

De reis van Phi en Cúc 10

Kruidengids 22

Voorraadkast 29

Aan tafel 35

ei 39

groenten 41

tofu 48

vis 57

vlees 65

soep 86



Noedelsoep 103

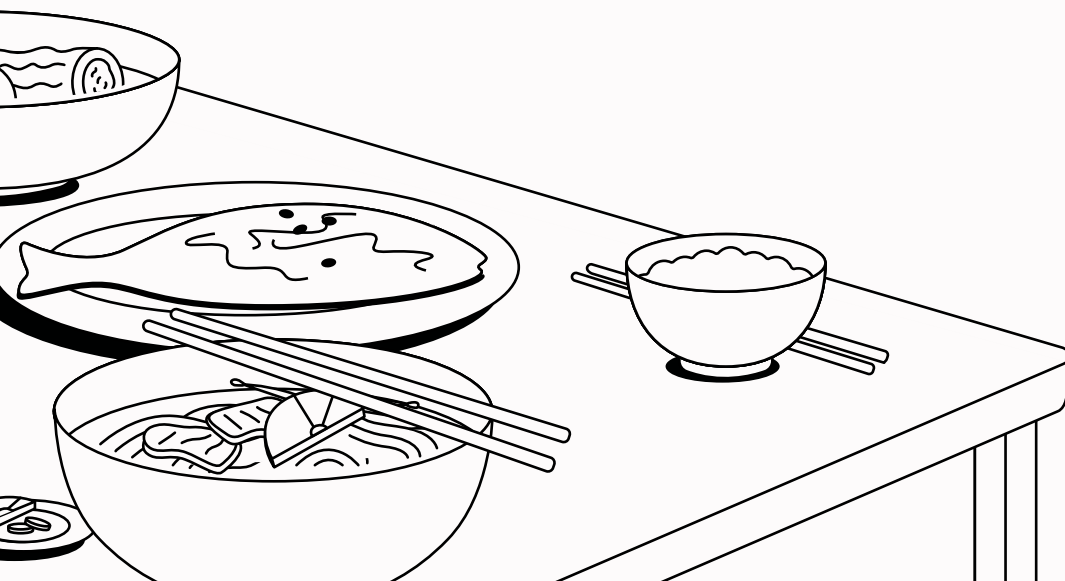
Barbecue bij de familie Phan 123

Streetfood 143

Zoetigheden 177

De basis 194

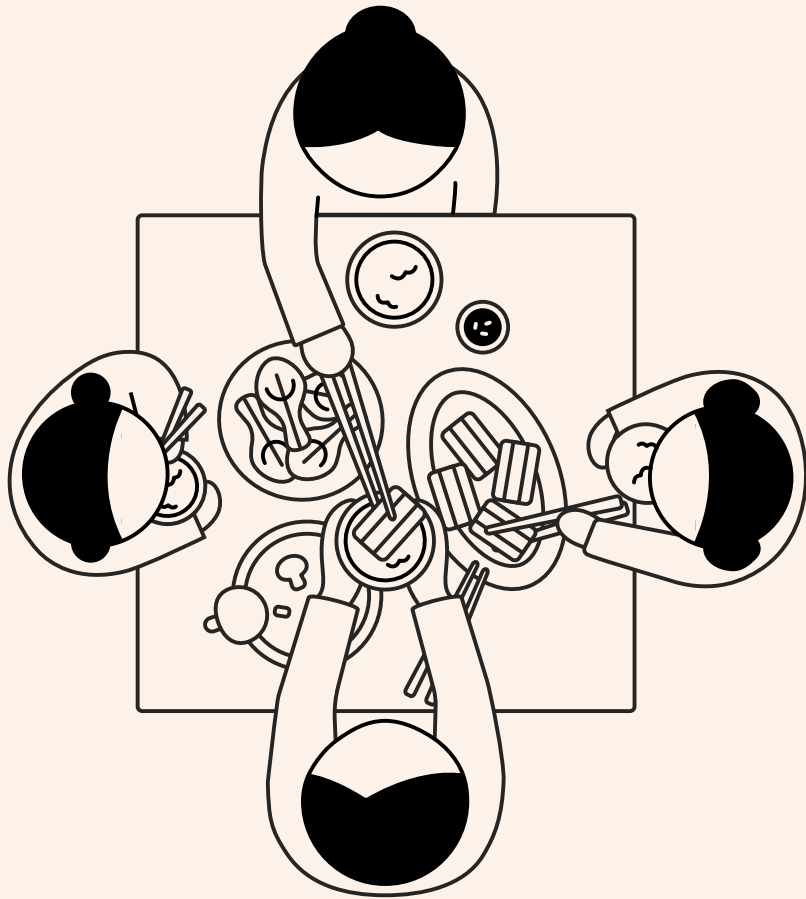
Voorwoord	9
Handig om te weten	21
Boeddhisme & vegetarisch eten	46
Một, hai, ba, yo!	70
Tết, Vietnamees Nieuwjaar	83
Cảm ơn, dank	215
Register	218





Ciucs oude buurt in District 8, Saigon, augustus 2023

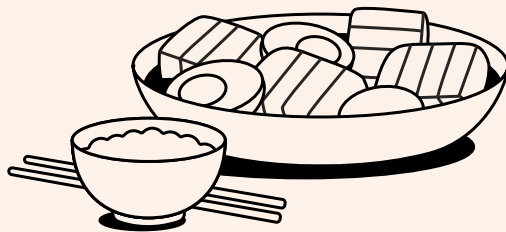




# Aan tafel

[met]

ei  
groente  
tofu  
vis  
vlees  
soep





# Đậu hũ chiên xả ớt



## Gefrituurde citroengrastofu



Ben je niet echt een fan van tofu? Dan is dit het gerecht dat je zal overtuigen dat het echt de moeite waard is. Het kost weinig tijd om te maken en barst van smaak.



Citroengras, ook bekend als sereh, speelt de hoofdrol in dit gerecht en zorgt voor een intense geur en volle smaak. Je kunt het vers of bevroren vinden in de Aziatische supermarkt en tegenwoordig is citroengras ook verkrijgbaar in de koeling van veel Nederlandse supermarkten. Koop het als hele stengels of fijngehakt. Anders kun je het fijnmaken met een keukenmachine of gewoon met een mes.

### voor 4 personen

400 gram (verse)

stevige tofu

1 eetl. keuzenzout

(optioneel)

neutrale olie

### marinade

2 stengels citroengras

(of 4 eetl. fijngehakt  
citroengras)

4 knoflooktenen,  
fijngehakt

1 rode chilipeper,  
in grove blokjes

1 theel. keuzenzout

2 theel. paddenstoelen-  
bouillonpoeder

3 theel. kristalsuiker

1 theel. gemalen kurkuma  
snufje ve-tsin (optioneel)

Snijd de tofu in plakken van 2 tot 3 centimeter dik. Snijd diagonaal aan één zijde van de tofuplakken 3 tot 4 inkepingen van ongeveer 1 centimeter diep. Dit om een groter oppervlak te creëren waardoor de marinade straks beter doordringt in de tofu.

Deze stap is optioneel. Meng 1 eetlepel fijn zeezout samen met 500 milliliter water in een kom. Roer tot het zout is opgelost. Dit is je pekelwater. Leg de tofukant met de inkepingen in het water en laat 1 tot 2 minuten intrekken. Zo verdrijft je de zure geur die tofu soms kan hebben. Laat de tofu uitlekken in een vergiet of dep droog met keukenpapier of een schone theedoek.

Bereid het citroengras voor door de eventuele taaie buitenste laag te verwijderen. Snijd de zachte, witte kern in heel dunne ringen en hak vervolgens fijn. Indien beschikbaar, kun je ook een keukenmachine gebruiken om het citroengras fijn te malen.

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Vul met een lepel de inkepingen van de tofu met de marinade. Smeer de rest aan alle zijden van de tofuplakken. Het zal niet goed vastplakken aan de zijkanten, maar dat is niet erg. Bewaar eventuele overgebleven marinade.

Verhit een flinke laag neutrale olie in een pan op hoog vuur. Voeg de tofu toe, de plakken moeten tot halverwege in de olie liggen. Bak beide zijden 3 tot 4 minuten, tot de tofu goudbruin is. Haal de tofu uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

Schep met een schuimspaan vulling die uit de tofu is gevallen uit de olie en leg terug op de tofu.

Giet de olie uit de pan tot er nog 1 eetlepel olie in zit. Bak de overgebleven marinade 1 tot 2 minuten en druk deze met een lepel in de inkepingen van de tofu.

Eet de tofu lekker met maggi en komkommer.







**Tết** - [tet]

# Vietnamees Nieuwjaar

Tết Nguyên Đán, oftewel Vietnamees Nieuwjaar, is de grootste feestdag in Vietnam. Het Vietnamees Nieuwjaar valt tussen januari en februari in. 'Nguyên' betekent 'het begin' en 'Đán' betekent 'vroeg ochtend'. Samen betekent 'Tết Nguyên Đán' 'de eerste ochtend van het maanjaar'. Het is in Vietnam de drukste tijd van het jaar. Miljoenen mensen reizen dan weer terug naar hun geboorteplaats om het nieuwe jaar in te luiden met familie en vrienden.

In 2019 ging ik samen met mijn ouders en zus voor het eerst Vietnamees Nieuwjaar bij onze familie in Vietnam vieren. Het was een bijzonder moment, omdat mijn zus en ik dit nog nooit hadden gevierd met heel de familie. In Saigon, de geboorteplaats van mijn moeder, staat heel de stad tijdens Tết in bloei. Overal worden kleurrijke bloemen en planten verkocht om de huizen mee te versieren. In Vietnam zijn er veel rituelen en bijgeloven. Zo is mijn familie tijdens Tết druk bezig met het schoonmaken van het hele huis. Bij mijn oma thuis moet altijd het altaar als eerst grondig worden schoongemaakt. Dit wordt gedaan om alle slechte energie te verdrijven en goed geluk in het huis te verwelkomen.



Ook wordt geloofd dat hoe je je gedraagt op de eerste dag van Tết jouw lot zal bepalen voor het nieuwe jaar. Daarom is het vooral rond deze tijd verboden om ruzie te maken of kwaad te spreken over anderen. Veel Vietnamezen verbranden rond deze tijd nep-geldbiljetten. Door de biljetten in brand te steken, bereiken de biljetten het hiernamaals. Ze hopen hiermee dat overleden familieleden en vrienden in het hiernamaals een goed of beter leven kunnen leiden.

Tết is een tijd van hoop, vreugde en vernieuwing, waar families samenkomen om het oude jaar af te sluiten en het nieuwe jaar te verwelkomen.




# Noedel soep

bún - [boen]

# Bún bò Huế

## Pittige noedelsoep met rund- en varkensvlees

 Toen mijn tante in de twintig was, werkte ze als naaister. Daar verdiende ze te weinig geld mee, dus ging ze over op het koken en verkopen van bún bò Huế vanuit het huis van mijn oma. Haar schoonmoeder, afkomstig uit de stad Huế, heeft het recept met mijn tante gedeeld. Huế staat bekend om zijn koninklijke culinaire tradities, en deze proef je duidelijk terug in de soep. Met het recept van haar schoonmoeder en haar eigen toevoegingen die meer pasten in de zuidelijke regio werd haar heerlijke noedelsoep al snel een begrip in de wijk. Mensen kwamen speciaal naar mijn tante toe om ervan te smullen.

Dit gerecht heeft een speciaal plekje in mijn hart. Mijn moeder heeft het heel vaak voor ons thuis gemaakt. Alleen al voor deze soep kom ik speciaal naar huis. Neem de tijd als je dit recept wilt uitproberen, het is het absoluut waard. Je wordt beloond met niet alleen een smaakvolle, aromatische bouillon, maar ook met een soep die er prachtig uitziet, vanwege de dieprode kleur. Je wilt hierna niets anders meer, dat beloof ik.

Koop voor dit gerecht ronde rijstnoedels. Op de verpakking staat meestal 'Bún bò Huế' of 'JiangXi rice vermicelli'. De noedels zijn dikker en ronder dan de meeste rijstnoedelsoorten (zie blz. 202).

voor ca. 6 kommen

### **bouillon**

- 1 kilo runderschenkel
- 4stukken rundermergpijp (ca. 500 gram in totaal)
- 500 gram varkenskarbonade
- 1 eetl. keuzenzout, plus extra
- 2 middelgrote witte uien, gepeld
- 4 cm gember, geschild en in dunne plakken
- 200 gram citroengras (ca. 4 stengels)
- 200 gram ananas, geschild
- 4 eetl. kippenbouillonpoeder
- 1½ eetl. rotssuiker (of 1 eetl. kristalsuiker)
- 1 theel. ve-tsin (optioneel)
- 2 eetl. neutrale olie
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- 1 theel. chilipoeder
- 2 eetl. gefermenteerde vispasta (zie blz. 31)
- 2 eetl. anatto-olie (zie blz. 204)

Snijd het vlees van de schenkel. Bestrooi de schenkel, mergpijp en varkenskarbonade met zout. Laat 1 minuut intrekken en was vervolgens grondig onder de kraan. Breng een grote pan water aan de kook met de schenkel, mergpijp, varkenskarbonade, 1 hele ui en de plakken gember erin. Kook 10 minuten op middelhoog vuur. Spoel al het vlees grondig af met schoon koud water.

Kneus al het citroengras. Gebruik de buitenste laag van een stengel citroengras als touw om de bundel aan elkaar vast te knopen.

Breng in een grote soeppan 4 liter water aan de kook samen met de runderschenkel (zowel vlees als bot), varkenskarbonade, mergpijp, 1 hele ui, het citroengras en de ananas. Zet het vuur laag wanneer het begint te koken. Verwijder regelmatig met een schuimspaan het schuim dat aan de oppervlakte komt drijven. Voeg 1 eetlepel zout, het kippenbouillonpoeder, de rotssuiker en ve-tsin toe als er geen schuim meer aan de oppervlakte komt. Laat ongeveer 4 uur op laag vuur koken met het deksel op de pan.

Haal tussendoor het vlees eruit als het gaar is. De varkenskarbonade zal na 20 tot 30 minuten gaar zijn en het vlees van de runderschenkel na 2 uur. Houd de botten van de runderschenkel in de bouillon. Haal aan het eind de ananas, ui en het citroengras uit de bouillon.

Verhit in een kleine pan de neutrale olie op middelhoog vuur. Bak de knoflook tot hij goud kleurt. Haal de knoflook eruit met een schuimspaan en laat zo veel mogelijk olie achter in de pan. Voeg het chilipoeder toe aan de olie en bak 1 minuut mee op laag vuur.





#### garnering

100 gram verse  
 bananenbloesem (of  
 vervang door spitskool)  
 2 pakken (à 400 gram)  
 ronde rijstnoedels  
 300 gram taugé  
 4 rawitpepers,  
 fijngesneden  
 citroengras-chilipasta  
 (zie blz. 210)  
 2 limoenen of citroenen,  
 in partjes  
 2 witte uien,  
 in dunne ringen  
 50 gram Thaise basilicum  
 (of gebruik munt)  
 50 gram Vietnamese  
 koriander  
 vissaus

#### ook nodig

grote soeppan met  
 inhoud van 7-8 liter

Voeg de garnalenpasta toe en bak nog 2 minuten door. Voeg het garnalenpastamengsel en de anatto-olie toe aan de bouillon. Kook de bouillon 10 minuten op laag vuur. Proef of de bouillon genoeg zout is, voeg anders meer kippenbouillonpoeder toe.

Pel de paarse schutbladen van de bananenbloesem tot je lichtgele bladen ziet. Snijd de kont af van de bananenbloesem en halveer in de lengte. Snijd het dan in heel dunne repen.

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op verpakking. Snijd de varkenskarbonade in dunne plakken en het vlees van de runderschenkel in dunne repen. Houd de mergpijp in het bouillon; hoe langer deze erin zit, hoe lekkerder de bouillon wordt.

Verdeel de noedels en het vlees over kommen. Schenk de bouillon erover, garneer de soep met bananenbloesem, taugé en rawitpepers. Voeg per kom 1 theelepel citroengras-chilipasta toe voor wat extra pit.

Dien op met een schaal verse groenten en partjes limoen/citroen. Je kunt het ook serveren met een klein kommetje citroengras-chilipasta, vissaus en rode chilipeper om de soep helemaal naar je smaak aan te passen.

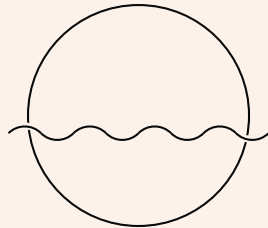




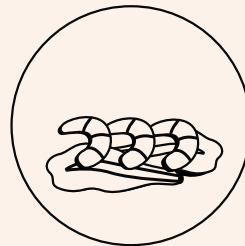


stap-voor-stap

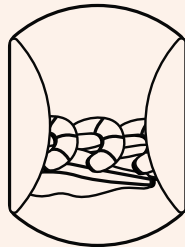
# Springrolls rollen



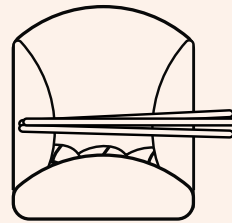
1.



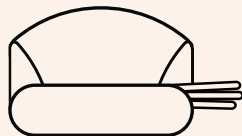
2.



3.



4.



5.



6.

(1) Dompel een rijstvel onder in een brede kom met koud water. Dit hoeft niet langer dan enkele seconden. Leg het rijstvel op een plat bord. (2) Vul 5 centimeter boven de onderkant van het vel een horizontale strook met de gewenste vulling. Let op dat je het niet te vol legt, dan zal het vel scheuren tijdens het rollen. (3) Vouw de zijkanten van het rijstvel naar binnen over de ingrediënten. (4) Als je Chinese bieslook gebruikt, leg deze dan horizontaal op het rijstvel. Dit is optioneel, maar zo zal de Chinese bieslook gezellig buiten het rolletje uitsteken, zoals ze dat ook in Vietnam doen. (5) Rol het geheel strak op. (6) Smakelijk!

Herhaal met de overige rijstvellen tot alles op is. Serveer met de dipsauzen van de volgende bladzijde.







250 gram vastkokende aardappel, in julienne  
 100 gram glasnoedel-vermicelli, ongekookt  
 2 eetl. kippen- of paddenstoelenbouillonpoeder  
 2 theel. versgemalen zwarte peper  
 2 eetl. kristalsuiker  
 2 theel. ve-tsin (optioneel)  
 1 eetl. (vegetarische) vissaus of tamari  
 700 gram varkens- of kipgehakt



1.



2.



3.



4.

(1) Plaats ongeveer 2 à 3 eetlepels vulling net onder het midden van het vel.  
 (2) Vouw de onderkant van het vel over de vulling en rol het strak op. (3) Vouw de zijkanten van het vel naar binnen. (4) Smeer met je vingers de eiwit op de bovenkant van het vel. Dit zorgt ervoor dat de randjes van het loempiavel goed aan elkaar blijven plakken en rol verder door totdat je een strakke loempiarol hebt.

Herhaal dit proces met de rest van de vulling en de loempiavellen.





# Chè chuối khoai mì

## Banaan-cassavepudding

Chè chuối khoai mì is een romig toetje met onder meer kokosmelk en tapiocaparels. In Vietnam wordt dit dessert meestal met alleen banaan gegeten, maar mijn moeder vindt het lekker om cassave toe te voegen. De cassave zorgt ervoor dat het gerecht wat hartiger en romiger wordt.

Voor dit gerecht gebruikt mijn moeder meestal banaan uit blik die je bij veel Aziatische supermarkten kunt kopen. Maar ik vind het zelf lekkerder met rijpe (bak)bananen. Ze moeten zó rijp zijn dat de schil helemaal zwart is.

### voor 4-6 personen

60 gram kleine tapiocaparels  
2 rijpe (bak)bananen  
1 stuk cassave (ca. 400-500 gram)  
3 pandanbladeren  
snuf fijn zeezout, plus ½ theel.  
100 gram kristalsuiker  
1 blik (400 ml) kokosmelk  
100 gram gezouten pinda's, gestampt  
10 gram geroosterd wit sesamzaad

Week de tapiocaparels in een kom koud water. Spoel de tapiocaparels na 20 minuten onder koud stromend water. Laat uitlekken. Pel de bananen en snijd ze in stukken van 3 tot 4 centimeter dik. Zet opzij.

Pel de schil van de cassave. Maak hiervoor een oppervlakkige snee onder de schil, pak de schil van onderen vast en trek hem eraf. Spoel de cassave grondig onder koud stromend water. Snijd de harde kern van de cassave eruit. Snijd de cassave in blokken van 2 tot 3 centimeter.

Kneus de pandanbladeren en leg er een knoop in. Breng in een pan 600 milliliter water samen met een snuf zout, de cassaveblokken en geknootte pandanbladeren aan de kook op middelhoog vuur. Laat 10 minuten koken op laag vuur met het deksel op de pan. Proef of de cassave zacht is. Kook anders nog 1 tot 2 minuten langer.

Voeg de tapiocaparels en stukken banaan toe aan de pan en kook 6 minuten met het deksel op de pan. Proef of je de banaan zacht genoeg vindt. Kook anders nog 2 tot 3 minuten langer.

Voeg de suiker toe en laat de pudding weer 5 minuten doorkoken met het deksel op de pan.

Voeg de kokosmelk en ½ theelepel zout toe en kook 5 minuten door zonder deksel op de pan. Let op dat de kokosmelk niet te heet wordt, om schiften te voorkomen. Haal de pandanbladeren uit de pan voor het serveren.

Verdeel de banaan-cassavepudding over kommen en bestrooi met de gezouten pinda's en het geroosterd sesamzaad.



# De basis van noedels

Noedels spelen een belangrijke rol in de Vietnamese keuken, en het kiezen van de juiste soort voor elk gerecht is cruciaal voor een heerlijke maaltijd. Daarom is het ook heel belangrijk om de noedels perfect te bereiden. Noedels die te taai of te gaar zijn, kunnen namelijk je hele eetervaring veranderen.

Hieronder vind je een overzicht van verschillende noedelsoorten in de Vietnamese keuken. Hoewel je altijd de instructies op de verpakking kunt volgen, deel ik ook graag de kookmethodes van mijn ouders voor sommige soorten noedels.

## (1) **Bánh canh – Dikke udonnoedels**

Bánh canh-noedels worden gemaakt van tapiocameel en worden halfdoorzichtig wanneer ze worden gekookt. Het is moeilijk om bánh canh-noedels in Nederland te vinden, en zelf maken kost ook flink wat tijd en moeite. Gelukkig zijn Japanse udonnoedels een prima alternatief. Het grote verschil met deze noedels is dat udonnoedels van tarwemeel worden gemaakt, waardoor ze iets minder chewy zijn. Wij kopen de verse, voorgekookte udonnoedels die per portie zijn verpakt.

Eet het met een lekkere bouillon (zie blz. 196) of vervang in het recept súp nui (zie blz. 120) de penne door udonnoedels.

### **Bereidingswijze**

Breng een pan water aan de kook. Voeg de udonnoedels toe aan de pan en kook 2 tot 3 minuten. Je hoeft ze niet af te spoelen. Je kunt de noedels direct eten, met een smakelijke bouillon of gewokt in een roerbakgerecht.

## (2) **Bánh hủi – Mihoenvellen**

Deze rijstnoedelsoort wordt niet vaak door mijn ouders gebruikt, maar is zeker belangrijk in de Vietnamese keuken. Het zijn plakken van geweven rijstnoedels met een zachte, maar stevige, licht plakkerige textuur. Ze worden samengerold tot bundeltjes en geserveerd als bijgerecht, bijvoorbeeld bij gegrild vlees met komkommer, verse kruiden en een dipsaus op basis van vissaus. Traditioneel wordt bánh hủi geserveerd met lente-ui in olie (zie blz. 207) om de rijstnoedelplakken op smaak te brengen.

### **Bereidingswijze**

Breng een pan water aan de kook. Dompel de rijstnoedelplakken niet langer dan 1 minuut onder. Spoel ze vervolgens af met koud water en leg ze verspreid uit in een vergiet om uit te lekken. Bestrijk ze met een dun laagje neutrale olie om kleven te voorkomen tijdens het hanteren.



De basis

