





Eerste druk 2018  
Copyright © Wei Wai NG 2018  
Fotografie copyright © Wei Wai NG 2018  
Fotografie Wai NG  
Vormgeving Wei NG  
ISBN 9789402182330

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



GLUTENVRIJ EN LACTOSEVRIJ

# Chinees

---

DIMSOM - SOEPEN - HOOFDGERECHTEN

---



## Dit boek is opgedragen aan...

Opa,

De man die ons heeft grootgebracht. Iemand die het niet gemakkelijk heeft gehad. Maar ondanks de moeilijke tijden heeft hij toch altijd positiviteit kunnen opbrengen. Wij bedanken hem voor de plezierige momenten, de mooie momenten en de leerzame momenten. Een kok die zowel op het werk als thuis de heerlijkste gerechten voorschotelde. Hij leeft niet meer. Maar in onze gedachten is hij elke dag bij ons. Met dit boek willen wij zijn smaken voor eeuwig opslaan. Omdat hij dit heeft verdiend.

Daarnaast willen wij onze familie en vrienden bedanken. Bedankt voor de steun, voor de tips en het geloof in ons!

Glutenvrij en lactosevrij Chinees eten is eigenlijk maar een paar ministapjes verwijderd van het normaal Chinees eten. Doormiddel van een aantal kleine aanpassingen kunnen mensen die aan een speciaal gluten en/of lactose dieet zitten ook genieten van echt Chinees eten!

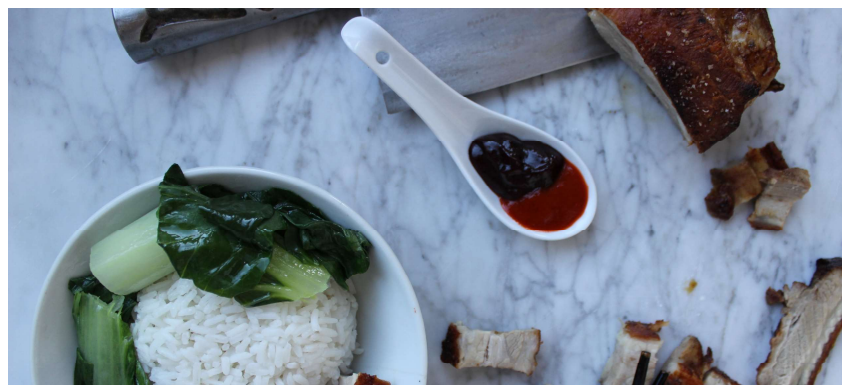
Chinees eten is gezond en lekker. Ook gluten- en lactosevrij!

Liefs Wei



# Inhoud

Dimsum	5
Soepen	59
Hoofdgerechten	70
Ingrediëntenkaart	109
Register	110









HOOFDSTUK 1 DIMSUM

# DIMSUM

DE POPULAIRSTE DIMSUM GERECHTEN SAMENGEVAT

# BAPAODEEG

Deeg maken met gemak!



## Bapaodeeg

**GLUTENVRIJ - LACTOSEVRIJ**

We hebben heel wat geëxperimenteerd met het bapaodeeg en dit recept overtreft al de voorgaande recepten. Dit recept is gemakkelijk te maken, het is luchtig en smaakvol. Voor de echte Chinese bapao raden we aan om bapaomeel te gebruiken. Verschil tussen gewone bloem en bapaomeel is dat bapaomeel fijner gemalen is. Daarnaast bevat het bapaomeel minder gluten, waardoor de broodjes zachter van structuur zijn. Met of zonder vulling, deze broodjes zijn uitstekend voor bij de lunch of als een lekker voorgerecht. Bapao deeg is prima te maken met glutenvrij bloem.

### Wat hebben we nodig?

7 gram gist  
160 ml handwarm water  
½ theelepel wit azijn  
280 gram bapaomeel, gewone  
tarwe bloem of glutenvrije  
bloem  
50 gram maizena  
90 gram suiker  
30 gram olie  
½ theelepel bakpoeder  
½ theelepel bak soda  
2 theelepels zout

## Bereidingswijze

**VOOR ONGEVEER 10 BAPOABROODJES**  
**BEREIDINGSTIJD +3 UUR**

1. Meng gist met water en 1 eetlepel suiker. Zet dit mengsel apart voor ongeveer 10 minuten.
2. Meng bloem samen met zout, bakpoeder en baksoda, maizena en de rest van de suiker in een grote kom. Maak daarna een kuil in het midden. Giet het gistmengsel en olie in de kuil. Bij deze stap is het van belang dat het mengsel nog niet wordt gekneden! Dek de kom af met een theedoek en zet het weg voor 30 minuten op een plek op kamertemperatuur.
3. Verwijder de theedoek na 30 minuten en voeg als laatste azijn toe. Meng dit tot het een deeg is gaan vormen. Als het deeg te nat is voeg dan meer bloem aan toe, en als het te droog is voeg dan meer vocht toe. Kneedt het voor minimaal 10 minuten.
4. Bedek het vervolgens weer met een theedoek en zet de kom apart voor minimaal 60 minuten op een plaats op kamertemperatuur. Na een uur kan het deeg gebruikt worden.

*"Er gaat niets  
boven een  
warme bapoa  
vers uit eigen  
keuken!"*



# PORKBUN

Een trending broodje vol van smaak



## Porkbun

**GLUTENVRIJ - LACTOSEVRIJ**

Deze broodjes zijn nu helemaal hot in Europa. Witte platte broodjes gemaakt van bapaodeeg gevuld met heerlijk gemarineerd vlees en verse kruiden in het midden. Voor dit recept hebben we varkensbuik gekozen. Bovenkant is heerlijk krokant en het vlees is lekker zacht en sappig. Dit vlees past perfect bij het broodje.

### Wat hebben we nodig?

Ingrediënten deeg  
Recept voor bapaodeeg (blz. 5)

Ingrediënten vlees  
500 gram varkensbuik  
2 theelepels suiker  
2 theelepels 5 spice  
2 eetlepels azijn  
zout en witte peper naar smaak  
ongeveer 50 gram zout

Ingrediënten garnering  
¼ komkommer in dunne repen  
Groene gedeelte van bosui in dunne repen  
Paar takjes koriander  
50 gram pinda's, geroosterd en vermalen  
50 gram knoflook-sjalotjescrisps (zie recept)  
Hoisinsaus (optioneel bevat wel gluten en lactose!) of kies voor een glutenvrij alternatief en meng 10 eetlepels rode rijstazijn met 1 eetlepel suiker

Stoommand