

TASTY THAI

Chariya Khattiyot
Foto's van Clare Winfield



OPMERKINGEN

- Boter is altijd ongezoeten, tenzij anders aangegeven.
- Eieren zijn altijd maat L.
- Kruiden zijn altijd vers, tenzij anders aangegeven.
- Alle groentes zijn gepeld of geschild, tenzij anders aangegeven.
- Als in een recept zeste van citrusfruit staat, gebruik dan ongewaxt fruit en was het goed voor gebruik.
- Alle lepelmaten zijn afgestreken, tenzij anders aangegeven.
5 milliliter = 1 theelepel
15 milliliter = 1 eetlepel
- Ovens moeten worden voorverwarmd op de aangegeven temperatuur.
- Niet of halfgekookte eieren moeten niet worden geserveerd aan heel oude of kwetsbare mensen, jonge kinderen en zwangere vrouwen of aan mensen met een verzwakt immuunsysteem.



Original title: *Lanna*

First published in the United Kingdom in MMXXV
under the title *Lanna* by Ryland Peters & Small Limited
20-21 Jockey's Fields London WC1R 4BW

Text © Chariya Khattiyot MMXXV

Design and photography © Ryland Peters & Small MMXXV

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXVI.
Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland
Nederlandse vertaling: Yvonne van 't Hul-Aalders

D-MMXXV-0001-358

NUR 442

Inhoud

De levendige wereld van
de Thaise keuken 4

1. Streetfood 13

2. Salades en voorgerechten 39

3. Soepen en bouillons 63

4. Curry's 83

5. Roerbakgerechten 103

6. Traditionele gerechten 121

7. Zoete lekkernijen 143

Register 158



De levendige wereld van de THAISE KEUKEN



Ik groeide op in het noorden van Thailand, omgeven door prachtige landschappen, verse ingrediënten en hartelijke mensen, en ik houd al vanaf dat ik een kind was van koken. Gedurende mijn kindertijd zag ik hoe mijn familieleden maaltijden bereidden met heel veel zorg en liefde en met kruiden en specerijen die vers uit de tuin waren geplukt. De manier waarop zij smaken in balans brachten en eenvoudige ingrediënten veranderden in iets heel speciaals, fascineerde me.

Ik leerde overal de geheimen van het eten in Noord-Thailand kennen, van de drukke straatmarkten in Chiang Mai tot kleine dorpskeukens – waar verse kruiden, geurige specerijen en rijke smaken ieder gerecht bijzonder maken. De keuken van het noorden van Thailand gaat om diepte en balans. Door de warmte van kurkuma, de aardsheid van koriander, de hitte van chilipeper en de romigheid van kokosmelk te combineren worden gerechten gecreëerd die krachtig maar ook troostend zijn.

Voedsel is meer dan gewoon iets om te eten – het is een manier om mensen samen te brengen. In mijn familie ging koken niet alleen om onszelf voeden, maar om het delen van vreugde, liefde en herinneringen. Samen een maaltijd eten was een moment om te lachen, verhalen te vertellen en te verbinden. En dat wil ik in dit boek met jou delen – niet alleen recepten, maar ook een stukje van mijn hart en de cultuur die mij vormde.

Toen ik ging reizen, begon ik verschillende keukens te onderzoeken, nieuwe smaken te proeven en te leren hoe mensen over de hele wereld koken. Ik realiseerde me dat eten een universele taal is. Het brengt mensen samen, waar je ook vandaan komt. Dit inspireerde me om mijn eigen unieke gerechten te creëren. In dit boek komen mijn favoriete recepten uit het noorden van Thailand bij elkaar, samen met speciale gerechten uit andere regio's. Of je nu zoekt naar een troostende schaal curry uit Noord-Thailand, een verfrissende, kruidige salade of een pittig roerbakgerecht dat je smaakpapillen wakker maakt, iedereen kan hier iets vinden.

DIVERSITEIT IN HET LAND

De Thaise keuken is ongelooflijk gevarieerd en iedere regio heeft zijn eigen speciale smaken:

NOORD-THAILAND – de gerechten zijn rijk en aromatisch, met invloeden uit Myanmar en Laos. Er wordt vaak kurkuma, citroengras en kokosmelk gebruikt voor het creëren van troostende curry's en soepen.

NOORDOOST-THAILAND – het eten (Isaan-keuken) is krachtig en pittig, met gerechten als *som tam* (kool-raapsalade) en *larb gai* (pittig gehakt) vol verse kruiden en frisse limoen.

CENTRAAL-THAILAND – deze keuken creëert een balans tussen zoete, zure, zoute en pikante smaken. Dit zijn onder andere beroemde gerechten zoals *pad thai*, *tom yum* en groene curry.

ZUID-THAILAND – het eten daar is bekend vanwege de vurige scherpste en intense smaken, met curry's die diep en rijk zijn en vaak worden gemaakt met zeevruchten en kokos (bijvoorbeeld junglcurry).

KOKEN MOET LEUK EN GEMAKKELIJK ZIJN

Het maakt niet uit of je een ervaren kok bent of een beginner – dit boek zal je helpen om zelfvertrouwen te krijgen in de keuken. Ik heb de recepten simpel gehouden, met eenvoudig te volgen instructies en nuttige tips. Je hebt geen ingrediënten nodig die moeilijk te vinden zijn of speciale apparatuur.

Ik deel ook verhalen en herinneringen die verbonden zijn met deze gerechten. Of het nu een gerecht is dat ik met mijn familie at in mijn jeugd of een recept dat me herinnert aan mijn reizen, ik wil dat je de liefde en cultuur achter iedere hap proeft.

Een van de belangrijkste dingen die ik heb geleerd van koken is dat eten moet worden gedeeld. Of je nu een snelle maaltijd voor jezelf maakt of een feestmaal bereidt voor vrienden en familie, ik hoop dat dit boek je inspireert om te genieten van het proces, te experimenteren met smaken en plezier te hebben.



Thaise ingrediënten

Het hart van de Thaise keuken



Thailand is een prachtig land met een rijke bodem, schoon water en een tropisch klimaat, waardoor het een perfecte plek is om veel verse ingrediënten te verbouwen. De Thaise keuken staat bekend om haar krachtige smaken, heldere kleuren en geurige aroma's en veel daarvan komt van de kwalitatief goede, natuurlijke ingrediënten die het hele jaar verkrijgbaar zijn.

Sommige ingrediënten zijn in ieder Thais huishouden altijd op voorraad en zitten in bijna ieder gerecht. Dat zijn onder andere gedroogde chilipeper, garnalenpasta, vissaus en gefermenteerde vis. Deze ingrediënten zorgen voor de diepe, complexe en umamirijke smaken die Thais eten zo uniek maken.

Toen ik klein was, hadden we niet het geld om iedere dag voedsel op de markt te kopen. In plaats daarvan vertrouwden we op wat we in onze tuin konden verbouwen. Ons huis was omgeven door fruitbomen, groentes en kruiden, die onderdeel waren van onze dagelijkse maaltijden. 's Morgens gingen we naar buiten en plukten we wat we nodig hadden om de eenvoudige ingrediënten om te toveren tot smakelijke gerechten.

We maakten curry's met wilde groentes, roerbakgerechten met verse kruiden en zelfs snacks met fruit uit de bomen. Jong jackfruit werd bijvoorbeeld gebruikt voor een hartige curry, terwijl bananenbloemen konden worden veranderd in een heerlijke salade. Zelfs bananenbladen hadden een functie – ze werden gebruikt om eten in te wikkelen om te stomen of grillen.

Zolang we onze basisingrediënten hadden, konden we altijd iets heerlijks maken zonder extra geld uit te geven. Nog steeds heb ik deze essentiële ingrediënten in de kast staan omdat ze me herinneren aan thuis.

ESSENTIËLE THAISE INGREDIËNTEN

Als je authentiek Thais eten wil koken, zijn er een paar belangrijke ingrediënten die je altijd in huis moet hebben, maar ik begrijp dat niet iedereen traditionele Thaise ingrediënten kan vinden. Daarom heb ik in dit boek wat alternatieven opgenomen die je in plaats daarvan

kan gebruiken. Hoewel de smaak misschien niet precies hetzelfde is, kan je met deze vervangers toch thuis genieten van heerlijke Thais geïnspireerde gerechten.

Thais koken gaat om het in balans brengen van smaken – zoet, zout, zuur, pittig en umami. Als je deze balans bereikt, krijg je een fantastisch gerecht!

VERS

KAFFIRLIMOENBLAADJES (*bai makrut* ใบมะกรูด)

Deze geurige blaadjes geven een uniek citrusachtig aroma. Vaak gebruikt in *tom yum*-soep, curry's en roerbakgerechten.

Alternatief Je kan limoenzeste gebruiken voor een vergelijkbare frisse citrussmaak.

CITROENGRAS (*ta khrai* ตะไคร้)

Citroengras voegt een fris, citrusachtig aroma toe aan veel Thaise gerechten, vooral soepen, curry's en marinades.

GALANGAL (*kha* ข่า)

Galangal is een wortel die vergelijkbaar is met verse gember maar een meer citrusachtige, peperige smaak heeft. Het is een essentieel ingrediënt in *tom kha gai* (kokos-kippensoep).

Alternatief Je kan verse gember gebruiken, maar de smaak is dan iets anders.

THAIS BASILICUM (*bai horapa* ใบโหระพา)

Dit heeft een licht pittige, anijsachtige smaak en wordt veel gebruikt in roerbakgerechten.

KORIANDER (*pak chi* ผักชี)

Zowel de blaadjes als de stengels worden gebruikt in de Thaise keuken. De blaadjes geven curry's en soepen een citrusachtig, kruidig aroma en de stengels zijn een belangrijke basis voor marinades en specerijenpasta's.

LIMOEN (*ma now* มะนาว)

Een kenmerkend Thais ingrediënt dat zorgt voor zuurheid en intensiteit. Wordt gebruikt in soepen zoals *tom yum*, salades als *som tam* en als finishing touch voor gegrild vlees en visgerechten.



VOORRAADKAST

VISSAUS (*nam pla* น้ำปลา)

Vissaus is een van de belangrijkste smaakmakers in de Thaise keuken. Ze geeft gerechten een diepe, zoute en licht zoete umamismaak. De saus wordt gemaakt van gefermenteerde vis en wordt voor van alles gebruikt, van roerbakgerechten tot soepen en dipsauzen.

Alternatief Je kan ook sojasaus of een mix van sojasauzen en wat ansjovispasta gebruiken.

GEDROOGDE CHILIEPERS (*prik haeng* พริกแห้ง)

De Thaise keuken staat bekend om haar pittige en krachtige smaken en gedroogde chilipepers vormen daar een groot onderdeel van. Ze worden gebruikt in currypasta, roerbakgerechten en chilisaus. Ik gebruik in mijn chilipasta's vaak een mix van gedroogde chilipepers in verschillende formaten. De grote gedroogde rode chilipepers worden gebruikt om kleur te geven en de gemiddelde of kleine gedroogde rode chilipepers zorgen voor de scherpste.

Alternatief Je kan cayennepeper of gedroogde chilivlokken gebruiken.

GARNALENPASTA (*kapi* กะปิ)

Garnalenpasta is een sterk, scherp ingrediënt gemaakt van gefermenteerde gemalen garnalen. Hij wordt gebruikt in Thaise curry's, chilipasta en zelfs sommige roerbakgerechten. Gebruik garnalenpasta volgens je eigen voorkeur – als je er niet van houdt, voel je dan vrij om de hoeveelheid in de recepten te verminderen.

Alternatief Probeer misopasta met een beetje vissaus voor een diepe smaak.

KOKOSMELK (*gati* กะทิ)

Kokosmelk is essentieel voor romige curry's zoals *khao soi*, groene curry en massaman curry. Ze brengt de scherpste van de specerijen in balans.

Alternatief Kokosmelk uit blik is ook goed. Gebruik voor een lichtere versie kokoswater gemengd met een beetje kokosroom.

RIJSTNOEDEL (*sen khao* เส้นขาว)

Rijstnoedels zijn gemaakt van rijstmeel en verkrijgbaar in verschillende diktes, van dun (*sen mee*) tot breed (*sen yai*). Ze worden vaak gebruikt in *pad thai*, *pad kee mow* en soepen.

EIERNOEDEL (*ba mee* ไข่หมี)

Eiernoedels zijn gemaakt van tarwemeel en eieren en hebben een stevige textuur. Ze worden vaak gebruikt in roerbakgerechten of noedelsoep.

LICHT SOJASAU (*see ew khao* ซีอิ้วขาว)

Deze saus is zoutig en licht zoet en wordt gebruikt in roerbakgerechten en marinades.

DONKERE SOJASAU (*see ew dam* ซีอิ้วดำ)

Deze saus is dikker, rijker en licht zoet en wordt gebruikt om gerechten kleur en diepte te geven.

TAMARINDE (*ma kham* มะขาม)

Tamarinde is een zure vrucht die in pastavorm wordt gebruikt om Thaise gerechten zoals *pad thai*, curry's en dipsauzen een fris-zoete diepte te geven. De pasta brengt smaken in Thaise gerechten heel goed in balans.

PINDA'S (*tua lisong* ถั่วลิสง)

Pinda's zijn een belangrijk ingrediënt in de Thaise keuken. Ze worden vaak geroosterd en fijngestampt voor gerechten zoals *pad thai*, koolraapsalade en curry's. Ze voegen een nootachtige smaak, knapperigheid en rijkheid toe.

Streetfood

อาหารสตรีทฟู้ด



Een symfonie van specerijen
en texturen die het beste van
de Thaise keuken vieren.



Gegrilde varkensspiesjes

Moo ping is mijn favoriete gerecht om te maken als ik tijd heb om een houtskoolbarbecue aan te steken (hoewel deze spiesjes net zo lekker zijn als ze worden bereid in een koekenpan of op een grill). Het aroma van houtskool en rook brengt me direct terug naar de eetkraampjes in de straten van Thailand.

Dit gerecht is een heerlijke mix van zoete en hartige smaken, perfect aangevuld met een pittige en zure dipsaus.

4 teentjes knoflook, geplet/gehakt

½ tl korianderzaad

½ tl gemalen witte peper

kleine handvol gehakte

korianderstengels

(geen blaadjes)

500 g procureur- of schoudersteak,

dun gesneden

4 el bruine suiker

1 el vissaus

1 kaffirlimoenblaadje, fijngehakt

1 el maizena

1 el donkere sojasaus

1 el oestersaus

**2 el plantaardige olie,
plus extra om te bakken**

150 g kokosmelk

**kleef- of gekookte rijst, om erbij
te serveren (naar keuze)**

DIPSAUS

2 grote rode chilipepers, gehakt

3 teentjes knoflook, geplet/gehakt

3 el bruine suiker

4 el vissaus

4 el limoensap

6 el heet water

**3-4 takjes koriander, blaadjes
fijngehakt**

**6-8 bamboespiesjes, 30 minuten
geweekt in warm water**

VOOR 2-3 PERSONEN

Stamp knoflook, korianderzaad, witte peper en korianderstengels in de vijzel tot een gladde pasta.

Meng in een kom het varkensvlees met de pasta en voeg dan bruine suiker, vissaus, keffirlimoenblad, maizena, donkere sojasaus, oestersaus, plantaardige olie en kokosmelk toe. Meng alles goed en laat 1 uur marineren in de koelkast.

Rijg het gemarineerde vlees aan de ingeweekte bamboespiesjes.

Verhit een koekenpan op een hoge temperatuur en vet de pan in met wat plantaardige olie om plakken te voorkomen. Leg de spiesjes in de pan en bak ze 3-4 minuten aan iedere kant. Draai ze af en toe om zodat ze gelijkmatig gaar worden.

Maak intussen de dipsaus. Meng in een kleine keukenmachine de grote rode chilipepers en knoflook. Doe dit in een kom en voeg bruine suiker, vissaus, limoensap en heet water toe. Voeg daarna gehakte koriander toe en roer alles goed tot de suiker is opgelost.

Haal de spiesjes als ze gaar zijn uit de pan en serveer ze met de dipsaus en kleef- of gekookte rijst, naar eigen voorkeur.