

BASISBOEK

Korea

CAROLINE HWANG

FOTOGRAFIE DOOR LISA LINDER



BECHT
Haarlem

Inhoud

8

INLEIDING

18

BANCHAN
(BIJGERECHTEN)

54

KIMCHI

76

SOEPEN EN STOOFSCHOTELS

112

VLEES, GEVOGELTE EN VIS

138

NOEDELS EN RIJST

170

DOSIRAK (LUNCHGERECHTEN
EN SNACKS)

200

DESSERTS EN DRANKJES

232

BASISRECEPTEN

252

MENU-IDEEËN

254

REGISTER

WAAR TE KOOP?

In grote steden kun je voor Koreaanse ingrediënten doorgaans goed terecht bij een Aziatische supermarkt of Koreaanse winkel. De Koreaanse groothandel Inter-Burgo in Rotterdam is ook toegankelijk voor particulieren. Een overzicht van Koreaanse winkels vind je op www.aziatische-ingredienten.nl/tag/koreaanse-supermarkt. Online bestellen kan natuurlijk ook. Bijvoorbeeld op www.amazingoriental.com.

Koreans eten

Aan het begin van een maaltijd zeggen Koreanen vaak 'Eet goed!' Gezondheid is voor hen ontzettend belangrijk, en goed eten hangt daarmee samen, want je gezondheid begint in je buik. Eten is in Korea ook een *sociale gelegenheid*. De *banchan* - kleine gerechtjes die bij elke maaltijd worden geserveerd - worden met iedereen aan tafel gedeeld, net als de hoofdgerechten. Je eet alles tegelijkertijd, zonder opschepperei, met je eigen eetstokjes en lepels in de gezamenlijke pan. Dit is het moment van de dag waarop je, zonder dat er iets wordt gezegd, iets bijzonders met elkaar deelt.

Vaak wordt gedacht dat Koreaans eten ingewikkeld is om te bereiden, maar dat valt eigenlijk heel erg mee. Je hebt er wel wat basisingrediënten voor nodig, maar als je voorraadkast en koelkast eenmaal gevuld zijn, kun je *direct aan de slag*. Dit boek staat vol recepten voor de meest voorkomende banchan die je graag in je favoriete Koreaanse restaurant eet. Ook vind je hier recepten voor kant-en-klare traktaties, zoals meloenijslolly's en *mochi* gevuld met adukibonenpasta - zonder vetsin of andere additieven die er in de winkel in zouden zitten.

Sommige gerechten hoeven alleen maar een beetje gemarineerd en gegrild te worden, zoals het altijd populaire Koreaanse barbecuegerecht *galbi* (gemarineerde short ribs, zie blz. 116). Andere gerechten zijn eenpansmaaltijden, zoals *soondubu* (tofu-soep, zie blz. 88) en *kimchijigae* (stoofschotel met kimchi, zie blz. 78). Dit boek leidt je *stap voor stap* door het ogenschijnlijk ingewikkelde kimchiproces en laat je zien hoe makkelijk je eigenlijk alle soorten groenten kunt fermenteren. Tot slot zijn er de *dosirak* - snelle en makkelijke snacks voor in je lunchtrommel -, zoals *gimbap* (rijstrol met groenten, zie blz. 190) en *japchae* (geroerbakte glasnoedels, zie blz. 188) - waar al je collega's jaloers op zullen zijn.

Wanneer je een paar van de recepten in dit boek uitgeprobeerd hebt, kun je al een klein diner geven om je nieuwste ontdekkingen te delen. Je vrienden en familie zullen samen aan tafel zitten en verhalen delen rond een stoofschotel, of vechten om het laatste gefrituurde kippenvleugeltje. Je zult de maaltijd met een *verzadigd gevoel* afsluiten en, net als de Koreanen, zeggen: 'Hartelijk dank, ik heb heerlijk gegeten.'



SEOUL
Gefrituurde
kip en bier



12 dingen die je in Korea gedaan moet hebben

1. JEJU (EILAND)

Probeer een glimp op te vangen van haenyeo of 'zeevrouwen': de beruchte duiksters die zonder duikuitrusting naar de zeebodem duiken om zeeoren, kroon-slakken en octopussen te vangen en die levend op het strand op te eten.

2. NAMDAEMUN SIJANG IN SEOUL

Een van de drukste straatmarkten van Korea, vol met streetfood, van ddukbukki tot gefrituurde kip. Ga op zoek naar de beste Koreaanse ingrediënten, zoals doenjang en gochujang.

3. DMZ

Bekijk de Demilitarized Zone, of Gedemilitariseerde Zone, aan de grens tussen Noord- en Zuid-Korea.

4. BUSAN

Bezoek de kleurrijke gebouwen in het Gamcheon Culture Village, ook wel de Machu Picchu van Korea genoemd.

5. SOKCHO

Probeer soondae, Koreaanse bloedworst, in deze kustplaats waar veel Noord-Koreaanse vluchtelingen wonen.

6. CHUNGCHEONGDO

Overnacht in de Beopjusa Temple en slaap in een gerenoveerd traditioneel Koreaans huis. Bekijk de grootste staande gouden boeddha van Korea.

7. JEOLLANAM

Bezoek de weelderige theevelden van de White Lotus Pond van Hoesan. Nergens in Azië zie je zo veel witte lotussen bij elkaar als hier.

8. WONJU

Beleef de 'Colourful Night' van James Turrell in Museum SAN, een prachtig museum in een natuurlijke omgeving, gebouwd door Tadao Ando.

9. NAMSAN IN SEOUL

Maak een romantische wandeling naar de top van de Namsan Mountain en hang een 'liefdesslotje' aan de Namsan Seoul Tower.

10. RIVIER DE HAN IN SEOUL

Fiets langs de rivier en laat gefrituurde kip en bier bezorgen voor bij een picknick.

11. GYEONGSANGNAM-DONG

Bekijk de prachtige kersenbloesem bij de Romance Bridge tijdens het Kersenbloesemfestival.

12. SEORAKSAN

Breng een dag in de wolken door en bezoek de warmwaterbronnen van deze bergen.



JEOLLANAM
Theevelden



1
JEJU
(EILAND)



DMZ
Demilitarized
Zone

3

10
SEOUL

9

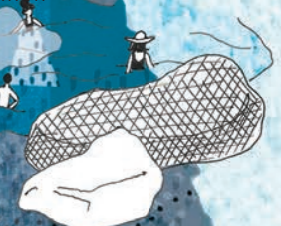
2

WONJU
Museum SAN

8



12
SEORAKSAN
Warmwater-
bronnen



CHUNGCHEONGDO

11
GYEONGSANGNAM-DONG
Kersenbloesemfestival

7

4
GANCHEON
Culture Village



11
SOKCHO
Koreaanse
bloedworst

5



INLEIDING



INLEIDING



Versle ingrediënten

1. KNOFLOOK

Knoflook is een van de drie ingrediënten van de heilige drie-eenheid van de Koreaanse keuken. Koop kant-en-klare fijngehakte knoflook bij de supermarkt of hak zelf een paar knoflookbollen fijn in een foodprocessor.

2. BOSUITJES

Het tweede ingrediënt van de heilige drie-eenheid zijn bosuitjes. Ze zijn zachter en zoeter dan gewone uien. Bosuitjes worden zowel rauw als bereid gebruikt en voegen smaak toe aan bouillons en stoofschotels.

3. GEMBER

In de meeste Koreaanse gerechten wordt gember (spaarzaam) gebruikt. Je kunt deze specerij het makkelijkst met de zijkant van een lepel schillen. Een stukje gember van 2,5 centimeter is ongeveer 1 eetlepel fijngehakte gember.

4. UIEN

Uien hebben veel verschillende smaakdimensies, afhankelijk van of ze rauw of gebakken zijn. Door ze lang en zachtjes te bakken worden uien zoet, en dat past goed in de Koreaanse keuken.

5. FUJI-APPEL EN NASHIPEER

Fuji-appels en nashiperen zijn heel zoet en knapperiger dan andere soorten uit hun families. Appels en peren kunnen in plaats van suiker worden gebruikt om marinades en gerechten een zoete draai te geven.

6. PAPRIKA

Paprika's voegen wat vocht en een zoet accent toe aan gerechten zonder de smaak weg te nemen of suiker toe te voegen. In dit boek worden vooral rode paprika's gebruikt vanwege de kleur en smaak.

7. KOREAANSE RADIJS OF RETTICH

In dit boek gebruiken we Koreaanse radijs, die mooi knolvormig en bijna helemaal wit is. Hij smaakt minder aards en is steviger en knapperiger dan rettich, maar hij is moeilijk verkrijgbaar. Vervang deze radijs eventueel door rettich of een andere knapperige radijssoort.

8. CHINESE KOOL

Chinese kool, een Aziatische koolsoort, heeft een langwerpige vorm. Hij heeft een hoger vochtgehalte dan gewone kool en wordt in soepen, kimchi en ssams gebruikt. Let er bij het kopen op dat de bladeren stevig en de witte nerven niet al te dik zijn. Hoe lekkerder de kool, hoe beter de kimchi.

9. KIEMGROENTEN

De twee populairste kiemgroenten zijn taugé (mungbonenscheuten) en sojascheuten - en die laatste worden in dit boek het meest gebruikt. Aan sojascheuten zit nog een geel boontje vast. Ze smaken dan ook meer naar bonen dan de gewone taugé.

ANDERE INGREDIËNTEN

10. LOTUSWORTEL

De lotusbloem staat in de boeddhistische en Koreaanse cultuur symbool voor puurheid en vernieuwing. Lotuswortel wordt vooral gebruikt vanwege zijn knapperige textuur, die op die van waterkastanjes lijkt. Hij wordt geschild en geblancheerd gegeten, en wordt in Nederland meestal in blik verkocht in Chinese supermarkten of toko's.

RODE SHISHO

Rode shisho, of paarse perilla, heeft een nootachtige, grassige en ietwat anisachtige smaak. Het is in Nederland vrij moeilijk verkrijgbaar, maar als je het kunt vinden, dan heb je ook wat.

GEZOUTEN, GEFERMENTEERDE GARNAALTJES

Deze garnaltjes zijn vaak te vinden in de koelkast bij Aziatische winkels. Ze zijn zo groot als rijstkorrels en zijn gezouten en gefermenteerd. Samen met vissaus geven ze veel gerechten een lekkere zoute smaak. Mocht je ze niet kunnen vinden, dan is vissaus een goede vervanging.

RICE CAKES (TTEOK OF DDUK)

Rice cakes zijn verkrijgbaar in veel vormen. Ze zijn gemaakt van kleefrijst en worden vermalen tot een rubberachtige, lange rol. Rice cakes worden als snack gegeten of geroerbakt in een saus, maar ook als dessert. Ze worden kant-en-klaar verpakt verkocht, maar moeten vaak worden geweekt voor gebruik.

TOFU

Er zijn veel soorten tofu, variërend van zachte of silken tofu tot extra stevige tofu, die het best gebakken kan worden. Tofu kan vrijwel overal in worden gebruikt, van salades tot soepen en desserts.

Kimchi

MAKEN

VOOR 7,5 LITER VOORBEREIDING: 45 MINUTEN
RUSTEN: 6 UUR FERMENTATIE: 1-2 DAGEN

MET DEZE SIMPELE EN BETROUWBARE STAPPEN
LEER JE HOE JE DIT GEFERMENTEERDE, PITTIGE
GERECHT ZELF KUNT MAKEN.

BENODIGDHEDEN: GROTE KOM, MES, GROOT BORD EN ZWAAR GEWICHT,
POT VAN 7,5 LITER, KLEINE PAN, GARDE

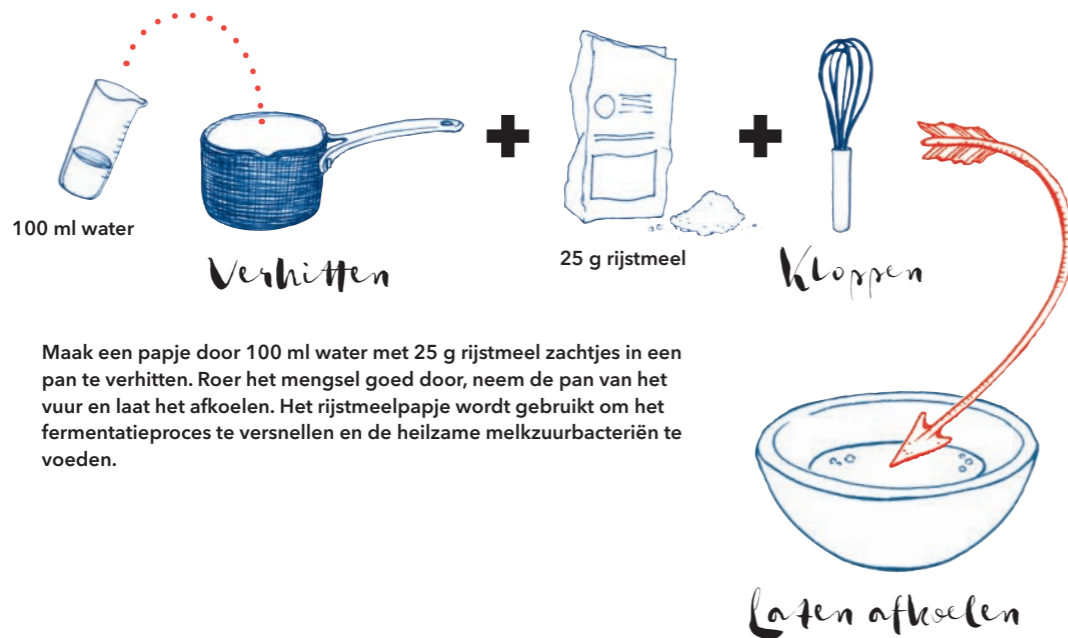


1 DE GROENTEN ZOUTEN

Of je nu komkommer of Chinese kool gebruikt, zorg dat je de groenten goed voorbereidt door ze te zouten en minstens 30 minuten en maximaal 6 uur te laten rusten (afhankelijk van de groente) om het overtollige water te verwijderen. Laat ze uitlekken en spoel ze goed af.



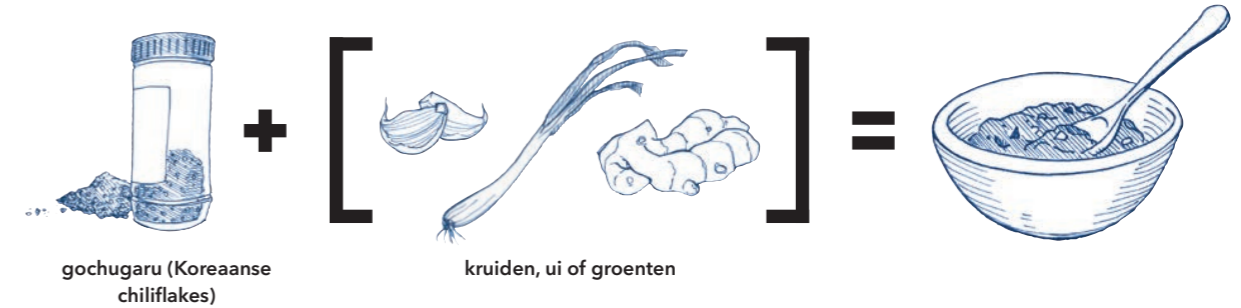
2 EEN RIJSTMEELPAPJE MAKEN



Maak een papje door 100 ml water met 25 g rijstmeel zachtjes in een pan te verhitten. Roer het mengsel goed door, neem de pan van het vuur en laat het afkoelen. Het rijstmeelpapje wordt gebruikt om het fermentatieproces te versnellen en de heilzame melkzuurbacteriën te voeden.

3 GOCHUGARU EN GROENTEN TOEVOEGEN

Voeg gochugaru (Koreaanse chiliflakes) aan het papje toe. Je kunt er ook nog verschillende soorten kruiden, ui of groenten bij doen. Je zou zelfs diverse smaken aan het papje en kimchi kunnen toevoegen, van oesters tot peren.



gochugaru (Koreaanse chiliflakes)

kruiden, ui of groenten

4 IN LAGEN KRUIDEN

Als je bladgroenten als kool gebruikt, breng dan op elk blad een laagje kimchipasta aan. Of bedek de groenten goed met de pasta.



5 IN EEN POT STOPPEN

Vouw de koolbladeren om en stop de groenten in een luchtdicht afsluitbare glazen pot. Druk ze stevig aan. Leg er indien mogelijk een gewicht op, hoewel dat niet altijd nodig is.



6 BUBBELS

Laat de kimchi 24-48 uur op een koele, droge plek staan. Je ziet het fermentatieproces beginnen door de bubbels die op de bovenkant van de kimchi ontstaan. Deze kimchi blijft 4-8 weken goed in de koelkast. Extra lang gefermenteerde kimchi is heerlijk in stoofschotels en gebakken rijst.

24-48 UUR

Kimchi van Chinese kool

DIT IS DE BASISKIMCHI DIE BIJ ELKE MAALTIJD WORDT GESERVEERD. DE STAPPEN LIJKEN MISSCHIEN OVERWELDIGEND, MAAR ZIJN PRIMA TE DOEN. LET ER BIJ HET KOPEN VAN DE CHINESE KOOL OP DAT DE BUITENSTE BLADEREN DUN ZIJN.

VOOR 7 LITER
VOORBEREIDING: 45 MINUTEN
RUSTEN: 6 UUR
FERMENTATIE: 1-2 DAGEN

VERS

½ krop Chinese kool (ca. 675 g), overlangs in vieren gesneden
1 hoeveelheid basismix voor kimchi (zie blz. 240)
¼ kleine Koreaanse radijs of rettich (ca. 150 g), julienne gesneden
15 g waterkers, grofgehakt, met steeltjes
40 g bladmosterd, grofgehakt, met steeltjes
6 bosuitjes, in stukjes van 2,5 cm

SPECERIJEN

145 g grof zout

Los 6 eetlepels zout op in 1,25 liter warm water. Dompel de in vieren gesneden kool onder in het water, laat hem uitlekken en bewaar het zoute water.

Strooi het overige zout in een grote kom tussen de koolbladeren. Bedek de gezouten koolbladeren met het zoute water en laat ze met een gewicht erop weken. Laat ze 6 uur zo staan; draai de koolbladeren elke 2 uur om.

Meng in een andere middelgrote kom de basismix voor kimchi met de rest van de ingrediënten (je kunt dit het best met handschoenen doen) om een relish te maken. Zet deze opzij tot de kool klaar is.

Spoel de koolbladeren goed af (minstens 3 keer) en laat ze uitlekken.

Verdeel in een grote kom het relismengsel zo gelijkmatig mogelijk tussen de koolbladeren en vouw de koolbladeren dan zo strak mogelijk in elkaar.

Stop de gevouwen bladeren dicht op elkaar in een glazen pot van 7 liter en laat deze 1 dag op kamertemperatuur op een donkere, droge plek staan, zodat de fermentatie kan beginnen. Zet de pot daarna minstens 2 dagen in de koelkast. Je kunt de kimchi 1 maand in de koelkast bewaren.

KIMCHI



Bo ssam

CRISPY BUIKSPEK

VAN OUDSHER IS BO SSAM GEKOOKT VARKENSVLEES DAT IN RODE SLABLAADJES IS GEWIKKELD (SSAM) EN WORDT GESERVEERD MET INGEMAAKTE RADIJS, DIPSAUZEN EN OESTERS.

VOOR 6 PERSONEN
VOORBEREIDING: 20 MINUTEN
MARINEREN: 4 UUR-1 NACHT
BEREIDING: 45 MINUTEN

VERS

1,5 kg varkensbuikspek zonder bot, onder koud water afgespoeld
1 ui, in vieren
1 fuji-appel, in vieren
2 bosuitjes
25 g gember, geschild en grofgehakt
6 hele teentjes knoflook, gepeld

SPECERIJEN

60 g fijn zeezout
1 theelepel zwarte peperkorrels
60 g grof zeezout

VOOR ERBIJ

aangemaakte gedroogde radijs (zie blz. 34)
dipsaus (zie blz. 242)
12 rauwe oesters (hoe zilter, hoe beter!)

Spoel het buikspek af met koud water en prik gaatjes in het vel.

Meng de ui, appel, bosuitjes, gember, knoflook, het fijne zeezout en de zwarte peperkorrels met 1,75 liter water in een grote pan en breng het geheel aan de kook. Leg het buikspek erin, draai het vuur laag en laat het 20-30 minuten sudderen. Haal het buikspek eruit en dep het droog. Zet het 4 uur (of een nacht) op een bord in de koelkast om het vel te laten uitdrogen.

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Haal het buikspek uit de koelkast en gooi het vocht weg. Dep het nogmaals droog. Wrijf het vel in met het grove zeezout en leg het op een rooster boven een braadslee.

Zet een ovenvaste schaal gevuld met water op het laagste rek in de oven om stoom te laten ontstaan, en zet het buikspek op het hoogste rek. Rooster het 30 minuten. Haal het uit de oven en verhit de ovengrill op de heetste stand. Grill het buikspek tot het vel lekker knapperig is.

Laat het buikspek 5-10 minuten rusten en snijd het dan in plakjes. Geef er de gedroogde radijs, dipsaus en geopende oesters bij.



Bibimbap

GEMENGDE RIJST MET GROENTEN

DIT IS EEN VAN DE POPULAIRSTE KOREAANSE GERECHTEN. HET BETEKENLT LETTERLIJK 'GEMENGDE RIJST' EN BESTAAT UIT RIJST MET EEN MIX VAN GROENTEN EN EVENTUEEL VLEES.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 30-45 MINUTEN
BEREIDING: 15 MINUTEN

VERS

2 wortels, julienne gesneden
1 rode paprika, in smalle reepjes
1 groene of gele courgette (het liefst een Koreaanse), in halve maantjes
150 g sesamspinazie (zie blz. 32)
150 g sesamtaugé (zie blz. 30)
4 gebakken eieren
spicy gochujang-dressing (zie blz. 250), voor erover

SPECERIJEN

zout en versgemalen zwarte peper

VOORRAADKAST

1½ eetlepel druivenpitolie
4 theelepels geroosterde sesamololie

Verhit de druivenpitolie in een koekenpan en bak hierin de wortels met wat zout en peper 1-2 minuten. Zet ze opzij. Bak de paprika en courgette op dezelfde manier en zet ze allebei opzij.

Verdeel de rijst over 4 kommen, voeg de gebakken groenten, sesamspinazie en sesamtaugé toe en leg er een gebakken ei bovenop. Besprenkel elke kom met 1 theelepel sesamololie.

Sprenkel er zoveel spicy gochujangdressing over als je wilt (hoe meer, hoe pittiger de smaak) en hussel alle ingrediënten voor het serveren nog even goed door elkaar.

NOEDEL EN RIJST



Hwe dup bap

RIJSTKOM MET SASHIMI

NOG VOORDAT POKÉ EEN HIT WERD, ATEN KOREANEN HUN EIGEN VERSIE VAN EEN POKÉBOWL. DIT GERECHT LIJKT MEER OP EEN SASHIMISALADE MET WAT RIJST ERBIJ EN IS EEN HEERLIJKE LUNCH OM MEE TE NEMEN.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 30 MINUTEN

VERS

¼ kleine ui, dingesneden met de mandoline
700 g gekookte rijst
1 bosuitje, in dunne ringetjes
1 wortel, in lange dunne spiralen
1 kleine krop rode sla, in reepjes
2 minikomkommers, in halvemaantjes
¼ krop kleine rodekool, dingesneden met de mandoline
3 rode shisoblaadjes (paarse perilla) of gewone shiso, in smalle reepjes
175 g zalm van sashimikwaliteit, dingesneden
175 g tonijn van sashimikwaliteit, dingesneden
175 g geelvintonijn van sashimikwaliteit, dingesneden
spicy gochujang-dressing (zie blz. 250), voor erbij

VOORRAADKAST

4 theelepels geroosterde sesamolie
geroosterd sesamzaad, voor erover

Week de ui 5-10 minuten in een kom met ijswater - zo wordt de smaak minder scherp.

Verdeel de gekookte rijst over 4 kommen. Leg de groenten en sashimi erop. Sprenkel er 1 theelepel sesamolie over en bestrooi alles met een beetje sesamzaad. Geef er de spicy gochujangdressing bij en meng alles goed.





Desirak

LUNCHGERECHTEN EN SNACKS

////////// 6



Dubujorim

SPICY GESMOORDE TOFU

DEZE TOFU WORDT EERST IN DE PAN GEBAKKEN EN DAN IN EEN LICHT PITTIG SOJAMENGSSEL GESMOORD. HEERLIJK VOOR IN JE LUNCHTROMMEL EN OOK LEKKER ALS EEN BANCHAN.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 15-20 MINUTEN

VERS

400 g extra stevige tofu, in plakjes en drooggedept
1 theelepel geperste knoflook
1 theelepel geraspte gember
2 bosuitjes, fijngehakt

SPECERIJEN

1 theelepel gochugaru (Koreaanse chiliflakes)

VOORRAADKAST

2 eetlepels druivenpitolie
3 eetlepels sojasaus
1 theelepel geroosterd sesamzaad
1½ eetlepel kristalsuiker
1 eetlepel mirin

Verhit de druivenpitolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en leg de plakjes tofu er in een enkele laag in. Bak ze 4-5 minuten tot ze goudbruin zijn, keer ze om en bak de andere kant ook 4-5 minuten. Herhaal met de rest als de tofu niet in één keer in de pan paste.

Meng de overige ingrediënten in een kleine kom. Schenk dit mengsel over de gebakken tofu en laat alles 2-3 minuten smoren. Herhaal met de rest als de tofu niet in één keer in de pan paste.



ZES KEER

jeon (pannenkoeken)

ELK RECEPT IS VOOR 2 GROTE PANNENKOEKEN
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN BEREIDING: 5-10 MINUTEN

1 GEMENGDE ZEEVRUCHTEN

BAK 170 g grofgehakte pijlintvis en 170 g gepelde, grofgehakte garnalen in 1 theelepel plantaardige olie, met zout en peper naar smaak.

MAAK een beslag van 240 ml ijskoud spuitwater, 1 theelepel zout, 140 g bloem, 2 eetlepels maïzena, 2 eetlepels rijstmeel, 1 theelepel bakpoeder, zout en peper. Voeg de zeevruchten en 60 g gehakte bieslook toe.

VERHIT 1 theelepel plantaardige olie in een koekenpan en schep er een soeplepel beslag in de hete pan. Bak beide kanten goudbruin. Herhaal.

SERVEER met dipsaus (zie blz. 246).

2 KIMCHI

MAAK een beslag van 240 ml ijskoud spuitwater, 1 theelepel zout, 140 g bloem, 2 eetlepels maïzena, 2 eetlepels rijstmeel, 1 theelepel bakpoeder, zout en peper. Voeg 150 g kimchi plus het vocht toe.

VERHIT 1 theelepel plantaardige olie in een koekenpan en schep er een soeplepel beslag in.

BAK de pannenkoek tot de onderkant goudbruin is en de randen gaar zijn; keer hem en bak de andere kant. Herhaal met de andere theelepel olie en de rest van het beslag.

SERVEER met dipsaus (zie blz. 246).

3 BIESLOOK

MAAK een beslag van 240 ml ijskoud spuitwater, 1 theelepel zout, 140 g bloem, 2 eetlepels maïzena, 2 eetlepels rijstmeel, 1 theelepel bakpoeder, zout en peper. Voeg 175 g gehakte (Chinese) bieslook toe.

VERHIT 1 theelepel plantaardige olie in een koekenpan en voeg een soeplepel beslag toe. Bak beide kanten goudbruin. Herhaal.

SERVEER met dipsaus (zie blz. 246).

4 BOSUITJES

MAAK een beslag van 240 ml ijskoud spuitwater, 1 theelepel zout, 140 g bloem, 2 eetlepels maïzena, 2 eetlepels rijstmeel, 1 theelepel bakpoeder, zout en peper.

VOEG 6 in de lengte doormidden gesneden bosuitjes toe.

VERHIT 1 theelepel plantaardige olie in een koekenpan. Schep een soeplepel beslag in de hete pan.

BAK de pannenkoek tot hij goudbruin is en de randen gaar zijn; keer hem en bak de andere kant goudbruin. Herhaal.

5 GEMENGDE GROENTEN

BAK 1 gehakt boerenkoolblad en een kleine handvol gehakte spinazieblaadjes met ½ teentje geperste knoflook en zout en peper in 1 eetlepel plantaardige olie in een koekenpan.

MAAK een beslag van 240 ml ijskoud spuitwater, 1 theelepel zout, 140 g bloem, 2 eetlepels maïzena, 2 eetlepels rijstmeel, 1 theelepel bakpoeder, zout en peper. Voeg de gebakken groenten toe.

VERHIT 1 theelepel plantaardige olie in een koekenpan en voeg een soeplepel beslag toe. Bak beide kanten goudbruin. Herhaal.

SERVEER met dipsaus (zie blz. 246).

6 VARKENSVLEES EN SHIITAKES

MAAK een beslag van 240 ml ijskoud spuitwater, 1 theelepel zout, 140 g bloem, 2 eetlepels maïzena, 2 eetlepels rijstmeel, 1 theelepel bakpoeder, zout en peper. Voeg 100 g varkensgehakt en 2 in plakjes gesneden en gebakken shiitakes toe.

VERHIT 1 theelepel plantaardige olie in een koekenpan en voeg een soeplepel beslag toe. Bak beide kanten goudbruin. Herhaal.

SERVEER met dipsaus (zie blz. 246).



Adukibonenijsjes

IN KOREA WORDEN DE POPULAIRE IJSJES B.B. BIG VERKOCHT – WATERIJSJES MET ADUKIBONEN. DEZE WATERIJSJES LIJKEN DAAR ERG OP.

VOOR 4 IJSJES
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
VRIESTIJD: 6-12 UUR

VERS

100 ml slagroom
100 ml yoghurt

SPECERIJEN

½ theelepel zout

VOORRAADKAST

50 g bruine basterdsuiker
430 g zoete adukibonenpasta uit blik

Verhit de slagroom en bruine basterdsuiker in een kleine pan op laag vuur tot de suiker is opgelost. Giet het mengsel samen met de yoghurt en het zout in een foodprocessor of blender en maal alles tot het goed gemengd is.

Voeg de adukibonenpasta toe en druk nog 1-2 keer op de pulseerknop tot het is gemengd maar niet helemaal gepureerd.

Giet het mengsel in ijslollyvormen en zet ze 6-12 uur in de diepvries tot ze volledig zijn bevroren.

