CHINA

1 GUANGDONG & HONG KONG

Dankzij het grote aantal emigranten uit deze regio zien veel mensen het eten dat hier vandaan komt als typisch Chinees. Dit staat bekend als de Kantonese keuken. Eenvoudige gestoomde rijst vervangt tarwenoedels of brood en wordt in grote hoeveelheden gegeten. Gestoomde hele vis met gember en lente-ui, hete geroerbakte groenten, bamboemandjes gevuld met gestoomde dumplings, noedelsoep met gebarbecued varkensvlees en vlees dat in de oven is gebakken.

2 FUJIAN

Dit is een vrij kleine kustregio. Er wordt veel vis en veel soep gegeten. Exotische ingrediënten zoals haaienvinnen, zeekomkommer en gedroogde sint-jakobsschelpen worden veel gebruikt in gerechten uit Fujian. Een populair gerecht heet 'Boeddha springt over de muur' en zou zo lekker zijn dat Boeddha zelf over een muur zou springen om het te kunnen eten.

3 ZHEJIANG

Deze keuken wordt wel gezien als de meest verfijnde keuken van China. Verse vis en vlees worden licht op smaak gebracht met azijn en sojasaus. In de gerechten uit deze regio worden weinig specerijen of chilipeper gebruikt. Perfecte blokjes varkensvlees die zacht worden gekookt in een bouillon staan bekend onder de naam *dongpo* en ze zijn een perfect voorbeeld van de verfijnde keuken. Ook de 'bedelaarskip', of kip die in klei verpakt wordt klaargemaakt, komt uit deze regio.

4 JIANGSU

De gezonde Sjanghaise economie maakt Jiangsu een van de rijkste Chinese regio's. Door de toegang tot de kust en rivieren komt hier veel vis voor. Het bekendste gerecht uit de regio is de klassieke gebakken rijst uit Yangzhou. Een combinatie van hamblokjes of worst, lente-ui en eieren wordt kort geroerbakt met rijst, sojasaus en sesamolie.

5 SHANDONG

Deze culinaire regio in het noordoosten van China is waar Confucius is geboren. Hier is wat zwaarder eten populair, zoals tarwebloemdumplings. Dit zijn geen kleine, delicate dumplings; ze kunnen zo groot zijn als een kleine hand en zijn gevuld met op smaak gebracht varkensvlees. Dipsausjes van azijn en gember worden bij de dumplings opgediend.

6 ANHUI

Het eten uit deze regio wordt vaak beschreven als stevig eten voor boeren uit de bergen. Deze regio zonder kustlijn grenst aan andere, bekendere culinaire regio's van China en wordt culinair geïnspireerd door Shandong, Jiangsu en Zhejiang. Smoren, stoven en roken zijn populaire kooktechnieken. Anhui is waar het heerlijke kipperecht Fuliji vandaan komt: gepocheerde kip in zoete siroop, kort in olie gebakken en daarna in een bouillon gekookt.

7 HUNAN

Staat ook bekend als de Xiang-keuken. Het eten hier is een afspiegeling van de rijke diversiteit en overvloed aan landbouwproducten en oogsten uit de regio. Knoflook, gember en chilipeper worden in grote hoeveelheden gebruikt en geven de keuken de naam droog en heet te zijn, *la*. Een kenmerkend gerecht is het boerenvarkensvlees met peper – zacht buikspek geroerbakt met groene paprika en gefermenteerde (gezouten) zwarte bonen.

8 SICHUAN

Hier worden de gerechten op smaak gebracht met szechuanpeperkorrels en gedroogde rode chilipeper. De pittige, verdovende hitte die ze geven wordt *ma* genoemd en is het tegenovergestelde van *la*. Knoflook wordt overvloedig gebruikt en veel gerechten zijn vegetarisch, vanwege het grote aantal boeddhisten in de regio. Een goed Sichuangerecht heeft een perfecte balans tussen scherp, pittig, zoet, bitter, zuur en zout.





①

②

③



④

⑤

⑥

⑦



⑧

VOORRAADKAST

1/ JASMIJNTHEE

Een geurige, bloemige thee die bij elke maaltijd lekker is. Thee (*cha*) wordt ook veel gedronken bij yum cha (dimsum).

2/ BAMBOESCHEUTEN

Bamboescheuten zijn de jonge uitlopers van een bamboeplant. Ze voegen kleur, zoetheid en iets knapperigs toe aan roerbakgerechten. Je kunt ze fijngehakt of in dunne reepjes kopen.

3/ GEDROOGDE GARNALEN

Bij Aziatische winkels vind je zakjes heel kleine, sterk ruikende gedroogde garnaltjes. De betere gedroogde garnalen liggen in het koelvak. Deze kun je fijnstampen en toevoegen aan roerbakgerechten.

4/ GLASNOEELS

Deze mungbonennoedels zijn veelzijdiger dan tarwenoedels omdat ze hun vorm behouden en niet al het vocht absorberen waarin ze gekookt worden. Ze zijn ook glutenvrij.

5/ WATERKASTANJES

Waterkastanjes worden gekweekt in de waterige omgeving van de rijstvelden en worden verkocht in handige blikken. Ze voegen iets knapperigs en fris toe aan dumplings en roerbakgerechten.

6/ SHIITAKES

Gedroogde shiitakes moeten eerst lang weken in gekookt water voor je ze in een roerbakgerecht of een dumplingvulling kunt gebruiken. Gekookte, ingeblikte shiitakes zijn ook handig om aan soep en roerbak toe te voegen.

7/ GEFERMENTEERDE ZWARTE BONEN

Deze sojabonen zijn gefermenteerd met zout en specerijen. Ze hebben een volle, opvallende geur en geven roerbakgerechten een umamismaak. Spoel voor gebruik goed af om overtollig zout te verwijderen en prak ze grof.

8/ MAIZENA

Met maizena kun je soepen, stoofpotjes en roerbakgerechten binden en marinades beter aan het vlees laten hechten. Als je het met tarwebloem mengt in een beslag, krijgt alles wat je erin bakt een knapperig, krokant laagje.

ONMISBARE CHINESE SPECERIJEN

1/ CHILIPOEDER

Fijngemalen gedroogde chilipepers (chilipoeder) worden met mate gebruikt in de Chinese keuken. Deze specerij wordt gecombineerd met andere specerijen, zoals zout, vijfkruidenpoeder en verschillende pepersoorten, en wordt over gebakken eten gestrooid.

2/ KASSIA (CHINESE KANEEL)

Deze opgekrulde stukjes hout worden van de bast van de kaneelboom geschaafd. Kaneel is een geurige toevoeging aan slowcook- en stoofgerechten. Chinese kaneelstokjes zien er minder glad uit en wat meer organisch dan andere kaneelsoorten. Ze worden aan vloeistof toegevoegd en geven langzaam hun smaak af aan gestoofde kip, rundvlees of varkensvlees. Kassia is een belangrijk ingrediënt bij het 'rood stoven'.

3/ GEDROOGDE CHILIEPEPER

De hittebron in veel gerechten uit Sichuan. Gedroogde chilipepers worden vaak in hun geheel en in groten getale gebruikt. Ze voegen gepeperde hitte toe (*la*); szechuanpeper zorgt voor een verdovende hitte (*ma*). Gedroogde chilipepers worden in hun geheel toegevoegd aan roerbakgerechten, waar ze een rooksmaakje aan geven.

4/ VIJFKRUIDENPOEDER

Een typisch Chinees specerijenmengsel dat bestaat uit een combinatie van andere specerijen, zoals kardemom, kaneel, kruidnagels, venkelzaad en szechuanpeperkorrels. Samen met zout wordt dit poeder over de huid van vlees gewreven voordat het gebakken wordt.

5/ SZECHUANPEPERKORRELS

Anders dan de naam doet vermoeden zijn dit geen peperkorrels maar de gedroogde schillen van besjes van planten uit het geslacht *Zanthoxylum*. Ze worden veel gebruikt in Sichuan en zorgen voor een verdovend of tintelend gevoel dat bekendstaat als *ma*.

6/ STERANIJS

De visuele pracht van deze specerij wordt alleen geëvenaard door de sterke, bedwelmende geur. Het lijkt op anijszaad maar is veel sterker. Steranijs is een belangrijke smaakcomponent in Chinees vijfkruidenpoeder.

7/ WITTE PEPER

Witte peper wordt in China veel meer gebruikt dan zwarte peper. Hoewel hij minder intens en aromatisch is dan zwarte peper, is witte peper bloemiger en zoeter en geeft hij een lichte hitte. Witte peper versterkt de smaak van soep en roerbakgerechten.

8/ ZOUT

Het beste zout dat je kunt gebruiken bij Chinese gerechten is fijn zeezout (of koosjer zout). Tafelzout is wat vlakker van smaak en kan andere smaken overheersen. Zeezout is iets minder 'zoutig' en heeft een complexere smaak die de smaak van andere ingrediënten versterkt.



TOFULOEMPIA'S

黃金腐皮卷

VOOR: 8, ALS VOORGERECHT **VOORBEREIDEN: 30 MINUTEN** **BEREIDEN: 15 MINUTEN**

VERS

- 1 wortel, grof geraspt
- 1 stengel bleekselderij, in dunne boogjes
- 150 g Chinese kool, fijngesneden
- 4 verse shiitakes, in dunne plakjes
- 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
- sojasaus met chilipeper (zie pag. 214), voor erbij

VOORRAADKAST

- plantaardige olie, om in te frituren
- 3 theelepels tarwebloem
- 1 theelepel lichte sojasaus
- 4 tofuvellen

Deze vegan loempia's zijn gemaakt van tofuvellen. Je hebt zachte vellen nodig; de beste manier om dit te controleren is ze in de verpakking te buigen. Ze mogen dan niet breken of scheuren. Een verpakking bevat meer dan vier vellen maar restjes kun je in een luchtdicht doosje bewaren voor later.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok op hoog vuur. Draai de wok rond zodat de zijkanten met een dun laagje olie bedekt zijn. Voeg de wortel, bleekselderij, kool, shiitakes en lente-uitjes toe en roerbak 3-4 minuten tot de groenten gaar zijn.

Strooi 2 theelepels bloem over de groenten en roer erdoor. Schenk de sojasaus en 60 ml water erbij en roerbak 1 minuut tot de saus is gebonden. Schep in een kom en laat afkoelen.

Snijd 4 vierkanten van 30 x 30 cm uit de tofuvellen. Leg ze op een schoon aanrecht en veeg er met een vochtige doek over om ze iets zachter te maken.

Roer de rest van de bloem in een kom door 2 theelepels koud water. Bestrijk de randen van de tofuvellen hiermee.

Schep een kwart van de vulling in het midden van elk tofuvel. Vouw de kant die het dichtste bij je is over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.

Vul voor het frituren van de rolletjes de wok voor een derde met olie. Verhit op middelhoog vuur. De olie is op temperatuur als een blokje brood in 10-15 seconden goudbruin kleurt wordt. Frituur de loempia's 5 minuten, keer ze in de olie om tot ze rondom goudgeel kleuren. Laat uitlekken op een met keukenpapier bekleed bord. Dien heet op, met sojasaus met chilipeper.





VIS & ZEEVRUCHTEN

海鮮

GESTOOMDE GARNALEN

蒸大蝦

VOOR: 4, OM TE DELEN **VOORBEREIDEN: 5 MINUTEN**
MARINEREN: 15 MINUTEN **BEREIDEN: 10 MINUTEN**

VERS

500 g grote rauwe garnalen

sojasaus met chilipeper (zie pag. 214),
voor erbij

SPECERIJEN

½ theelepel fijn zeezout

VOORRAADKAST

2 eetlepels Chinese rijstwijn

½ theelepel kristalsuiker

Hier worden zoete, verse garnalen ongepeld gestoomd. Een feest om met elkaar te delen. Geef er aan tafel vingerkommetjes en servetten bij want het wordt wel een rommeltje!

—

Schep de garnalen in een schaal om met het zout, de rijstwijn en suiker. Zet 15 minuten weg.

Bekleed een bamboe stoommandje met bakpapier. Leg de garnalen erin. Leg een metalen rooster in de wok.

Schenk water in de wok tot net onder het rooster en verwarm het op hoog vuur; zorg dat het water het rooster niet raakt.

Zet als het water kookt het mandje op het rooster in de wok. Leg het deksel erop en stoom 10 minuten tot de garnalen roze en gaar zijn. Dien op in het mandje met de sojasaus met chilipeper erbij.



CITROENKIP

檸檬鷄

VOOR: 4 **VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN** **RUSTEN: 30 MINUTEN** **BEREIDEN: 10 MINUTEN**

VERS

2 kipfilets

120 ml versgeperst citroensap

VOORRAADKAST

150 g zelfrijzend bakmeel

2 eetlepel fijne kristalsuiker

1 theelepel lichte sojasaus

75 g tarwebloem

plantaardige olie, om in te frituren

Hier wordt gefrituurde kip in een jasje van beslag gecombineerd met een heel zure citroensaus. Deze hartig-zure combinatie is gewoonweg verrukkelijk en verslavend.

—

Leg de kip tussen 2 lagen plasticfolie en sla erop tot de filets 2 cm dik zijn. Leg tot gebruik in de koelkast.

Roer in een kom 180 ml koud water door het zelfrijzend bakmeel tot je een glad beslag hebt en zet dit 30 minuten in de koelkast.

Roer het citroensap, de suiker en sojasaus in een pannetje op hoog vuur door elkaar en breng al roerend aan de kook. Laat 1 minuut koken tot de saus dik en glanzend is. Haal de pan van het vuur.

Schep de tarwebloem op een bord.

Vul de wok voor de helft met olie en zet op middelhoog vuur. De olie is op temperatuur als een blokje brood in 10-15 seconden goudbruin kleurt.

Druk de kipfilets in de tarwebloem tot ze er rondom mee bedekt zijn. Doop de kip daarna in het beslag en laat overtollig beslag eraf druipen.

Leg de kip voorzichtig in de hete olie en frituur 4-5 minuten. Draai het vuur lager als het beslag te snel bruint. Keer de kip om en frituur nog 4-5 minuten tot het beslag goudgeel kleurt en de kip gaar is.

Laat de kip uitlekken op keukenpapier en snijd diagonaal in plakjes van 1 cm dik. Leg op een bord, warm de citroensaus op als dat nodig is en schenk deze erover.



SPARERIBS VAN DE BARBECUE

排骨仔

VOOR: 4 **VOORBEREIDEN: 15 MINUTEN** **MARINEREN: 3-6 UUR**
BEREIDEN: 1 UUR EN 50 MINUTEN

VERS

1 kg varkensspareribs

SPECERIJEN

1 theelepel vijfkruidenpoeder (zie pag. 213)

½ theelepel gemalen zwarte peper

VOORRAADKAST

2 eetlepels char siu-saus (Chinese barbecuesaus)

1 eetlepel Chinese rijstwijjn

2 eetlepels honing

2 theelepels sesamolie

Voor dit gewoonweg heerlijke en makkelijke recept hoef je maar weinig te doen. De ribbetjes marineer je tot 2 dagen van tevoren. Hoewel het niet traditioneel Chinees is, kun je in plaats van varkensspareribs ook runderribbetjes gebruiken.

—
Snijd de spareribs tussen de ribben door los van elkaar en leg ze in een schaal.

Roer het vijfkruidenpoeder, de zwarte peper, char siu-saus, rijstwijjn, honing en sesamolie in een kommetje door elkaar.

Schenk deze marinade over de ribben en schep om tot ze er rondom mee bedekt zijn. Dek af en zet 3-6 uur in de koelkast; schep ze elk uur even om.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Laat de ribben en marinade op de bakplaat glijden en bak 45 minuten in de oven. Keer ze om en bak nog 30 minuten. Verhoog dan de temperatuur naar 220 °C.

Keer de spareribs nog een keer om en bak 15-20 minuten tot ze donker en glanzend zijn. Leg ze op een schaal en dien op met gestoomde rijst.



ZES KEER CHINESE BROCCOLI

芝麻油的六種用法

1 GEROERBAKTE CHINESE BROCCOLI

Verhit een scheutje plantaardige olie in een wok op hoog vuur. Voeg 3 in dunne plakjes gesneden tenen knoflook toe en bak tot ze goudbruin en geurig zijn. Voeg een bosje bijgesneden Chinese broccoli toe. Roerbak een paar minuten tot ze gaar zijn. Schep in een schaal en besprenkel met lichte sojasaus.

2 GESTOOMDE CHINESE BROCCOLI

Snijd de uiteindes van een bosje Chinese broccoli af en gooi ze weg. Snijd het bosje overdwars in drieën. Leg de broccoli op een hittebestendig bord met de steeltjes onderop en het blad bovenop. Zet het bord in een bamboe stoommandje, dek af en stoom 8-10 minuten tot de blaadjes geslonken zijn. Besprenkel met oestersaus en dien op.

3 NOEDEL MET FIJNGESNEDEN CHINESE BROCCOLI

Snijd de blaadjes en dunne steeltjes van een bosje Chinese broccoli fijn. Kook met eiernoedels gaar. Giet af, laat goed uitlekken en breng op smaak met lichte sojasaus.

4 GEROERBAKTE BROCCOLISTEELTJES

Snijd de dikke, knapperige steeltjes in stukjes en roerbak met sesamololie en oestersaus.

5 GEBLANCHEERDE CHINESE BROCCOLI MET BLOEMEN

Blancheer de blaadjes en steeltjes met de bloemetjes eraan en besprenkel met oestersaus.

6 GESTOOMDE VIS IN CHINESE BROCCOLIBLADEREN

Stoom vis of kipfilet in een bamboe stoommandje dat is bekleed met hele bladeren Chinese broccoli en dien op met een saus van verse chilipeper.



NOEDELSALADE MET AZIJN

濃香凉拌麵

VOOR: 4, OM TE DELEN **VOORBEREIDEN:** 10 MINUTEN **BEREIDEN:** 5 MINUTEN

VERS

klein bosje koriander, blaadjes en steeltjes grof gehakt

2 lente-uitjes, fijngehakt

VOORRAADKAST

3 eetlepels Chinese zwarte azijn

3 eetlepels lichte sojasaus

1 eetlepel sesamololie

1 theelepel kristalsuiker

300 g tarwenoedels

Dit is een verfrissende koude noedelsalade die extra zuur wordt door de azijn in de dressing. Zwarte azijn wordt gemaakt van kleefrijst en mout en lijkt een beetje op balsamicoazijn.

—

Roer de azijn, sojasaus, sesamololie en suiker in een kom door elkaar en zet weg.

Kook de noedels in 2-3 minuten gaar. Spoel af onder de koude kraan en laat goed uitlekken.

Schep de noedels om met de dressing, de koriander en lente-uitjes en serveer op een schaal.



GESUIKERDE WALNOTEN

琥珀核桃

VOOR: 8, OM TE DELEN **VOORBEREIDEN: 10 MINUTEN** **BEREIDEN: 4-6 MINUTEN**

VERS

200 g walnoten

SPECERIJEN

1 kaneelstokje

VOORRAADKAST

80 g kristalsuiker

1 eetlepel honing

1 theelepel vanille-extract

1 eetlepel geroosterd sesamzaad

Dit is een heerlijke snack om op voorraad te hebben. De noten worden meestal bij Chinese thee gegeven maar je kunt ze ook als extraatje over vanille-ijs strooien.

—

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng in een koekenpan op middelhoog vuur de suiker, honing, kaneel en vanille met 60 ml water. Verhit 2-3 minuten tot het mengsel kookt en de suiker oplost.

Roer de walnoten erdoor en verhit 2-3 minuten zonder te roeren, maar schud de pan af en toe tot de suikerstroop de walnoten bedekt.

Stort het mengsel zodra de suikerstroop goud kleurt en begint te roken op de beklede bakplaat. Spreid de noten met een vork uit tot een enkele laag en bestrooi ze met het sesamzaad.

Laat helemaal afkoelen en bewaar dan in een luchtdicht afgesloten doosje. Breek voor gebruik in grove stukken.



PEKINGPANNENKOEKJES

北京春餅

VOOR: 24 STUKS **VOORBEREIDEN: 10 MINUTEN** **RUSTEN: 30 MINUTEN**
BEREIDEN: 10 MINUTEN

VOORRAADKAST

300 g tarwebloem, plus extra om te bestuiven

1-2 eetlepels sesamolie

In sommige Aziatische toko's kun je pekingpannenkoekjes kant-en-klaar kopen maar ze zijn ook heel eenvoudig zelf te maken. Tussen twee pannenkoekjes komt een dun laagje sesamolie. Als je ze in de pan hebt gebakken, zijn ze aan de ene kant goudgeel en aan de andere kant zacht gestoomd. De perfecte hartige pannenkoek!

Doe de bloem in de foodprocessor. Zet aan en schenk er, terwijl de machine draait, 180 ml kokend water bij, plus eventueel wat extra, tot een deegbal ontstaat.

Leg het deeg op een licht met bloem bestoven aanrecht en kneed kort door tot je een gladde bal hebt. Dek af met een schone theedoek en leg 30 minuten weg.

Snijd het deeg doormidden. Bestuif het aanrecht dun met bloem en rol een helft uit tot een lap van 2-3 mm dik. Steek er met een uitsteekvormpje van 7 cm doorsnee minstens 12 cirkels uit. Herhaal met de andere helft van het deeg zodat je 24 cirkels hebt.

Bestrijk 12 cirkels aan een kant dun met sesamolie en leg er een niet met sesamolie ingesmeerde cirkel op. Druk zachtjes aan. Rol deze cirkels op een licht met bloem bestoven aanrecht uit tot ze heel dun en circa 15 cm groot zijn in doorsnee.

Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Werk in delen: bak elke pannenkoek circa 1 minuut aan elke kant tot hij goudgeel kleurt en er stoom vrijkomt. Haal de pannenkoekjes los van elkaar, leg ze op een bord en dek af.

Je kunt de pannenkoekjes een dag tevoren maken en dan afgedekt in de koelkast bewaren. Warm ze op door ze in aluminiumfolie te verpakken en 10 minuten in een tot 180 °C voorverwarmde oven te leggen.

