

Ramen zelf maken voor tieners

Coolle Japanse noedelsoepen makkelijk zelf maken – snelle recepten met noedels, bouillon en toppings



Inhoudsopgave

Ramen zelf maken voor tieners	1
Inhoudsopgave.....	3
Hoofdstuk 1: Ramenbasics voor beginners	10
Recept 1: Eenvoudige basisbouillon voor ramen	10
Recept 2: Snelle groentebouillon voor ramen	12
Recept 3: Pittige misobouillon zonder varkensvlees ...	13
Recept 4: Soja-gemberbouillon voor beginners	14
Recept 5: Romige sesambouillon	15
Recept 6: Lichte kippenbouillon voor ramen	16
Recept 7: Krachtige kalfsbouillon voor ramen	17
Recept 8: Milde kalkoenbouillon met groenten	18
Recept 9: Aromatische lamsbouillon met gember	19
Recept 10: Ramenkruidenpasta om op voorraad te maken	20
Hoofdstuk 2: Snelle ramen na school	21
Recept 11: 15-minutenramen met ei en bosuitjes	21
Voedingswaarden per portie.....	21
Recept 12: Groenteramen met wortels en maïs	22
Recept 13: Kipramen met sojasaus	23
Recept 14: Tofuramen met sesam	24
Recept 15: Ramen met spinazie en gekookt ei	25
Recept 16: Curryramen met kokosmelk	26
Recept 17: Tomatenramen met mozzarella-topping ..	27

Recept 18: Broccoliramen met knoflookolie	28
Recept 19: Snelle pindaramen	29
Recept 20: Kalkoenramen met ei en maïs	30
Hoofdstuk 3: Ramen met kip en kalkoen	31
Recept 21: Kip-misoramen.....	31
Recept 22: Teriyaki-kipramen	33
Recept 23: Citroen-kipramen	34
Bereiding	34
Recept 24: Krokante kipramen	34
Recept 25: Kip-kokosramen.....	35
Recept 26: Kalkoen-chashu-ramen zonder varkensvlees	37
Recept 27: Kalkoen-teriyaki-ramen.....	38
Recept 28: Ramen met kalkoengehakt, maïs en ei	39
Recept 29: Romige kalkoen-sesamramen	40
Recept 30: Pittige kalkoenramen met chiliolie.....	41
Deel 2 – Ramen zelf maken voor tieners	42
Hoofdstuk 4: Ramen met kalfsvlees en lamsvlees	42
Recept 31: Kalfsramen met misobouillon.....	42
Recept 32: Ramen met kalfsreepjes en paksoi	44
Recept 33: Ramen met kalfsgehakt en sojasaus.....	45
Recept 34: Kalfs-chashu-ramen zonder varkensvlees	46
Recept 35: Kalfsramen met paddenstoelen en bosuitjes	47
Recept 36: Lamsramen met knoflook en gember	48

Recept 37: Lams-misoramen met sesam	49
Recept 38: Pittige lamsramen met chiliolie.....	50
Recept 39: Lams-curryramen met kokosmelk.....	51
Recept 40: Ramen met lamsreepjes en groenten.....	52
Hoofdstuk 5: Vegetarische ramen met tofu en ei.....	54
Recept 41: Miso-tofuramen.....	54
Recept 42: Krokante tofuramen met sesam.....	55
Recept 43: Groente-tofuramen	56
Recept 44: Ramen met ei, maïs en spinazie	57
Recept 45: Romige pinda-tofuramen	58
Recept 46: Tofu-curryramen.....	59
Recept 47: Paddenstoelenramen met zacht ei	60
Recept 48: Edamame-ramen met tofu.....	61
Recept 49: Ramen met omeletreepjes	62
Recept 50: Pittige tofuramen met chiliolie.....	63
Hoofdstuk 6: Ramen met groenten.....	64
Recept 51: Kleurrijke groenteramen	64
Recept 52: Wortel-maïsramen.....	66
Recept 53: Broccoliramen met sesam.....	67
Recept 54: Courgetteramen met gember.....	68
Recept 55: Paprikaramen met sojasaus	69
Recept 56: Spinazieramen met ei.....	70
Recept 57: Paksoiramen met knoflook.....	71
Recept 58: Paddenstoelenramen met bosuitjes	72

Recept 59: Erwt ramen met romige bouillon	73
Recept 60: Regenboogramen met veel toppings.....	74
Hoofdstuk 7: Romige en bijzondere ramen	75
Recept 61: Romige miso-sesamramen.....	75
Recept 62: Kokos-limoenramen.....	77
Recept 63: Pindaramen met tofu	78
Recept 64: Kaasramen voor tieners	79
Recept 65: Romige curryramen.....	80
Recept 66: Maïramen met botersmaak.....	81
Recept 67: Tomatenroomramen	82
Recept 68: Sesam-kipramen.....	83
Recept 69: Romige kalfsramen met paddenstoelen	84
Recept 70: Kalkoenramen met romige eitopping.....	85
Deel 3 – Ramen zelf maken voor tieners	86
Hoofdstuk 8: Pittige ramen voor extra vuur	86
Recept 71: Chili-knoflookramen.....	86
Recept 72: Pittige misoramen.....	88
Recept 73: Spicy kipramen	89
Recept 74: Tofu-chiliramen.....	90
Recept 75: Ramen met sriracha en ei.....	91
Recept 76: Pittige curryramen	92
Recept 77: Kimchi-ramen zonder varkensvlees.....	93
Recept 78: Vuurramen met maïs en bosuitjes	94
Recept 79: Chili-sesamramen.....	95

Recept 80: Extra pittige lamsramen	96
Hoofdstuk 9: Ramen met vis en zeevruchten	97
Recept 81: Zalmramen met spinazie	97
Recept 82: Garnalenramen met limoen.....	98
Recept 83: Tonijnramen, makkelijk gemaakt	99
Recept 84: Ramen met visfilet en groenten	100
Recept 85: Kokos-garnalenramen	101
Recept 86: Miso-zalmramen.....	102
Recept 87: Ramen met garnalen en maïs	103
Recept 88: Lichte visramen met gember	104
Recept 89: Citroen-garnalenramen	105
Recept 90: Aziatische ramen met zalm en sesam	106
Hoofdstuk 10: Coole toppings en extra's zonder varkensvlees	108
Recept 91: Het perfecte ramen-ei	108
Recept 92: Krokante tofu.....	109
Recept 93: Teriyaki-kipreepjes.....	110
Recept 94: Kalkoen-chashu als vervanger voor varkensvlees	111
Recept 95: Kalfs-chashu voor bijzondere ramen	112
Recept 96: Pittige lamsreepjes.....	113
Recept 97: Geroosterde maïs.....	114
Recept 98: Knoflook-chiliolie	115
Recept 99: Pittige paddenstoelen	116
Recept 100: Snelle ramensaus	117

Hoofdstuk 11: Ramen meal prep en bowls om voor te bereiden.....	118
Recept 101: Ramenpot voor school.....	118
Recept 102: Groenteramen om mee te nemen	119
Recept 103: Kipramen-box	120
Tip.....	120
Recept 104: Tofuramen-meal-prep.....	121
Recept 105: Kalkoenramen-box	122
Recept 106: Kalfsramen om voor te bereiden.....	123
Recept 107: Lamsramen-bowl voor de volgende dag	124
Recept 108: Curryramen op voorraad	125
Recept 109: Misoramem-basis voor meerdere dagen	126
Recept 110: Weekplanning – 5 dagen ramen zonder verving	127
Basisvoorbereiding.....	127
Bonusmateriaal.....	128
1. De beste ramennoedels voor beginners	128
Goede keuzes voor beginners.....	128
2. Boodschappenlijst voor je eerste ramenweek.....	129
3. Ramen-bouwpakket: zo bedenk je je eigen recepten	131
Stap 1: Kies je bouillon	131
Stap 2: Kies je noedels	131
Stap 3: Kies je eiwit	131
Stap 4: Kies je groenten	132

Stap 5: Kies je topping	132
Voorbeeldcombinaties	132
4. 10 snelle toppingideeën zonder varkensvlees	133
5. Kalkoen, kalfsvlees en lamsvlees goed kruiden	134
Kalkoen	134
Goede smaakmakers	134
Snelle marinade	134
Kalfsvlees	135
Goede smaakmakers	135
Snelle marinade	135
Lamsvlees	135
Goede smaakmakers	135
Snelle marinade	135
6. 7-daags ramenplan voor tieners	136
7. Voorraadlijst voor eenvoudige ramen thuis	137
8. Veelgemaakte fouten en hoe je ze voorkomt	138
9. Kleine keukenhulp: snijden, koken, kruiden	139
10. Ramen serveren voor vrienden en familie	140

Hoofdstuk 1: Ramenbasics voor beginners

Recept 1: Eenvoudige basisbouillon voor ramen

4 porties · 20 minuten · ± 60 kcal per portie

Ingrediënten

- 1,2 liter water
- 2 groentebouillonblokjes
- 2 tenen knoflook, geplet
- 3 cm gember, in plakjes
- 2 el sojasaus
- 1 tl sesamololie
- 2 bosuitjes, grof gesneden
- Peper naar smaak

Bereiding












1. Doe water, bouillonblokjes, knoflook, gember en bosuitjes in een pan.
2. Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes trekken.
3. Voeg sojasaus en sesamololie toe.
4. Zeef de bouillon als je een gladde basis wilt.
5. Gebruik direct voor ramen of bewaar in de koelkast.

Voedingswaarden per portie

Calorieën Eiwit Koolhydraten Vet

60 kcal 2 g 6 g 2 g

Tip: Maak dubbele hoeveelheid en bewaar de bouillon maximaal 3 dagen in de koelkast.

<p>Recept 1: Eenvoudige basisbouillon voor ramen</p> 	<p>Recept 2: Snelle groentebouillon voor ramen</p> 	<p>Recept 2: Snelle groentebouillon voor ramen</p> 
<p>Recept 4: Soja-gemberbouillon voor beginners</p> 	<p>Recept 5: Romige sesambouillon</p> 	<p>Recept 6: Lichte kippenbouillon voor ramen</p> 
<p>Recept 11: 15-minutenramen met ei en bosuitjes</p> 	<p>Recept 12: Groenteramen met wortels en maïs</p> 	<p>Recept 13: Kipramen met sojasaus</p> 
<p>Recept 14: Tofuramen met sesam</p> 	<p>Recept 15: Ramen met spinazie en gekookt ei</p> 	<p>Recept 16: Curryramen met kokosmelk</p> 
<p>Recept 17: Tomatenramen met mozzarella-topping</p> 	<p>Recept 18: Broccoliramen met knoflookolie</p> 	<p>Recept 19: Snelle pindaramen</p> 

Recept 2: Snelle groentebouillon voor ramen

4 porties · 25 minuten · ± 70 kcal per portie

Ingrediënten

- 1,2 liter water
- 1 wortel, in stukken
- 1 ui, gehalveerd
- 2 tenen knoflook
- 3 cm gember
- 1 hand champignons
- 2 el sojasaus
- 1 tl miso
- Peper

Bereiding

1. Doe water, wortel, ui, knoflook, gember en champignons in een pan.
2. Laat 20 minuten zacht koken.
3. Roer sojasaus en miso erdoor.
4. Zeef de bouillon of laat de groenten erin voor extra vulling.
5. Gebruik als basis voor groenteramen.

Voedingswaarden per portie

Calorieën Eiwit Koolhydraten Vet

70 kcal 3 g 10 g 1 g

Tip

Champignons geven de bouillon een diepere, hartige smaak.

Recept 3: Pittige misobouillon zonder varkensvlees

4 porties · 15 minuten · ± 90 kcal per portie

Ingrediënten

- 1,2 liter groentebouillon
- 2 el misopasta
- 1 el sojasaus
- 1 teen knoflook, geraspt
- 2 cm gember, geraspt
- 1 tl chiliolie
- 1 tl sesamololie
- 1 bosui, in ringetjes

Bereiding

1. Verwarm de groentebouillon in een pan.
2. Roer misopasta los met een beetje warme bouillon.
3. Voeg miso, sojasaus, knoflook en gember toe aan de pan.
4. Laat 5 minuten zacht warm worden, maar niet hard koken.
5. Werk af met chiliolie, sesamololie en bosui.

Voedingswaarden per portie

Calorieën Eiwit Koolhydraten Vet

90 kcal 4 g 8 g 5 g

Tip: Miso mag niet te lang hard koken, anders wordt de smaak minder rond.

Recept 4: Soja-gemberbouillon voor beginners

4 porties · 15 minuten · ± 75 kcal per portie

Ingrediënten

- 1,2 liter water
- 2 bouillonblokjes naar keuze
- 3 el sojasaus
- 3 cm gember, in plakjes
- 2 tenen knoflook
- 1 tl honing
- 1 tl sesamololie
- Peper

Bereiding

1. Breng water met bouillonblokjes aan de kook.
2. Voeg gember en knoflook toe.
3. Laat 10 minuten zacht trekken.
4. Roer sojasaus, honing en sesamololie erdoor.
5. Breng op smaak met peper.

Voedingswaarden per portie

Calorieën Eiwit Koolhydraten Vet

75 kcal 2 g 9 g 3 g

Tip

Deze bouillon past goed bij kip, tofu, ei en groenten.

Recept 5: Romige sesambouillon

4 porties · 15 minuten · ± 150 kcal per portie

Ingrediënten

- 1 liter groentebouillon
- 200 ml melk of ongezoete sojamelk
- 2 el tahin of sesampasta
- 1 el sojasaus
- 1 teen knoflook, geraspt
- 1 tl miso
- 1 tl sesamololie
- Peper

Bereiding

1. Verwarm de bouillon in een pan.
2. Roer tahin, miso en sojasaus los met een beetje warme bouillon.
3. Voeg dit mengsel toe aan de pan.
4. Schenk melk of sojamelk erbij en verwarm rustig.
5. Voeg knoflook, sesamololie en peper toe.

Voedingswaarden per portie

Calorieën Eiwit Koolhydraten Vet

150 kcal 6 g 9 g 10 g

Tip

Lekker met tofu, maïs, spinazie en een zachtgekookt ei.