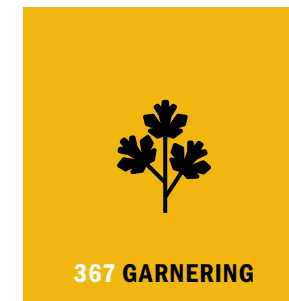
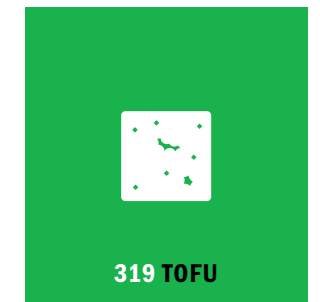
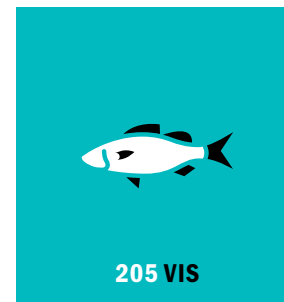
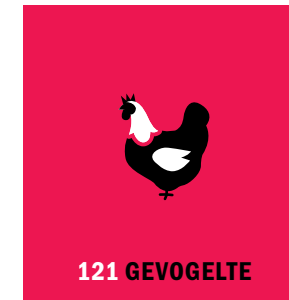


WOKBIJBEL



- 7 VOORWOORD
- 8 HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?
- 13 INGREDIËNTEN
- 23 HOW TO'S



- 407 DANKWOORD
- 409 RECEPTENINDEX
- 415 REGISTER



VOORWOORD

Ik zal eerlijk zijn, toen ik werd gevraagd om dit boek te schrijven, twijfelde ik een beetje. Het voelde in eerste instantie niet helemaal goed om me als Surinaamse Nederlander zo op de Aziatische keukens te storten. Maar, dacht ik al snel, de wok is geen land maar een pan (toevallig mijn lievelingspan). En Azië is geen land. Van India tot Japan, van Indonesië tot China en overal daartussen wordt de wok maar al te graag gebruikt. De veelzijdigheid van al die keukens is zo groot, die kan je niet over een kam scheren. Ik ben blij dat ik ja heb gezegd. Door het schrijven van dit boek ben ik nog meer van de wok gaan houden dan ik al deed. Ik hoop dat jij dat ook doet door lekker uit dit boek te koken.

Deze bijbel gaat niet over de keukens van al deze landen. Dat zou een monsterklus zijn en geen recht doen aan alle specifieke eigenschappen van de verschillende keukens. Dit boek gaat over de wok in al haar veelzijdigheid. Wel heb ik ervoor gekozen om de receptuur Aziatisch georiënteerd te houden, lekker in het thema. Sommige recepten zijn van bekende gerechten, waar ik mijn eigen draai aan heb gegeven. Chow mein, pad thai of sambal goreng tempeh bijvoorbeeld. Andere recepten zijn juist weer eigen creaties die ik na vele bezoeken aan toko's heb bedacht.

Over die toko's gesproken. Daar moet je zijn, ik vind het er geweldig. Veel ingrediënten die ik graag gebruik zijn niet bij iedere supermarkt te koop. Ik weet ook dat er niet op elke plek in Nederland grote toko's of Aziatische supermarkten zijn dus dat is misschien lastig. Gelukkig leven we in een tijd waarin zelfs de moeilijkst verkrijgbare producten te bestellen zijn op het web. En ben je een keer in de buurt van een goede winkel, sla dan groot in. Met verse groente is dat natuurlijk lastig, maar de meeste condimenten zijn lang houdbaar in de koelkast. En stevige verse smaakmakers zoals laos, citroengras, kentjoer, kemirnoten en pepers vries je gewoon in. Vers is het lekkerst natuurlijk, maar het is zo fijn om veel smaak achter de hand te hebben voor snelle maaltijden.

Noni Kooiman





ZOETE AUBERGINE

1 Snijd de aubergines in stukken van ongeveer 3 cm. Snijd de gember en knoflook in dunne plakken. Snijd de bosui fijn en pluk de korianderblaadjes.

2 Verhit alvast de wok op hoog vuur. Roer de tamarinde, gochujang, sojasaus, bonenpasta en suiker door elkaar.

3 Schenk 5 eetlepels olie in de wok. Bak de aubergine 3 minuten. Aubergine neemt veel olie op, giet er gerust af en toe nog een eetlepel bij als de pan te droog wordt.

4 Voeg de gember toe en bak 1 minuut mee. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.

5 Voeg de saus toe en bak 2 minuten mee. Schep uit de wok en bestrooi met de bosui en koriander.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
15 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 3 aubergines, ca. 600 g (liefst van die dunne Aziatische)
- 20 g gember
- 4 knoflooktenen
- 2 bosuien
- 20 g koriander
- 2 el tamarindepasta
- 2 tl gochujang (Koreaanse chilipasta)
- 2 el sojasaus
- 1 el zwartebonenpasta
- 1½ el donkerbruine basterdsuiker
- 5-7 el olie, om in te bakken

PADDENSTOELENLAAB

Laab (of larb) is een salade uit Laos en Noord-Thailand waarvan het hoofdingrediënt meestal vlees is. Maar vis of paddenstoelen kunnen ook wel eens gebruikt worden, ook heel lekker. Meestal worden paddenstoelen voor deze salade kort gekookt, maar ik vind gebakken paddenstoelen lekkerder. Je kan deze laab als salade eten, of geserveerd in blaadjes little gem als een lunch- of voorgerecht. Maar ook met noedels of rijst als hoofdgerecht.

1 Snijd beide soorten paddenstoelen in kleine stukjes. Snipper de sjalotten. Snijd de knoflook fijn. Pluk de blaadjes van de basilicum en munt. Snijd de bosui fijn. Rasp de laos en gember. Snijd de palmsuiker fijn. Rasp de schil van de limoen, pers de vrucht uit en meng sap en rasp met de vissaus, palmsuiker en chilivlokken.

2 Verhit de wok op hoog vuur. Schenk er 3 eetlepels olie in en bak de paddenstoelen 6 minuten. Meng de sjalot, knoflook en bosui erdoor en bak 1 minuut mee. Haal de wok van het vuur.

3 Roer terwijl de paddenstoelen nog in de wok zitten de laos en gember erdoor en schep over in een kom. Meng dan de kruiden en dressing erdoor.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
15 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 300 g koningsboleten
- 300 g shiitakes
- 2 sjalotten
- 4 knoflooktenen
- 30 g Thaise basilicum
- 30 g munt
- 2 bosuien
- 15 g laoswortel
- 15 g gember
- 30 g palmsuiker (gula djawa)
- 1 limoen
- 2 el vissaus
- 2 tl gedroogde chilivlokken
- 3 el olie, om in te bakken

BENODIGDHEDEN

- rasp





PADDENSTOELN IN SLABLAADJES

Je serveert hier de gebakken paddenstoelen in slablaadjes. Lekker zo, als snack of voorgerecht, of met rijst als hoofdgerecht.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
25 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 1 Doe de gedroogde paddenstoelen in een hittebestendige kom en overgiet met kokend water. Laat 15 minuten weken.
 - 2 Snijd alle andere paddenstoelen in mini blokjes.
 - 3 Snipper de ui. Snijd de knoflook, gember en peper fijn, verwijder eventueel de zaadlijsten van de peper. Snijd de bosui in dunne ringetjes.
 - 4 Roer de zwarte bonensaus, azijn, sojasaus, five spice en suiker door elkaar.
 - 5 Giet de geweekte paddenstoelen af, knijp uit en snijd ze fijn.
 - 6 Verhit de wok op hoog vuur en doe er 3 eetlepels olie in. Bak de ui, knoflook, gember, peper en bosui 1 minuut. Voeg de paddenstoelen toe en bak in ongeveer 8 minuten gaar en droog.
 - 7 Voeg de saus toe en bak nog 2 minuten mee.
- 40 g gedroogde shiitakes, of andere gedroogde paddenstoelen
 - 250 g champignons
 - 2 koningsboleten
 - 150 g oesterzwammen
 - 150 g verse shiitakes
 - 1 ui
 - 4 knoflooktenen
 - 20 g gember
 - 2 rode chilipepers
 - 3 bosuien
 - 1 el zwarte bonensaus
 - 1 el zwarte azijn
 - 2 el lichte sojasaus
 - 1 el five spice
 - 2 tl suiker
 - 3 el olie, om in te bakken
 - 1 kropsla of 2 kleine kropjes little gem
 - 2 el sesamololie

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.

RIJSTNOEDELS MET THAISE BASILICUM EN PEPERS

1 Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vaak moeten rijstnoedels vrij lang weken in water, houd daar rekening mee. Na het weken kunnen ze meteen de wok in, ze hoeven dus niet worden voorgekookt.

2 Snijd de sjalotten in halve ringen. Snijd de pepers in heel dunne halve ringen, verwijder eventueel de zaadlijsten. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Rasp de laos. Pluk de blaadjes van de basilicum.

3 Snijd de palmsuiker fijn en meng met de vissaus, tamarinde en het sap van de limoen.

4 Verhit de wok op hoog vuur en doe er 3 eetlepels olie in. Bak de helft van de pepers met de knoflook 30 seconden. Voeg de laos en sjalot toe en bak 2 minuten.

5 Voeg de noedels, de rest van de pepers en de dressing toe en bak mee tot de noedels heet zijn. Roer de basilicum erdoor en schep uit de wok.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD:
15 MINUTEN + WEEKTIJD VAN DE NOEDELS

INGREDIËNTEN

- 250 g dikke rijstnoedels
- 4 sjalotten
- 3 rawitpepers
- 2 rode chilipepers
- 5 knoflooktenen
- 15 g verse laos (of ½ tl laospoeder)
- 50 g Thaise basilicum
- 40 g palmsuiker (gula djawa)
- 1 el vissaus
- 1 el tamarinde
- 1 limoen
- 3 el olie, om in te bakken

BENODIGDHEDEN

- vergiet
- rasp



ZOETZURE GROENTEN

1 Verwijder de harde kern van de spitskool en snijd in repen van 1 cm. Snijd de uien in halve ringen. Snijd de wortel in dunne lucifers. Verwijder de uiteinden van de sugarsnaps.

2 Verhit de wok op hoog vuur. Roer de azijn, sojasaus, hoisinsaus, suiker en chilisaus door elkaar.

3 Doe 3 eetlepels olie in de wok en bak de wortel met de ui 3 minuten. Voeg de kool toe en bak 2 minuten. Voeg de sugarsnaps toe en bak 3 minuten. Schep de taugé erdoor en voeg de saus toe.

4 Bak nog 1 minuut met de saus en schep uit de wok.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
15 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 300 g spitskool
- 2 rode uien
- 200 g wortel
- 250 sugarsnaps
- 2 el rijstazijn
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el hoisinsaus
- 2 tl suiker
- 1 el zoete chilisaus
- 3 el olie, om in te bakken
- 150 g taugé





4 Verhit de wok op middelhoog vuur en smelt de kokosolie erin. Bak de ui 2 minuten. Voeg de gember, knoflook en pandanbladeren toe en bak 2 minuten mee.

5 Voeg de kip toe en bak 5 minuten. Schep de helft van het kruidenpoeder erdoor en bak 2 minuten. Roer de tamarinde, groene peper en 5 eetlepels water erdoor en bak nog 4 minuten. Schep uit de wok.



DIKKE NOEELS MET RUNDVLEES EN BOSUI

Voor dit recept gebruik ik dikke, voorgekookte udon-noedels, die zijn verkrijgbaar bij de toko. Gebruik als je ze niet kunt vinden voorgekookte ramennoedels.

1 Snijd de bavette in flinterdunne reepjes, tegen de draad in, en meng in een kom met de maïzena, 1 theelepel sojasaus en 1 theelepel azijn.

2 Snijd de bosui in stukken van 3 cm, bewaar het wit en groen apart. Haal de bladeren van de paksoi los en was onder de koude kraan. Laat uitlekken in een vergiet.

3 Verhit de wok alvast op hoog vuur. Roer de rijstwijn, zwarte bonensaus en chilicrisp door de rest van de sojasaus en azijn. Maak de noedelpakjes vast open.

4 Doe 3 eetlepels olie in de wok. Verdeel de bavette goed over de wok en bak in 1 minuut bijna gaar, zonder om te scheppen. Schep kort om en schep uit de wok.

5 Doe 2 eetlepels olie in de wok en bak het wit van de bosui 1 minuut. Voeg de paksoi toe en bak 2 minuten. Haal de noedels voorzichtig los en voeg toe aan de wok. Voeg het groen van de bosui en de saus toe en schep voorzichtig om.

6 Schep om tot alles goed gemengd is en de noedels heet zijn, en schep uit de wok.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 250 g bavette
- 2 tl maïzena
- 2 el lichte sojasaus
- 1½ el zwarte rijstazijn
- 5 bosuien
- 2 Shanghai-paksoi, dat zijn die kleintjes
- 1 el shaoxing-rijstwijn
- 1 el zwarte bonensaus
- 1 el chilicrisp (gekocht of zie pag. 368)
- 720 g voorgegaarde udon-noedels
- 6 el olie, om in te bakken

BENODIGDHEDEN

- vergiet



RUNDVLEES MET SECHUAN-PEPERS EN WORTEL

1 Snijd de bavette in dunne reepjes, tegen de draad in, en dep droog met keukenpapier.

2 Snijd de knoflook fijn. Snijd de gember fijn. Snijd de winterpeen in dunne lucifers. Ris het blad van de stengels van de amsoi en bewaar apart. Snijd de stengels in 4 stukken.

3 Zet de wok vast op hoog vuur. Roer in een kommetje de zwarte bonensaus, sojasaus, rijstwijjn en suiker door elkaar.

4 Doe 2 eetlepels olie in de wok en verspreid het vlees over de wok. Bak 1 minuut, schep om en schep uit de wok.

5 Verhit nog 2 eetlepels olie in de wok en bak de knoflook, gember, winterpeen en peperkorrels 2 minuten.

6 Voeg de amsoistengels toe en bak 1 minuut mee. Schep de saus, het blad van de amsoi en het vlees erdoor en bak 1 minuut mee. Haal de pan van het vuur en meng de sesamololie erdoor.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 300 g bavette
- 3 knoflooktenen
- 50 g gember
- 200 g winterpeen
- 500 g amsoi
- 1 el zwarte bonensaus
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el shaoxing-rijstwijjn
- 2 tl lichtbruine suiker of rietsuiker
- 4 el olie, om in te bakken
- 2 tl Sechuan-peperkorrels
- 2 el sesamololie

BENODIGDHEDEN

- keukenpapier

KROEUNG-RUNDERGEHAKT

Kroeung, een Cambodjaanse kruidenpasta, is de basis voor dit recept. Er bestaan verschillende varianten van. Er zijn specifieke combinaties speciaal voor bepaalde gerechten, en algemenere die voor meer dingen toepasbaar zijn. Voor dit gerecht gebruik ik een algemene met de populairste kroeung-ingredienten. Traditioneel wordt de pasta in een vijzel gemaakt. Het zijn best stevige ingrediënten dus je moet flink stampen. Maar een keukenmachine of staafmixer werkt ook goed.

1 Snijd het kontje en het harde groene gedeelte weg van het citroengras en snijd de rest fijn. Snijd de laos, gember en kurkuma fijn. Verwijder de kern van de limoenblaadjes en snijd de rest fijn. Snijd de knoflook, sjalotten en rawitpepers fijn, verwijder eventueel eerst de zaadlijsten. Stamp het citroengras met de laos, gember, kurkuma en limoenblad in een vijzel fijn. Voeg na een tijdje de knoflook, sjalotten en pepers toe en stamp mee. Of maal alles samen in een keukenmachine glad.

2 Pluk de blaadjes van de basilicum. Verwijder de zaadlijsten van de Turkse pepers en snijd in lange repen. Snijd de ui in dunne halve ringen.

3 Roer de vissaus, suiker en tamarinde door elkaar.

4 Verhit de wok op hoog vuur. Schenk er 3 eetlepels olie in en bak de kroeung 2 minuten. Schep vaak om. Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten mee. Voeg de groene pepers en ui toe en bak 2 minuten mee. Schep de basilicum erdoor en schep uit de wok.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 stengels citroengras
- 20 g laoswortel
- 20 g gember
- 15 g kurkuma
- 4 limoenblaadjes
- 8 knoflooktenen
- 2 sjalotten
- 2 groene rawitpepers
- 2 handen Thaise basilicum
- 3 grote Turkse groene pepers of vervang door 3 groene paprika's
- 1 ui
- 2 el vissaus
- 2 tl suiker
- 2 el tamarindepulp
- 3 el olie, om in te bakken
- 300 g rundergehakt

BENODIGDHEDEN

- vijzel of keukenmachine



KABELJAUW MET PEULTJES

1 Snijd de kabeljauw in stukken van ongeveer 3 cm. Stamp de peperkorrels fijn in een vijzel en meng, met een snuf zout en zwarte peper, met de vis. Laat staan tot gebruik.

2 Snijd de gember en knoflook in dunne plakjes. Roer de oestersaus, sojasaus en rijstwijf door elkaar. Roer de maïzena los met 75 ml water.

3 Verhit de wok op hoog vuur. Doe er 3 eetlepels olie in en bak de kabeljauw in 3-4 minuten gaar. Schep af en toe voorzichtig om en schep uit de wok.

4 Verhit nog 2 eetlepels olie en bak de gember 30 seconden. Voeg de knoflook en peultjes toe en bak 2 minuten mee.

5 Giet de saus en het maïzenamengsel in de wok en breng aan de kook. Laat 1 minuut doorkoken en schep de vis erdoor. Schep uit de wok en besprenkel met de sesamololie.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 500 g kabeljauwfilet
- 1 tl Sichuan-peperkorrels
- zout en peper
- 20 g gember
- 4 knoflooktenen
- 2 el oestersaus
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el rijstwijf
- 1 el maïzena
- 75 ml water
- 5 el olie, om in te bakken
- 300 g peultjes
- 3 el sesamololie

BENODIGDHEDEN

- vijzel





KABELJAUW MET EI EN BOSUI

1 Snijd de kabeljauw in stukken van ongeveer 3 cm en meng met 1 eetlepel rijstwijn en 1 eetlepel sojasaus.

2 Snijd de gember en knoflook fijn. Snijd de bosui in stukken van 2 cm, bewaar het wit en groen apart.

3 Klop de eieren flink los en breng op smaak met zout, peper en de rest van de rijstwijn.

4 Roer de rest van de sojasaus door de oestersaus, rijstazijn en suiker.

5 Verhit de wok op hoog vuur en doe er 3 eetlepels olie in. Schenk de eieren erin, laat 30 seconden bakken zonder te roeren, schep om en schep uit de wok als het ei bijna gaar is.

6 Verhit nog 3 eetlepels olie in de wok en bak de gember en knoflook 1 minuut. Verdeel de vis over de wok en bak 2 minuten zonder veel te roeren. Voeg het bosui-wit toe aan de pan en schep voorzichtig om.

7 Voeg de saus en het bosui-groen toe en bak 1 minuut mee. Schep het ei erdoor en schep uit de wok.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 400 g kabeljauwfilet
- 2 el shaoxing-rijstwijn
- 2 el lichte sojasaus
- 20 g gember
- 4 knoflooktenen
- 4 bosuien
- 3 eieren
- zout en peper
- 2 el oestersaus
- 1 el rijstazijn
- 2 tl suiker
- 6 el olie, om in te bakken



NƯỚC MÀU-MAKREEL

Nước Mầu is een Vietnamese karamelsaus die gebruikt wordt in hartige gerechten. De saus wordt gemaakt van slechts suiker en water maar door vrij lang te karamelliseren krijg je een veel vollere smaak dan als je gewoon een lepeltje suiker toevoegt. Het wordt eigenlijk in een pannetje gemaakt, op niet al te hoog vuur, maar ik heb het recept geschikt gemaakt voor de wok. Je kunt alle soorten suiker gebruiken voor nước mầu, maar palmsuiker of rietsuiker geven net wat meer smaak. Wat helemaal lekker is, is bloksuiker, te koop bij veel toko's. Dat is ongeraffineerde rietsuiker en is nóg smaakvoller.

1 Snijd de sjalotten en knoflook heel fijn.

2 Hak de suiker in grove stukken en voeg met 3 eetlepels water toe aan de wok. Verhit de wok op middelhoog vuur en laat de suiker smelten zonder te roeren. De suiker moet vrij donker worden, amberkleurig en dan nóg een tintje donkerder.

3 Schenk voorzichtig 3 eetlepels water bij de karamel en roer tot alles goed is opgelost. Je hebt nu een vrij dikke karamel.

VOOR 3 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 sjalotten
- 3 knoflooktenen
- 75 g bloksuiker
- 4 rawitpepers
- 2 makrelen, schoongemaakt maar met kop en staart eraan
- 100 ml kokoswater
- 2 el lichte sojasaus

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept. ↪



TOFU MET SPERZIEBONEN EN THAISE KRUIDENPASTA

1 Snijd de tofu in blokjes van 2 cm. Dep goed droog met keukenpapier. Laat tussen vellen keukenpapier liggen tot gebruik.

2 Snijd de uiteinden van de sperziebonen en snijd ze doormidden. Pluk de blaadjes van de koriander en snijd de steeltjes fijn. Snijd de knoflook fijn. Snipper de sjalotten.

3 Verhit de wok op hoog vuur. Doe er 4 eetlepels olie in. Bak de tofu 4 minuten. Schep af en toe voorzichtig om en schep uit de wok.

4 Verhit nog 2 eetlepels olie in de wok en bak de currypasta, koriandersteeltjes, knoflook en sjalot en bak 1 minuut. Voeg de sperziebonen toe en bak 1 minuut.

5 Giet 100 ml water in de wok. Schep om tot het water is verdampt. Schep de tofu door de bonen en schep uit de wok. Verdeel de koriander erover.

VOOR 4 PERSONEN

**BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 450 g stevige tofu
- 250 g sperziebonen
- 20 g koriander
- 3 knoflooktenen
- 2 sjalotten
- 6 el olie, om in te bakken
- 3 el Thaise groene currypasta
- 100 ml water

BENODIGDHEDEN

- keukenpapier