

# INHOUD

## INLEIDING

<i>De multifunctionele wok</i> .....	<b>6</b>
<i>Zo maak je de perfecte wokbowl</i> .....	<b>8</b>
<i>Woktips</i> .....	<b>10</b>
<i>Woktechnieken</i> .....	<b>11</b>
<i>Vervangende ingrediënten</i> .....	<b>11</b>
<i>Noedels &amp; rijst</i> .....	<b>12</b>
<i>Een Aziatische voorraadkast</i> .....	<b>14</b>

## SAUZEN

<i>Roerbaksaus</i> .....	<b>18</b>
<i>Zoete sesamsoja</i> .....	<b>20</b>
<i>Nuoc cham-basissaus</i> .....	<b>22</b>
<i>Japanse basissaus</i> .....	<b>24</b>
<i>Kokos-basissaus</i> .....	<b>26</b>
<i>Zoete &amp; pikante saus</i> .....	<b>28</b>
<i>Szechuan-olie</i> .....	<b>30</b>
<i>Ingelegd mosterdblad</i> .....	<b>32</b>
<i>Ingelegde rawitpepers</i> .....	<b>34</b>
<i>Snelle kimchi</i> .....	<b>36</b>

## NOEDELN & RIJST

<i>Noedels met groenten</i> .....	<b>40</b>
<i>Japchae met paddenstoelen</i> .....	<b>42</b>
<i>Geroerbakte kimchinoedels</i> .....	<b>44</b>
<i>Tofu met rijst</i> .....	<b>46</b>
<i>Pad See Ew</i> .....	<b>48</b>
<i>Rijstbowl met varken</i> .....	<b>50</b>
<i>Bibimbap</i> .....	<b>52</b>
<i>Rijstbowl met lamsburger</i> .....	<b>54</b>
<i>Pad thai met kip</i> .....	<b>56</b>
<i>Garnalenoedels</i> .....	<b>58</b>
<i>Kip-yakisoba</i> .....	<b>60</b>
<i>Chow fun met rund</i> .....	<b>62</b>
<i>Pikante dikke noedels</i> .....	<b>64</b>
<i>Gebakken rijst met varken</i> .....	<b>66</b>

<i>Taugérijst</i> .....	<b>68</b>
<i>Soba met tofu</i> .....	<b>70</b>
<i>Donburi-rund</i> .....	<b>72</b>
<i>Pikante noedels</i> .....	<b>74</b>
<i>Droge curry-rijstbowl</i> .....	<b>76</b>
<i>Oyakodon</i> .....	<b>78</b>
<i>Pikante komijn-lamsnoedels</i> .....	<b>80</b>

## GROENTEN

<i>Aubergine met jasmijnrijst</i> .....	<b>84</b>
<i>Paksoi &amp; tofu</i> .....	<b>86</b>
<i>Gember &amp; asperges</i> .....	<b>88</b>
<i>Licht geblakerde kousenband</i> .....	<b>90</b>
<i>Tofu &amp; bieslook</i> .....	<b>92</b>
<i>Erwtentkieren met gember</i> .....	<b>94</b>
<i>Miso met broccoliraapstelen</i> .....	<b>96</b>
<i>Paddenstoelen met rode curry</i> .....	<b>98</b>
<i>Bladgroenten met paddenstoelen</i> .....	<b>100</b>
<i>Tamarindetofu met paprika</i> .....	<b>102</b>
<i>Pompoen met tofu</i> .....	<b>104</b>
<i>Broccoli met paddenstoelen</i> .....	<b>106</b>
<i>Sugarsnaps met eieren</i> .....	<b>108</b>
<i>Misobonen &amp; aardappels</i> .....	<b>110</b>
<i>Aardappelkroketjes</i> .....	<b>112</b>
<i>Knoflookbieslook-eieren</i> .....	<b>114</b>
<i>Tofu-knoflook-pepersaus</i> .....	<b>116</b>
<i>Gebakken paddenstoelen</i> .....	<b>118</b>
<i>Gebakken sesamspinazie</i> .....	<b>120</b>
<i>Geroerbakte tofu &amp; choy sum</i> .....	<b>122</b>
<i>Soondubu-stoofpot</i> .....	<b>124</b>
<i>Pittige Thaise aubergine</i> .....	<b>126</b>
<i>Geroerbakte groenten</i> .....	<b>128</b>

## VLEES & GEVOGELTE

<i>Bistek Tagalog</i> .....	<b>132</b>
<i>Gestoofde spareribs</i> .....	<b>134</b>
<i>Vijfkruidenvarken</i> .....	<b>136</b>
<i>Shaken Beef</i> .....	<b>138</b>
<i>Gestoofde varkensbuik</i> .....	<b>140</b>
<i>Gebakken kousenband</i> .....	<b>142</b>
<i>Pad Gra Prow</i> .....	<b>144</b>
<i>Kung Pao-kip</i> .....	<b>146</b>
<i>Prik King</i> .....	<b>148</b>
<i>Citroengraskip</i> .....	<b>150</b>
<i>Karaage &amp; mosterdblad</i> .....	<b>152</b>
<i>Geroerbakte noedels &amp; varken</i> .....	<b>154</b>
<i>Pittige kipschotel</i> .....	<b>156</b>
<i>Adobokip</i> .....	<b>158</b>
<i>Pekingeend</i> .....	<b>160</b>
<i>Kipreepjes in Thaise stijl</i> .....	<b>162</b>

## VIS & ZEEVRUCHTEN

<i>Garnalen &amp; sugarsnaps</i> .....	<b>166</b>
<i>Geroerbakte hele vis</i> .....	<b>168</b>
<i>Koreaanse pittige inktvis</i> .....	<b>170</b>
<i>Crêpe met garnalen</i> .....	<b>172</b>
<i>Gestoomde hele vis</i> .....	<b>174</b>
<i>Kurkuma-dillevis</i> .....	<b>176</b>
<i>Zalmsalade in Thaise stijl</i> .....	<b>178</b>
<i>Calamaris met chilisaus</i> .....	<b>180</b>
<i>Citroengras-schelpdieren</i> .....	<b>182</b>
<i>Honing-walnootgarnalen</i> .....	<b>184</b>
<i>Saffraanmosselen</i> .....	<b>186</b>
<i>Witvis met tamarinde</i> .....	<b>188</b>

<b>REGISTER</b> .....	<b>190</b>
-----------------------	------------

## NUOC CHAM-BASISSAUS

voor 265 ml

*klaar in  
2-3 minuten*



22

120 ml vissaus  
120 ml rijstazijn  
120 ml limoensap  
60 g kristalsuiker  
4 teentjes knoflook, fijngehakt



23

*werkwijze*

Meng alle ingrediënten in een pot of bakje en bewaar maximaal 2 weken in de koelkast.



## SOBA MET TOFU (IN AZIATISCHE STIJL)

voor 2

klaar in  
25 minuten



40 ml geroosterde-sesamolie  
150 g groene asperges, houtige uiteinden eraf gesneden, in hapklare stukjes  
75 g edamame (diepvries), gedopt  
185 g tofu, in stukjes van 4 cm  
40 ml sojasaus  
1 eetlepel rijstazijn  
315 g gekookte sobanoedels (125 g ongekookt)  
1 eetlepel geraspte gember  
geroosterd sesamzaad



### *werkwijze*

Verhit 10 ml olie in de wok op middelhoog vuur, voeg de asperges en edamame toe en bak ze 5 minuten, tot ze zacht en iets geblakerd zijn. Voeg de tofu, sojasaus en azijn toe en roerbak tot alles goed gemengd is. Schep de noedels en gember plus de resterende olie erdoor. Verdeel over 2 kommen en garneer met sesamzaad.

## PITTIGE KIPSCHOTEL (KOREAANS)

voor 2



156

400 g kippendijen zonder bot of vel, in stukken van 5 cm  
100 ml zoete & pikante saus (zie blz. 28)  
1 theelepel geraspte gember  
125 g zoete aardappels, in blokjes  
2 eetlepels plantaardige olie  
150 g kool, geschaafd  
2 lente-uitjes, in stukjes van 5 cm  
reepjes nori

*klaar in  
1 uur en 30  
minuten*



157

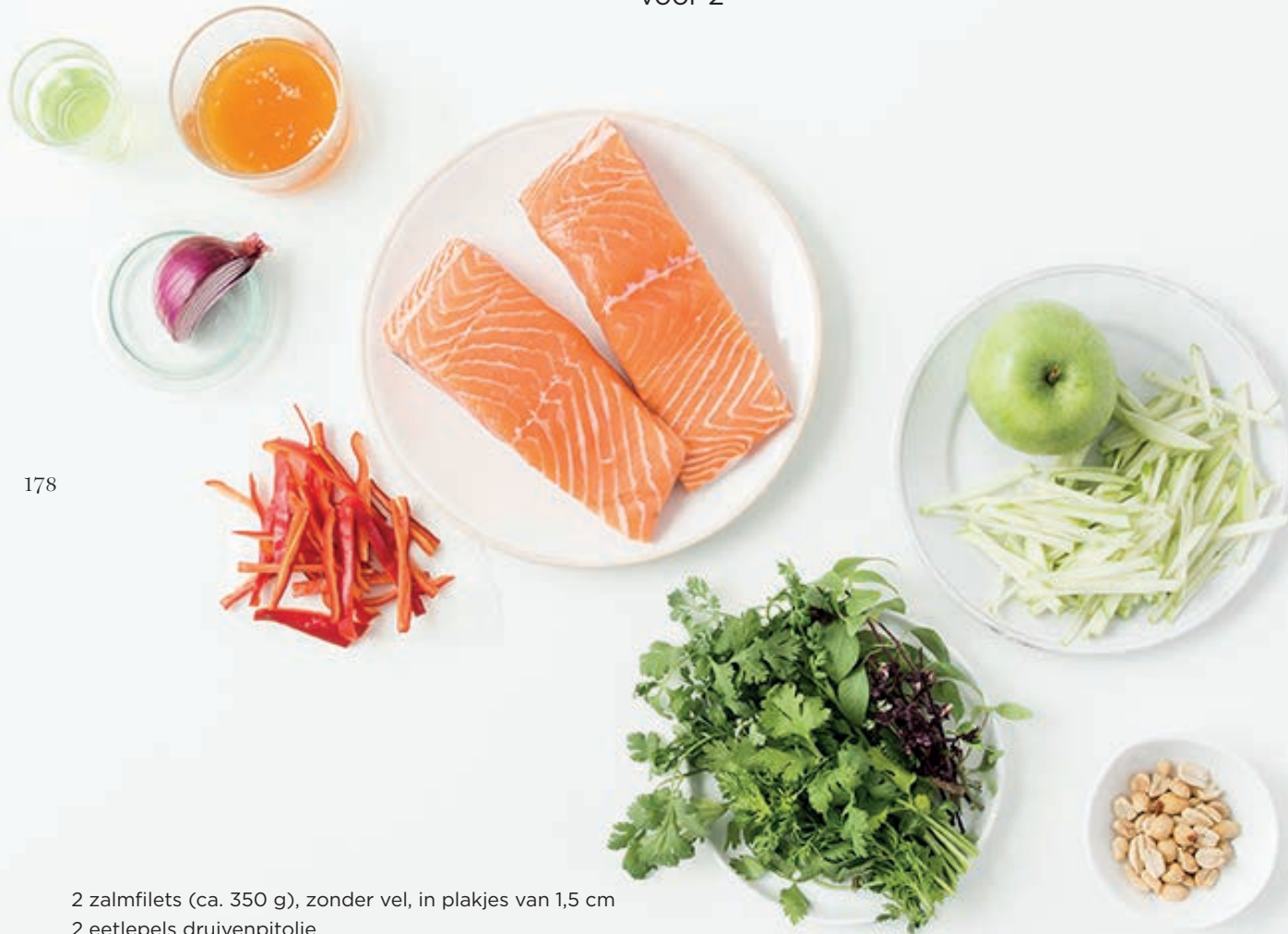
### *werkwijze*

Meng de kip, saus en gember en marineer de kip ten minste 1 uur in de koelkast. Doe de aardappels met 80 ml water in de wok, leg er een deksel op en stoof ze in 5 minuten zacht. Schenk het water uit de wok, voeg de olie toe en roerbak op middelhoog vuur tot alles een goudbruin korstje heeft. Haal uit de wok en zet opzij. Doe de kool en kip in de pan en roerbak 5-8 minuten, tot de kip gaar is. Voeg de lente-uitjes toe en bak ze 1 minuut mee. Doe de aardappels terug in de wok en schep alles om. Garneer met nori.



## ZALMSALADE IN THAISE STIJL

voor 2



2 zalmfilets (ca. 350 g), zonder vel, in plakjes van 1,5 cm  
2 eetlepels druivenpitolie  
2 appels (granny smith), julienne gesneden  
65 g rode paprika, julienne gesneden  
¼ kleine rode ui, in halve ringen  
20 g koriander, grofgehakt  
8 g Thaise basilicum, grofgehakt  
60 ml nuoc cham-basissaus (zie blz. 22)  
1 eetlepel geroosterde pinda's, gemalen, plus extra voor de garnering  
zeezout en versgemalen zwarte peper

klaar in  
30 minuten



### werkwijze

Bestrooi de zalm met zout en peper. Verhit de olie in de wok tot de pan bijna rookt. Leg de zalmfilets erin en bak ze 2-3 minuten per kant tot ze aan de buitenkant zijn dichtgeschroeid en van binnen lichtroze en doorschijnend zijn. Schep intussen de rest van de ingrediënten om, behalve de nuoc cham en pinda's, voor een appelsalade. Verdeel de appelsalade over 2 kommen, voeg de in stukjes gebroken zalm toe en garneer met pinda's.