

AZIATISCH KOKEN

met Mama Ly



Diana Chao

Ontwerp en illustraties: Done Design

Foto's: Nicolas Lobbestaël

Styling: Mélanie Martin

DELTA S

INLEIDING

DE VOORRAADKAST

DE BASIS VAN DE BASIS

FINGERFOOD

RIJST & NOEDEL

10

13

Kruiden en specerijen	14
Verse producten	17
Bondgenoten	21

23

Rijst koken	24
Kippenbouillon	28
Sauzen, dips en smaakmakers	30

35

Krokante nems met varkensvlees	36	Bao's met varkensvlees, lap cheung-worst en shiitake	57
Banh cuon	40	Banh xeo met varkensvlees en garnalen	61
Gefrituurde groenteloempia's	42	Broodjes met bieslook en knoflook	64
Garnalenloempia's	46		
Gegrilde dumplings met kip	51		

67

Echte Kantonese rijst	68	Geroerbakte rijstnoedels met rundvlees	78
Geroerbakte noedels met kip	70		
Rijstepap met kip	72		
Pad thai met kip en garnalen	76		

WOK HEI

GERECHTEN OM TE DELEN

SOEPEN EN SALADES

ZOETIGHEDEN

INGREDIËNTENREGISTER

81

Rundvlees loc lac	82
Geroerbakte kip met citroengras	84
Geroosterde aubergine met varkensvlees	86
Geroerbakte gerookte tofu met paprika	88

Geroerbakt rundvlees met ui	90
Geroerbakte kip met gember	92
Geroerbakte paksoi met knoflook	94
Kip in zoetzure saus	96
Geroerbakte tofu met zout en peper	98

101

Kip in Hainan-stijl	102
Gestoomde zeebaars met saus van oesters en gember	104
Geroerbakte garnalen met knoflook	108

Geroerbakte mosselen met chili en Thais basilicum	112
Chop suey	114

117

Bo Bun	118
Tom Yam-soep	120
Salade van groene papaja	122
Rundvleessalade met citroengras	124
Phnom Penh-soep	126

Wontonsoep met garnalen	130
Pekingsoep	134
Kari met kip	136

139

Heerlijke kokosparels	140
Kleefrijst met mango	142
Tapiocaparels met kokosmelk en banaan	144
Bao's met zwarte sesam	148

Rijstparels met gembersiroop	150
Ching po leung	152

154

INLEIDING

DE KEUKEN VAN ZUIDOOST- AZIË

食好阿未? ‘Heb je gegeten?’ Dit zijn de woorden waarmee elke Aziatische mama elk gesprek begint. Want voor ons is eten veel meer dan alleen eten: het is de universele taal en ook een uiting van genegenheid, een gebaar van delen waarbij elk gerecht het lichaam voedt en de ziel troost. En elke hap is een feest van umami.

Umami is dat kleine ‘extraatje’ dat het verschil maakt, die vonk die een eenvoudig huisgemaakt gerecht in een smaakverslaving verandert. Het is de perfecte balans tussen zoet, zout, zuur, bitter en hartig die al onze zintuigen tevredenstelt.

En dat wil ik jullie laten ervaren aan de hand van dit receptenboek. Hier vind je geen ingewikkelde poespas of intimiderende recepten. Integendeel: ik nodig je uit om meteen in het grote bad van Zuidoost-Aziatische smaken te duiken.

Je gaat niet gewoon het flesje sojasaus in je kast gebruiken om je eten een ‘Aziatisch tintje’ te geven. Je gaat echt de essentie van deze keuken ontdekken met de juiste ingrediënten. Elk land in Zuidoost-Azië heeft zijn eigen parels om umami te creëren. Of het nu de vissaus is die het karakter geeft, of de tamarinde om het die zure kick te geven, of de oestersaus om gerechten meer diepte te geven.

Op de volgende pagina’s zal ik niet alleen mijn favoriete Aziatische recepten met jullie delen, maar deel ik ook de technieken en geheimen van de Aziatische mama’s om umami je beste maatje in de keuken te maken.

Relax, begin gewoon, ga op verkenning uit en heb vooral veel plezier!





DE VOORRAADKAST

妈妈的储藏室

Welkom in de uitgestrekte en betoverende jungle van ingrediënten uit Zuidoost-Azië! Ik zal je kompas zijn als je op weg gaat om de aroma's, kruiden en specerijen te ontdekken die karakter geven aan je gerechten. Hoewel je je keuken niet hoeft om te toveren tot een toko, is het wel belangrijk om deze producten te kennen om de recepten perfect te kunnen maken. Je hebt in elk geval de essentiële producten nodig, zoals vissaus, verschillende

sojasauzen, oestersaus en het trio citroengras, galanga en kaffirlimoenblad. Dit vind je allemaal in Aziatische supermarkten en ook steeds vaker in de gewone supermarkten. Internet is ook een goudmijn voor ingrediënten die niet verkrijgbaar zijn in gewone winkels. Natuurlijk zal ik in de recepten ook vervangende producten aangeven als dat nodig is. Begin je culinaire Aziatische avontuur goed voorbereid en met een glimlach!

KRUIDEN EN SPECERIJEN

Hier is mijn uitgebreide selectie ingrediënten om te koken als een echte Aziatische mama! Om het je gemakkelijker te maken heb ik de tijd genomen om deze producten te selecteren en te groeperen, van de meest voorkomende tot de populairste. Zo kan je genieten van een authentieke culinaire ervaring zonder je hele Aziatische supermarkt te hoeven plunderen.

De basisproducten voor de meeste recepten

1. Geparfumeerde rijst en kleefrijst

Onmisbaar voor veel Aziatische gerechten. Geparfumeerde rijst, vaak met jasmijn, is ideaal voor de bijgerechten, terwijl kleefrijst door zijn unieke textuur perfect is voor desserts en gerechten die gebonden moeten worden. Maak je keuze op basis van je behoefte!

2. Tarwenoedels

Deze noedels zijn een essentieel onderdeel van de Chinese keuken en onderscheiden zich door hun stevige, soepele textuur. Ze zijn ideaal voor soepen, roerbakgerechten en koude gerechten. Je kan deze noedels vers kopen voor een nog zachtere consistentie, of gedroogd voor een langere houdbaarheid.

3. Lichte sojasaus (gezouten sojasaus)

Deze saus is fundamenteel voor het op smaak brengen van gerechten en is gemakkelijk in de winkel te vinden. Je maakt je gerechten er zouter mee zonder ze te verzwaren. Sojasaus is rijk aan umami.

4. Vissaus, of nuoc mâm

Wordt veel gebruikt in de Vietnamese, Cambodjaanse en Thaise keuken om een gerecht zouter te maken en een vleugje umami toe te voegen. Gebruik ze spaarzaam.

5. Oestersaus

Voegt een rijke, licht zoete umami-smaak toe, perfect voor roerbakgerechten en marinades voor alle soorten vlees. Er zijn veganistische alternatieven op basis van champignons. Bewaar deze saus in de koelkast.

6. Donkere sojasaus

Deze saus is dikker en sterker van smaak dan lichte sojasaus, en wordt gebruikt om gerechten te kleuren, te karamelliseren en te verrijken. Als je deze saus niet kan vinden, kan je ze vervangen door een klassieke gezouten sojasaus gemengd met een beetje bruine suiker om de saus dikker en donkerder te maken.

7. Rijstnoedels

Deze platte noedels zijn ideaal voor roerbakgerechten en soepen, en zijn verkrijgbaar in verschillende diktes, afhankelijk van het recept en je voorkeuren.

8. Fijne rijstnoedels

Deze noedels zijn licht van gewicht en absorberen de smaken goed. Perfect voor soepen en salades zoals bo bun, of zelfs loempia's.

9. Sesamolie

Aromatisch met een nootachtige smaak.

10. Kokosmelk

Een belangrijk ingrediënt in soepen en desserts, met een zachte, lichtzoete smaak.

Onmisbare sauzen

1. Witte rijstazijn

Een belangrijk ingrediënt in veel dressings en Aziatische marinades. Geeft een milde zoete en iets zure smaak.

2. Zwarte rijstazijn

Vergelijkbaar met balsamicoazijn, maar zuurder en minder zoet dan de witte azijn. Wordt vaak gebruikt in zoetzure gerechten.

3. Shaoxing-wijn

Een Chinese rijstwijndie essentieel is voor het toevoegen van complexiteit aan sauzen, marinades en stoofgerechten. Je kan deze vervangen door sherry.

4. Maggi®

Een rijke, hartige kruidensaus die kan worden gebruikt om bijna elk gerecht rijker van smaak te maken.

5. Sriracha

Een populaire hete saus die een pittige, lichtzure smaak geeft aan je gerechten.

Pasta met duizend smaken

1. Currypasta

Als je geen tijd hebt om deze pasta zelf te maken, kan je een pasta uit de winkel gebruiken. Verkrijgbaar in verschillende soorten (rood, groen, geel). Elke soort geeft je gerechten een andere smaak.

2. Tamarindepasta

Essentieel om een zure smaak toe te voegen aan gerechten, vooral in roerbakgerechten, sauzen en soepen. Verkrijgbaar in flesjes of potjes.

3. Garnalenpasta

Gemaakt van gefermenteerde en gestampde garnalen. De unieke geur is bijzonder sterk, maar dit zegt niets over de smaak, die heel anders is. In kleine hoeveelheden verrijkt deze pasta je gerechten met een vleugje umami.

4. Chilipasta

Een pittige pasta, ideaal om warmte toe te voegen aan je gerechten. Gebruik deze pasta spaarzaam om je soepen zoals Tom Yam-soep of je roerbakgerechten op smaak te brengen.

Vellen om te vouwen en te rollen

1. Loempiavellen

Worden gebruikt voor gerechten zoals gefrituurde rolletjes of samosa en zijn gemaakt op basis van tarwebloem. Deze vellen zijn dik en stevig, waardoor ze ideaal zijn om te bakken.

2. Rijstvellen

Deze zijn dun en doorzichtig en worden gemaakt van rijstwater. Ze zijn ideaal voor vers geserveerde rolletjes, zoals loempia's, of voor gestoomde of gefrituurde rolletjes, zoals nems. Deze vellen geven een lichte en frisse smaakbeleving. De vellen zijn verkrijgbaar in verschillende maten, om rollen te maken van verschillende groottes.

3. Wontonvellen

Deze gele vierkanten zijn gemaakt van tarwebloem, eieren en water. Ze zijn speciaal gemaakt voor het maken van wontondumplings en kunnen worden gebruikt om allerlei soorten vulling in te verpakken. Ze kunnen worden gekookt, gestoomd of gefrituurd.

4. Dumplingvellen

Deze ronde vellen zijn gemaakt van tarwemeel, water en zout. Ze worden gebruikt voor het maken van de traditionelere dumplings, beter bekend als gyoza in het Japans, of jiaozi in het Mandarijn. Ze vormen de basis van veel dumplingrecepten.