



Al het eten van de

WERELD

FOOD FOR FOODIES



INHOUD

9	Inleiding
19	Ingrediënten
51	Maten en gewichten
55	Recepten

57 Hemelse soepen

59	Ajiaco
60	Ramen
63	Leliëknoppensoep
64	Waterkerssoep
67	Waterkerssoep hittegolfversie

69 Klein & fijn

71	Vistartaar
72	Brikdeeg met verse tuinbonen en spinazie
75	Brikdeeg met prei, spinazie en pistachenoten
76	Crystal skindimsum
79	Gebakken rijst-sticks
80	Khinkali
83	Mungbonen-pannenkoekjes
84	Kimchi
87	Kwartel-eitjes in kerriesaus
88	Okra-bhaji
91	Patacones
92	Tamales
95	Sambal goreng tempé
96	Yeondubu

99 Paradijselijke salades

101	Bananenbloem-salade
102	Judasoren-salade
105	Papaja-salade
106	Komkommer-salade
109	Pomelo-salade
110	Rode bulger-salade
113	Quinoa-salade
114	Veldsla met dadels

117 Fantastische groenten

119	Doenjang jjigae
120	Chili-pepers
123	Funky knollen
124	Sambal bonen
127	Banchan met paddenstoel
128	Pkhali van aubergine en walnoten
131	Pkhali van spinazie en walnoten

133 Vlees, vis en veggie

- 135 Bibimbap
- 138 Bibim guksu
- 141 Mumbai-kipsaté
- 142 Hummus met pulled chicken
- 145 Kort gebakken rundvlees
- 146 Ravioli
- 149 Mapo tofoe
- 150 Ma'loubeh
- 153 Mattar paneer
- 154 Tajine van dorade en mosselen
- 157 Yoghurt-kip met Harissa
- 158 Salbutes

161 Geweldige sauzen

- 163 Harissa
- 164 Rauwe tomatensaus
- 166 Hoisinsaus
- 166 Tamarindesaus
- 167 Tahinsaus
- 167 Tamarinde-chutney

169 Lekker zoet

- 171 Blauwe limonade
- 172 Cocktail met sake
- 175 Koffie-pudding
- 176 Abrikozentaart
- 179 Loempia van zoete bonen
- 180 Limoen en lychee
- 183 Mango-tapioca-pudding
- 184 Matcha rolcake
- 187 Maamoul

- 189 Index
- 191 Dankwoord



INLEIDING



Marcel Chin, Asia Food

WOORD VOORAF



Thaise aubergine (zie p. 22)

In dit boek vind je recepten uit alle hoeken van de wereld. Allemaal heel lekker en bijzonder eenvoudig klaar te maken. De recepten zijn door en door getest voor jou in ons kookatelier Food For Foodies.

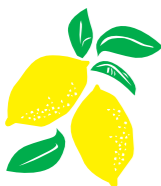
Dit is een boek voor avontuurlijke eters die graag op zoek gaan naar andere ingrediënten dan wat standaard in de supermarkt te vinden is. Het is ook een boek voor eters die wel graag naar de supermarkt gaan, maar eens heel anders willen koken.

Wat we met Food For Foodies doen is je alert maken op alle smaken van de wereld. Iedereen – maakt niet uit waar je roots liggen – wil lekker eten. Er is zoveel dat we van elkaar kunnen leren. Andere ingrediënten, andere kooktechnieken, andere smaakcombinaties. Wil je graag creatief zijn in je keuken dan zullen de recepten in dit boek je gemakkelijk op weg zetten.

Met dit boek ga je op reis. Letterlijk. We sturen je smaakpapillen alle kanten op. En wat ik hoop, wat ik wil, is dat jij als je een winkel passeert die geen doorsneesupermarkt is, denkt: wat zou dit zijn, ik stap eens binnen. En dan hoop ik dat je met iets buitenkomt en in dit boek een recept vindt, of een idee, hoe je het kan gebruiken.

Daphne

FOOD FOR FOODIES



Food For Foodies is een kookatelier gespecialiseerd in exotische keukens. Je vindt ons in Antwerpen, vlak bij het centraal station, in de meest exotische buurt van de stad. Voor ons is het daarom heel gemakkelijk om alle ingrediënten van de wereld te vinden. Gelukkig vind je in elke Belgische grootstad wel zulke buurten. Leuk om door te struinen en op zoek te gaan naar ingrediënten. Het voelt niet aan alsof je boodschappen doet, maar alsof je op vakantie bent. Er ligt zoveel moois en lekkers uitgestald.

Wist je trouwens dat de Turkse keuken het omvangrijkst is? Turkije was vroeger een belangrijke spil op de zijderoute en elke culinaire nieuwigheid werd steeds hartelijk verwelkomd. Vandaar dat als je op zoek bent naar een ingrediënt en je het niet vindt, je het altijd eens kan proberen in een Turkse winkel. En daar zijn er best veel van in België.

En vind je toch niet het ingrediënt dat je zoekt in de winkel? Dan vind je het vast wel online, want wat is er nu niet te bestellen?

WIJ EN IK



Ik, Daphne, schrijf dit boek, dus soms gebruik ik 'ik'. Maar vaak schrijf ik 'wij'. Wij, dat is het Food For Foodies-team: Ise, Jasmine en Marijke.

Zij hebben een grote inbreng in het atelier. We zijn voortdurend bezig met het verbeteren van onze recepten, met het uitproberen van nieuwe gerechten en met het ontdekken van nieuwe ingrediënten. Als ik sta te freewheelen achter de potten is er altijd een stem op de achtergrond die zegt: vergeet dit niet, dat moet er nog in... Als ik er niet ben, zijn zij het die klanten mee op culinaire wandelingen nemen, de kookworkshops begeleiden én de recepten nauwgezet volgen en vaak verbeteren. Wij, wij zijn Foodies. Altijd met eten bezig.

Ise werkte bij Food For Foodies, maar is nu vooral freelance eindredacteur. Dat merk je wel aan dit boek, zij heeft het geredigeerd. En niet alleen dat, elk recept is punctueel gecheckt.

Er zal geen nieuw restaurant opengaan of Marijke is er al geweest. Marijke is naast foodie ook lichtontwerpster.

Jasmine is altijd een beetje op reis in ons land. Ze is geboren in de Dominicaanse Republiek en woont amper zes jaar in België – al zal je dat aan haar onberispelijke Nederlands niet horen. Ze ontdekt hier heel vaak ingrediënten van daar. In het begin durfde ze nog wel eens beweren dat de Dominicaanse Republiek niet echt een culinaire cultuur heeft. Daar is ze volledig van teruggekomen nu ze hier heeft ontdekt hoe eigen en bijzonder de Dominicaanse thuiskeuken is. En wij, wij hebben in het atelier veel aan haar ervaring.

BEELD



Kookatelier Food For Foodies is ontstaan nadat ik als culinair journalist in opdracht van de stad Antwerpen gevraagd werd een boekje te maken over 'de exotische wijk' van Antwerpen, door gastronomische ogen bekeken. Ik keek mijn ogen uit! Dat wat ik in het buitenland had gezien en bijzonder had gevonden lag hier gewoon in de rekken. En nog veel meer, want de meeste exotische ingrediënten die ik ken, ken ik van hier. Zonder de mensen van over de hele wereld, die vaak in een grootstad aankomen en daar een winkel beginnen om te overleven, zou je nu dit boek niet lezen.

Buitenlanders die naar hier komen – om wat voor reden dan ook – zoeken vaak naar eten uit hun geboorteland. Dat ze dan combineren met het eten van bij ons. Dat zoeken naar het eten van thuis zet de winkeliers er weer toe aan hun aanbod uit te breiden, want iedereen mist wel een ander specifiek ingrediënt uit het thuisland. En zo groeit en bloeit het hier. Zonder al die winkeliers, die trouwens heel erg met ons meedenken en ons voortdurend wijzen op nieuwigheden of specialiteiten, zou Food For Foodies niet kunnen zijn wat het nu is. Supergespecialiseerd in vreemde smaken.

En zo ontmoette ik de fotograaf van dit boek. Aurélie Geurts. Zij raakte gefascineerd door ander eten in een heel andere buurt dan waar wij zitten: de stationsbuurt van Berchem. Telkens als ze uit de trein stapte en door de Statiestraat en Driekoningestraat naar haar opa wandelde, werd ze aangetrokken door al het exotisme dat haar daar omringde. Ze stapte mee in het project Berchem Bazaar, een online culinair platform.

KLEIN & FIJN



AZIATISCHE

VIS- TARTAAR

INGREDIËNTEN

- 1 lente-ui
- 6 sprietjes bieslook
- 250 g rauwe vis van
superieure kwaliteit
- 2 el doenjang of lichte miso
- 1 el citroensap
- 1 kl graansiroop
- 1 kl Koreaanse chilivlokken
- 1 el sesamzaad
- chilidraadjes
- 1 citroen in partjes



Voor dit gerecht gebruiken we Koreaanse doenjang of Japanse lichte miso. Het effect is gelijkaardig. Doenjang geeft een feller resultaat. Wilde zeebaars is fantastisch voor dit gerecht, let er wel op dat de vis overheerst, niet de dressing.

Snij de lente-ui en bieslook heel fijn. Snij de vis in kleine blokjes.

Meng de doenjang of miso met 1 eetlepel water, het citroensap, de graansiroop en de Koreaanse chili tot een lopende saus.

Meng de saus met de vis, de lente-ui en de bieslook. Rooster het sesamzaad. Doe de vis op bordjes en garneer met het sesamzaad en de chilidraadjes. Geef er een partje citroen bij.

Voor een vegetarische versie vervang je de vis door blokjes gekookte selder of gepelde tomaat.

BRIKDEEG

MET VERSE TUINBONEN EN SPINAZIE

INGREDIËNTEN

1 kg verse tuinbonen
 1 bos spinazie
 1 grote ronde witte radijs
 1 ui
 1 teen knoflook
 1 gepekeld citroen
 50 g witte kaas
 1 kl honing
 zout en peper
 1 ei

In de Marokkaanse winkels verschijnen de eerste verse tuinbonen al in februari. Een echte voorbode van de nakende lente. Als je dan toch in de Marokkaanse winkel bent, kan je er grote ronde radijs kopen. Vind je die niet dan zijn daikon of kleine radijs ook goed. Gepekeld citroen vind je er hoe dan ook wel, vaak zelfs per stuk te koop, ga maar kijken bij de olijven. Brikdeeg vind je er ook.

Dop de bonen, blancheer en dubbeldop ze. Je hebt enkel het binnenste, knalgroene boontje nodig.

Was en stoom de spinazie. Spoel hem koud en knijp al het vocht eruit. Snij hem fijn.

Was de radijs en snij in brunoise. Snipper de ui. Pel de knoflook, verwijder het hartje en snij fijn. Snij de schil van de gepekeld citroen in brunoise. Verkrummel de kaas.

Meng de spinazie, de boontjes, de citroenschil, de ui, de knoflook, de kaas en de radijs met de honing en wat peper en zout.

Verdeel een vel brikdeeg in tweeën. Vouw een helft op tot een reep. Bestrijk het brikdeeg met losgeklopt ei. Leg wat van de vulling onderaan en vouw op tot een driehoek. Bak de driehoekjes knapperig in olie.

