

CHINEES!

SUZIE LEE



**Makkelijke recepten
uit de Chinese keuken**



BECHT



INLEIDING

VLEES	14	SNELLE DOORDEWEEKSE MAALTIJDEN	98
VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN	30	GEZINSFAVORIETEN	112
GROENTEN	44	AFHAALGERECHTEN - MAAR DAN ZELFGEMAAKT	130
DIMSUM & DUMPLINGS	58	HONGKONGSE CHA CHAAN TENG-SPECIALITEITEN	146
RIJST & NOEDEL	74	BROOD & ZOETIGHEDEN	158
EENPANSGERECHTEN	88		

**170
OVER DE AUTEUR**

**170
DANKWOORD**

**172
REGISTER**





Ik ben Suzie Lee (Arbuthnot), de winnaar van BBC's *Best Home Cook* van 2020 en de presentatrice van *Suzie Lee's Home Cook Hero* op BBC One. Ik ben een in Engeland geboren Chinese - mijn ouders kwamen uit Hongkong - en ik ben opgegroeid in Noord-Ierland. Mijn vader verhuisde toen hij elf jaar was met zijn ouders naar Blackburn, op zoek naar een beter leven. Spoel daarna zeven jaar vooruit en mijn vader vraagt mijn moeder per brief ten huwelijk. En nog eens negen jaar later word ik geboren (nummer vier van vijf kinderen).

De Man Lee Takeaway werd opgericht in 1980, toen mijn ouders naar Lisburn verhuisden - opnieuw op zoek naar een beter leven. Ik ben opgegroeid in een gezin dat een Chinees afhaalrestaurant runde; ik was dus 24/7 omringd door eten. In de Chinese cultuur zijn eten en familie met elkaar verweven. Mij werd geleerd dat goed eten harmonie en verbondenheid kan brengen onder vrienden, familie - en zelfs vreemden. Dit principe probeer ik nu ook toe te passen in mijn eigen leven.

Mijn moeder is mijn grote voorbeeld. Ze heeft zich het koken helemaal zelf eigen gemaakt en was de chef-kok van ons afhaalrestaurant. Ze hield van eten en had een passie voor koken. Ik ben erg blij dat ik deze passie van haar 'geërfd' heb. Ik bewaar heel mooie herinneringen aan haar laatste jaar; in de weinige tijd die haar nog restte, bezochten we restaurants, cafés en koffiehuisen en genoten we van al het heerlijks dat Noord-Ierland te bieden heeft. En als we iets lekker vonden, probeerden we het na te maken.

Het beslissende moment in mijn kookleven was 25 december 1999. Tot mijn grote schrik kondigde mijn moeder aan dat ze deze keer het kerstdiner niet zou maken. Dus nam ik de uitdaging aan en raakte vertrouwd met de restaurantapparatuur, zodat ik een diner kon bereiden voor onze meer dan veertig familieleden. Ik houd van Kerstmis - dit feest symboliseert alles wat ik leuk vind aan familie: tijd samen doorbrengen, eten, kletsen, lachen... gewoon puur geluk!

Pannenkoekjes met pekingeend



Eend is een van mijn favoriete vleessoorten en dit recept is bovendien een heerlijke *sharing dish* – of gewoon een grote maaltijd voor jezelf als je echt trek hebt! Voor dit recept gebruik ik graag eendenbouten omdat ik vind dat ze meer smaak hebben, maar je kunt ook kiezen voor eendenborst.

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 10 minuten
BEREIDING: 1 uur en 40 minuten

INGREDIËNTEN

PEKINGEEND

eendenbouten (of -borsten) 4
Chinees vijfkruidenpoeder 4 tl
hoisinsaus 4 tl
verse gember, in plakjes 40 g
bosuien 70 g (ca. 4 stengels)
plantaardige olie, voor het bestrijken
zout en witte peper

PANNENKOEKJES

kant-en-klare Chinese pannenkoekjes (vriesvak van de toko (ontdooit) of gebruik het recept op blz. 10) 8

VOOR HET SERVEREN

bosuien, in de lengte in dunne reepjes 4
hoisinsaus
komkommer, in luciferreepjes (verwijder de waterige zaadlijsten als je ze niet meteen opeet, anders maken ze alles zompig!) 1

TIPS

Zowel het vlees als de pannenkoekjes kun je van tevoren maken en invriezen voor later gebruik.

Gebruik de restjes eend voor de *Gebakken rijst met eend & ananas* (zie blz. 86).

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch.

Wrijf elke eendenbout of -borst in met 1 theelepel vijfkruidenpoeder en 1 theelepel hoisinsaus. Doe de gember en bosuien in een ondiepe braadslede met rooster en giet er zoveel water over dat de bodem volledig bedekt is (ca. 250 ml). Leg de eendenbouten of -borsten op het rooster – zorg ervoor dat ze het water niet raken – en bestrijk ze met een beetje plantaardige olie. Bestrooi met zout en peper, dek de braadslede af met aluminiumfolie en bak de eend minstens 1 uur en 30 minuten in de oven tot hij zacht en gaar is.

Terwijl de eend in de oven staat en als je zelf de pannenkoekjes wilt bakken, volg je de aanwijzingen op bladzijde 10.

Vet een koekenpan in met een beetje olie en zet hem op middelhoog vuur. Leg er een pannenkoekje in en bak het 30-60 seconden tot de onderkant bruine vlekjes heeft. Draai het pannenkoekje om en bak nog eens 30-60 seconden. Haal het dan voorzichtig uit de pan. Als je de pannenkoekjes zelf gemaakt hebt, trek je de twee stukken uit elkaar terwijl ze nog warm zijn. Leg ze dan nog 30 seconden in de pan – niet te lang, anders worden ze te hard! Leg de pannenkoekjes die klaar zijn op een bord onder een licht vochtige theedoek om ze zacht en warm te houden. Herhaal met de rest van het deeg.

Leg de bosuireepjes in een kom met koud water om op te frissen. Haal de eend uit de oven, trek het vlees van de botten en verdeel het in stukjes. Als het een beetje droog lijkt (dit kan het geval zijn als je eendenborsten hebt gebruikt), meng er dan wat van het bakvocht door.

Serveer de eend met de pannenkoekjes, een kommetje hoisinsaus en de bosui- en komkommerreepjes.





Zoetzure varkenskoteletten in Peking-stijl



Dit gerecht staat regelmatig bij mij thuis op tafel. Mijn tante Linda maakte het vaak voor grote familiebijeenkomsten; het was altijd een van de eerste gerechten die schoon opgingen! De saus is zo lekker dat je elke soort vlees of groente kunt gebruiken als alternatief voor het varkensvlees.

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 10 minuten,
plus 5 minuten marineren
BEREIDING: 15 minuten

INGREDIËNTEN

varkenskoteletten, zonder vetrandje ca. 400 g
plantaardige olie ca. 200 ml
maizena 2 el
patentbloem 2 el
bosuien, in ringetjes, voor het garneren

MARINADE

shaoxing-rijstwijn 1½ el
lichte sojasaus 1½ el
Chinees vijfkruidenpoeder ¼ tl
maizena 1 tl
geroosterde-sesamolie 1 tl
ei (S) 1

SAUS

tomatenketchup 3 el
chiliolie (zie mijn recept voor *Spicy crispy tofublokjes met Suzies chiliolie* op blz. 48 of gebruik een chiliolie die je bij de hand hebt) ½ tl
hoisinsaus 3 el
worcestersaus 3 el
kristalsuiker 1 tl
zout ¼ tl
Chinees vijfkruidenpoeder 2 tl

BEREIDINGSWIJZE

Sla de koteletten aan beide kanten een beetje plat (zo wordt het vlees ook malser); dit kun je doen met een vleeshamer, maar ook met een deegroller of de palm van je hand. Snijd ze vervolgens in drie of vier grote stukken.

Doe de ingrediënten voor de marinade in een kom en meng goed met een vork. Voeg het varkensvlees toe en schep alles om. Dek af met aluminium- of huishoudfolie en laat minstens 5 minuten marineren, maar je kunt de kom ook een nacht in de koelkast zetten.

Doe zoveel plantaardige olie in een grote wok of koekenpan dat de bodem volledig bedekt is. Verhit de wok of pan op hoog vuur. Om te testen of de olie heet genoeg is, steek je er het uiteinde van een houten lepel in: er moeten meteen belletjes rond de lepel ontstaan. Als de olie rookt, is hij te heet en moet je het vuur wat zachter zetten.

Terwijl de olie opwarmt, meng je de maizena en bloem in een kom. Voeg het mengsel toe aan het gemarineerde varkensvlees en schep om; zorg ervoor dat elk stuk lichtjes maar gelijkmatig bedekt is. Leg voorzichtig een paar stukken varkensvlees in de hete olie (werk in delen, zodat de wok of pan niet te vol zit) en bak ze in een paar minuten goudbruin en knapperig; gebruik een keukentang om ze te draaien. Laat ze daarna uitlekken op een bord met keukenpapier.

Doe voor de saus alle ingrediënten in een aparte wok of koekenpan, voeg 3 eetlepels water toe en laat het geheel circa 5 minuten borrelen tot het dik en kleverig wordt. Proef en breng naar wens op smaak.

Schep het varkensvlees door de saus en laat nog een paar minuten sudderen. Garneer met bosuiringetjes en geef er gekookte rijst bij.

VIS, SCHAAL- & SCHELPDIEREN



Het Chinese woord voor vis is *yu*, dat ook klinkt als het woord voor 'overvloed' (*yoo*) als het in het Mandarijn wordt uitgesproken. Een populair symbool tijdens Chinees Nieuwjaar is een kind dat een goudvis vasthoudt. Volgens de feng shui-filosofie staan vissen en het element water voor welvaart, geluk en overvloed. Daarom worden vis, schaal- en

schelpdieren vaak geserveerd bij grote feestdiners. Toen ik opgroeide in Lisburn, een stadje in Noord-Ierland, bezocht mijn moeder elke dinsdag de markt – en dan vooral de visboer: zo had ik het geluk dat ik allerlei vis, schaal- en schelpdieren leerde kennen die niet tot het 'doorsnee-eten' behoorden, zoals kreeft en tarbot.

RECEPTEN

ZOETE & SPICY GARNALEN 	32
KLASSIEKE GESTOOMDE HELE VIS IN HONGKONG-STIJL	34
GEFRITUURDE VISKOEKJES MET EEN PITTIGE DIPSAUS	37
 COQUILLES MET KNOFLOOK & GLASNOEDELS	38
MOSSELEN MET GEMBER & BOSUI 	40
KROKANTE VIS MET MAISSAUS	42

Mosselen met gember & bosui



Kreeft met gember en bosui is een bekend Chinees feestgerecht dat onder meer ter ere van Chinees Nieuwjaar en bruiloften bereid wordt. Mijn moeder maakte dit gerecht bij speciale gelegenheden of wanneer de kreeften in het seizoen waren, en in de laatste jaren van haar leven serveerde ze het elke keer als mijn zussen thuiskwamen van de universiteit! Ik heb hier mosselen gebruikt omdat ze minder duur en gemakkelijker verkrijgbaar zijn.

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 20 minuten
BEREIDING: 5-7 minuten

INGREDIËNTEN

mosselen	1 kg
plantaardige olie	1 el
ui, in dunne ringen	1
grote bossen bosuien, de witte delen in dunne ringetjes en de groene in grotere stukken	2
verse gember, in dunne plakjes	40 g
lichte sojasaus	1 el
oestersaus	2 el
geroosterde-sesamolie	½ el
witte peper	¼ tl
bier	200 ml

BEREIDINGSWIJZE

Schrob de mosselen schoon en schraap eventuele zeepokken er met een mesje af. Verwijder de baarden en trek de zeewierachtige draden eraf. Doe de mosselen dan in een vergiet en spoel ze goed af. Laat ze vervolgens nog 20 minuten in een kom met koud water weken met wat zout, zodat ze (even) opengaan. Hierdoor 'spugen' ze het zand uit dat in de schelp zit. Als je dat niet doet, gebeurt dit als je ze gaat koken – en dat is natuurlijk zonde van je gerecht. Gooi alle mosselen weg die open blijven staan of waarvan de schelp gebarsten is.

Verhit de plantaardige olie in een wok of grote pan op hoog vuur. Voeg de ui, witte delen van de bosuien en gember toe, en bak al omscheppend een minuutje tot ze beginnen te geuren. Voeg de sojasaus, oestersaus, sesamolie en witte peper toe en laat alles een minuutje sudderen.

Schep dan de schoongemaakte mosselen erdoor en meng alles goed. Voeg het bier toe en schep nog eens goed om. Leg het deksel op de wok of pan en laat 3 minuten op hoog vuur staan. Til het deksel dan op en controleer of de schelpen allemaal open zijn. Als dat niet het geval is, schud je de wok of pan met het deksel erop even heen en weer en laat je de mosselen nog 1-2 minuten koken tot alle schelpen open zijn. Laat ze niet te gaar worden, want dan worden ze 'rubberachtig'. Als er mosselen zijn die na het koken toch nog dicht zijn, probeer ze dan niet te openen maar gooi ze onmiddellijk weg. Schep tot slot de groene delen van de bosuien erdoor en dek de wok of pan af tot je klaar bent om te serveren.



Spicy crispy tofublokjes met Suzies chiliolie



Ik ben dol op tofu en ik heb dit gerecht bedacht nadat ik na het maken van een batch sesampindarepen nog veel sesamzaadjes overhad. Mijn chiliolie heb je zo gemaakt en voegt echt een 'kick' toe aan zoveel gerechten. Je hebt er hier maar een paar eetlepels van nodig, maar met dit recept maak je meer dan genoeg voor alle gerechten in dit boek!

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 15 minuten
BEREIDING: 30 minuten

INGREDIËNTEN

extra stevige tofu, in hapklare blokjes en goed uitgelekt op keukenpapier 400 g
witte sesamzaadjes, plus extra voor het bestrooien 80 g
plantaardige olie, voor het bakken
bosuien, in ringetjes, voor het garneren

MARINADE

geroosterde-sesamolie 1 tl
donkere sojasaus 1 tl
zout ¼ tl
witte peper ½ tl
ei (S) 1
maizena 1 tl

SAUS

Suzies chiliolie (zie hieronder) 2 el
hoisinsaus 4 el
teentjes knoflook, fijngehakt of geraspt 2
kristalsuiker 2 tl
gedroogde chilivlokken, naar smaak (optioneel)

SUZIES CHILIOE (VOOR 1 GROTE POT, OF 2 OF 3 KLEINERE POTTEN)

arachideolie of plantaardige olie 250 ml
sesamzaadjes 4 el
gedroogde chilivlokken 1 flinke el
chilipoeder 1 tl
Chinees vijfkruidenpoeder ½ tl
sesamolie ½ tl
teentjes knoflook, fijngehakt of geraspt 2
witte peper ½ tl
zout ½ tl
donkere sojasaus 3 el

BEREIDINGSWIJZE

Klop alle ingrediënten voor de marinade in een kom met een vork door elkaar. Voeg de blokjes tofu toe, schep om en laat minstens 5 minuten staan; of zet ze een nacht afgedekt in de koelkast.

Als je klaar bent om de tofu te bakken, verdeel je de sesamzaadjes over een bord met opstaande rand. Verhit 4 eetlepels plantaardige olie in een wok of koekenpan op hoog vuur en wentel de tofublokjes zorgvuldig door de sesamzaadjes; bak ze in delen. Zodra ze goudbruin zijn, haal je ze met een keukentang uit de olie; laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

Veeg de wok of koekenpan schoon met keukenpapier, voeg alle sausingrediënten en een scheutje water toe en laat de saus 3-5 minuten sudderen tot hij kleverig en dik is. Schep de tofu erdoor en laat nog een paar minuten zachtjes koken. Garneer met de bosuien, bestrooi met de extra sesamzaadjes en serveer.

SUZIES CHILIOE

Breng de arachide- of plantaardige olie aan de kook in een steelpan. Zet het vuur dan uit en laat de olie een paar minuten staan.

Terwijl de olie afkoelt, rooster je de sesamzaadjes in een droge koekenpan op hoog vuur een paar minuten tot ze licht goudbruin kleuren. Doe de geroosterde sesamzaadjes, chilivlokken, het chilipoeder, vijfkruidenpoeder, de sesamolie, knoflook, peper en het zout in een grote, schone pot en giet er dan voorzichtig de hete olie over.

Laat de olie volledig afkoelen en roer de sojasaus erdoor. De chiliolie is nu klaar voor gebruik en is in de koelkast tot 1 maand houdbaar.



'Potstickers' met kalkoen



Deze dumplings hebben veel verschillende namen. Ik ken ze in het Kantonees als *wo tip*, en ze worden vanwege de bereidingswijze ook wel *potstickers* ('panklevers') genoemd. Deze dumplings worden gemaakt met verschillende vullingen en omhuld met een zelfgemaakt deegbuideltje. En in elke regio in China gebeurt dit weer anders, dus de variatie is groot. Varkensvlees is een van de populairste vullingen voor deze dumpling, maar ik maak hier gebruik van kalkoengehakt om ze wat 'magerder' te maken.

VOOR: 40 potstickers
VOORBEREIDING: 15 minuten,
plus 1 uur rusten
BEREIDING: 30 minuten

INGREDIËNTEN

kant-en-klare gyozavellen (of volg de
aanwijzingen op blz. 10) 40

DIPSAUS

heldere rijstazijn 2 el
lichte sojasaus 2 el
chilipeper, in dunne ringetjes ½
geroosterde-sesamolie 1 tl

VULLING

sesamolie 1 tl
champignons, fijngehakt circa 100 g
zout ½ tl
kalkoengehakt of quorngehakt
(zo rul mogelijk) 200 g
bosuien, in dunne ringetjes 2
grote tenen knoflook, geraspt of geperst 2
verse gember, geraspt 15 g
sesamolie 2 tl
ei (S), losgeklopt 1
maizena 2 tl
donkere sojasaus 2
zwarte peper ½ tl
chilipeper, fijngehakt (optioneel) ½

VOOR HET FRITUREN

plantaardige olie 1 tl
water 125 ml
geroosterde-sesamolie 2 tl

BEREIDINGSWIJZE

Als je de gyozavellen zelf maakt, volg dan de
aanwijzingen op bladzijde 10.

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kom.
Dek af en bewaar tot gebruik in de koelkast.

Verhit voor de vulling de sesamolie in een
koekenpan op hoog vuur. Voeg de champignons
en het zout toe en bak een paar minuten tot de
champignons geslonken zijn. Meng het gehakt
met de rest van de ingrediënten in een kom.

Zet een kommetje water klaar. Leg een gyozavel
in de palm van je hand en schep een flinke
theelepel van de vulling in het midden. Maak
je vinger nat en strijk ermee langs de randen
van het vel. Vouw de ene helft over de andere
helft en druk de randen stevig tegen elkaar tot
een halvemaanvorm. Druk het deeg nu vanaf
de buitenste punten naar het midden toe door
er met je duimen en vingers in te knijpen, zodat
kleine plooitjes ontstaan (drie of vier plooitjes aan
elke kant). Het is de bedoeling dat de dumpling
nu een plat deel heeft (aan de achterkant) en een
geplooid deel (aan de voorkant). Herhaal dit met
de resterende vellen en vulling.

Verhit de plantaardige olie in een koekenpan op
middelhoog vuur en leg de *wo tip* er met de platte
kant in; het is misschien handig om in batches
te werken van zo'n 10 dumplings per keer. Bak
ze een paar minuten tot ze lichtbruin kleuren
en voeg dan het water toe. Leg het deksel op
de pan en laat circa 5 minuten stomen. Als het
water bijna helemaal verdampt is, verwijder je
het deksel. Voeg 1 theelepel sesamolie toe en
bak de dumplings 3 minuten tot de onderkant
mooi krokant is. Herhaal dit met de rest van de
dumplings!



RIJST & NOEDEL



Koolhydraten zijn een must in ons gezin en ik maak dan ook heel wat rijst- en noedelgerechten. Ik zou een heel boek kunnen vullen met deze recepten! Maar omdat ik

toch een keuze moet maken, vind je hier zes van mijn favoriete – én ook nog eens supermakkelijke – gerechten om je op weg te helpen.

RECEPTEN

YIN-YANG – GEBAKKEN RIJST	76
HUISGEMAAKTE NOEDEL SOEP MET WONTONS 	78
CHEUNG FUN – NOEDEL BOWL	81
 KROKANTE NOEDEL MET SCHAAL- & SCHELPIEREN	82
SINGAPORE-NOEDEL – VEGGIESTIJL	84
GEBAKKEN RIJST MET EEND & ANANAS 	86

Huisgemaakte noedelsoep met wontons



Wontons zijn een geweldige toevoeging aan noedelsoep; ze veranderen een bijgerecht in een hoofdmaaltijd. De sleutel tot huisgemaakte eiernoedels is *kai sun*, een alkalische substantie die de glutenstructuur van de noedels veerkrachtiger maakt, zodat ze die karakteristieke bite krijgen. *Kai sun* is gebakken baking soda en is supermakkelijk te maken. Je kunt echter ook de vloeibare vorm – loogwater – gebruiken.

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 15 minuten
BEREIDING: 40 minuten

INGREDIËNTEN

dunne gedroogde eiernoedels (of volg de aanwijzingen op blz. 11) 400 g (pakje)
kant-en-klare wontonvellen (of volg de aanwijzingen op blz. 11) 200 g (pakje)
bosuien, in ringetjes, voor het garneren
gestoomde groenten, voor het serveren

KAI SUN

baking soda 100 g

BOUILLON

bosuien, schoongemaakt en gehalveerd 4
verse gember, in dunne plakjes 20 g
sesamolie 1 tl
teentjes knoflook, geplet 2
shaoxing-rijstwijn 2 el
kippenbouillonblokjes 2
water 800 ml
zeezout en versgemalen zwarte peper

VULLING

bosuien, in dunne ringetjes 3
Chinese kool, fijngehakt 100 g
reuzengarnalen, gepeld, het darmkanaal
verwijderd en in stukjes 200 g
varkensgehakt 300 g
maizena 2 tl
sesamolie 2 tl
shaoxing-rijstwijn 2 tl
lichte sojasaus 2 tl
zout en witte peper snufje
verse gember, geplet 40 g

TIP

Te veel wontons? Overgebleven wontons kun je invriezen en 1 maand bewaren. Verwarm de bevroren wontons 10-12 minuten in bouillon.

BEREIDINGSWIJZE

Verdeel de baking soda over een schone bakplaat en bak 1 uur in de oven op 120 °C hetelucht of 140 °C elektrisch. Laat afkoelen en bewaar in een luchtdicht afgesloten bakje.

Doe voor de bouillon de bosuien, gember, sesamolie, knoflook, shaoxing, bouillonblokjes en wat zout en peper naar smaak in een grote pan en schenk het water erbij. Breng het geheel aan de kook, leg het deksel op de pan en laat tot gebruik sudderen; het is de bedoeling dat de bouillon wat inkookt om de smaakintensiteit te verhogen. Breng naar wens op smaak.

Als je de noedels en deegvellen zelf maakt, volg dan de aanwijzingen op bladzijde 11.

Meng alle ingrediënten voor de vulling in een kom.

Schep een theelepeltje van de vulling in het midden van een vierkant wontonvel. Maak je vinger nat en strijk ermee langs de randen van het vel. Vouw de ene helft over de andere helft en druk de randen stevig tegen elkaar. Voor een wat decoratievere dumpling kun je ook plooitjes in het deeg aanbrengen. Herhaal met de resterende vellen en vulling.

Breng een pan met water aan de kook, voeg de noedels toe en kook ze circa 2 minuten. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en spoel ze even af onder koud water. Verdeel ze over vier kommen.

Breng dezelfde pan met water aan de kook en voeg de wontons toe. Zodra ze boven komen drijven, na circa 3 minuten, zijn ze klaar.

Doe acht wontons in elke kom met noedels en voeg de bouillon en wat gestoomde groenten toe; garneer met bosuien.



Kantonese gestoomde zalm met zwarte bonen, gember & bosui



Dit is een echte gezinsfavoriet! Mijn moeder maakte dit gerecht vroeger best vaak omdat het zo lekker gemakkelijk is, snel – in 20 minuten – op tafel staat, en ook nog eens heel voedzaam is. Mijn kinderen zijn er inmiddels ook dol op, maar zij eten eigenlijk alles wel – zolang ik er maar rijst of noedels bij geef.

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 10 minuten, plus 15 minuten weken
BEREIDING: 15 minuten

INGREDIËNTEN

gedroogde gefermenteerde zwarte bonen 2 el
kleine ui, in dunne ringen 1
zalmfilet ca. 600 g
verse gember, in luciferreepjes,
plus (optioneel) wat extra voor
het garneren 2 el (ca. 30 g)
grote tenen knoflook,
fijngehakt of geraspt 2
lichte sojasaus 1 el
geroosterde-sesamolie 1 tl
witte peper snufje

VOOR HET GARNEREN

bosuien, in dunne ringetjes 2
plantaardige olie ½ el

BEREIDINGSWIJZE

Doe de zwarte bonen in een kleine, hittebestendige kom, overgiet ze met kokend water en laat 15 minuten weken.

Vul een stoompan voor de helft met water en breng op hoog vuur aan de kook.

Pak een hittebestendige schaal die in de stoompan past (en waar de zalm ook in past). Verdeel de ui over de bodem van de schaal en leg de zalm er met het vel naar beneden op (het vel mag het bord niet raken).

Meng de gember, knoflook, sojasaus, sesamolie en peper in een kom en giet het mengsel over de zalm. Schep de geweekte zwarte bonen erover (gooi het weekvocht weg, want dat is superzout). Leg een stuk bakpapier over de vis zodat de smaak niet 'verdunt'.

Zodra het water in de stoompan kookt, zet je de schaal met de zalm erin en leg je het deksel op de pan. Laat circa 15 minuten stomen, afhankelijk van de grootte van de zalm. Neem na 10 minuten het deksel van de stoompan (pas op dat je je niet brandt) en garneer de zalm met de bosuien en eventueel nog wat gember. Breng de plantaardige olie in een kleine koekenpan aan de kook en giet deze over de bosuien – dit zal de smaak nog meer versterken omdat ze zo lichtjes 'gebakken' worden. De geur zal geweldig zijn! Haal de zalm dan uit de stoompan en serveer met een kom dampend hete rijst of noedels en gestoomde groenten (zie tip).

TIP

Stoom wat groenten (bijvoorbeeld sperziebonen, broccoli of Chinese kool) op de zalm met een stukje bakpapier ertussen. Dit bespaart het gebruik van een extra pan.





Pittig-zure soep



Deze snelle, eenvoudige en heerlijk verwarmende soep kan in enkele minuten op tafel staan, met ingrediënten die je al in huis hebt. Dit is echt een favoriet van mij. Ik voeg graag nog wat extra zwarte azijn toe om het geheel nog iets pittiger te maken. Voor een 'authentiekere' versie kun je shiitakes, in dunne plakjes gesneden boomoortjes, gedroogde leliebloemen en dunne plakjes gekookte varkensschouder of ham toevoegen.

VOOR: 4 personen
VOORBEREIDING: 5 minuten
BEREIDING: 15 minuten

INGREDIËNTEN

kippen- of groentebouillon	1 l
lichte sojasaus	3½ el
zwarte of heldere rijstazijn	100 ml
knoflookpoeder (of versgeraspte knoflook)	1 tl
gemberpoeder (of versgeraspte gember)	1 tl
chilipoeder – mild/medium/heet	1 tl
witte peper	flinke snuf
zout	snufje
champignons, in plakjes	100 g
bamboescheuten uit blik, uitgelekt en in de lengte in reepjes	100 g
gekookte ham-/kip-/toforeepjes (optioneel)	handvol
gedroogde shiitakes/boomoortjes of leliebloemen, 20 minuten in water geweekt (optioneel)	handvol
maizenapasta (zie blz. 9)	3 el
eieren (L), losgeklopt	2
grote bosuien, in schuine dunne ringetjes, voor het garneren	2

BEREIDINGSWIJZE

Doe de bouillon in een steelpan en voeg de sojasaus, zwarte of heldere rijstazijn, knoflook, gember, het chilipoeder, de witte peper en het zout toe, en breng aan de kook. Voeg dan de verse champignons, bamboescheuten en eventueel de vlees- of toforeepjes en shiitakes/boomoortjes of leliebloemen toe. Laat alles nog een paar minuten sudderen om door te warmen. Voeg dan 2 eetlepels maizenapasta toe en breng het geheel aan de kook. Als de soep nog niet dik genoeg is, voeg dan nog wat meer pasta toe, een theelepel per keer; breng de soep na elke toevoeging aan de kook tot je de gewenste dikte hebt bereikt.

Voeg nu de losgeklopte eieren – al roerend met een houten lepel – toe, zodat er 'gestolde' eispikkeltjes in de soep ontstaan. Roer de bosuien erdoor, proef en voeg een beetje meer azijn toe als je van 'zuur' houdt, of meer chilipoeder als je van spicy houdt.

TIP

Dit is een geweldige soep voor als je onverwacht vegetarische eters krijgt; laat het vlees dan weg en maak alle groenten op die je in huis hebt.

Chinees melkbrood



Melkbrood is, net als brioche, superluchtig en overheerlijk brood; als je er eenmaal van begint te eten, kun je niet meer stoppen. Het deeg bestaat uit een melkroux die wordt gecombineerd met bloem, suiker, gecondenseerde melk en boter om het deeg te maken. Deze melkroux is de basis van een grote variëteit aan Chinese broden, zoals ananas- en kokos-‘swirl’-brood.

VOOR: 1 brood
VOORBEREIDING: 30 minuten,
plus 2 uur rijzen
BEREIDING: 30-40 minuten

INGREDIËNTEN

zakje instantgist 7 g
lauwwarme melk,
plus extra voor het bestrijken 125 ml

ROUX

gewone (tarwe)bloem 2½ el
volle melk 65 ml
water 55 ml

DEEG

patentbloem 350 g
basterdsuiker 35 g
zout 3 g
ei (M) 1
gecondenseerde melk 40 g
boter, gesmolten,
plus extra voor het invetten 60 g

SUIKERSIROOP

basterdsuiker 50 g
kokend water 50 ml

TIP

Het deeg laten rusten nadat je alle ingrediënten hebt gemengd, helpt echt bij het ontwikkelen van het gluten en zorgt er ook voor dat je het gemakkelijker kunt kneden als je geen mixer hebt.

BEREIDINGSWIJZE

Roer de gist door de lauwwarme melk zodat hij begint te schuimen (dit betekent dat de gist aan het werk is).

Volg de aanwijzingen voor het *Brooddeeg* op bladzijde 12 om het deeg te maken.

Kneed het gerezen deeg even door en verdeel het in zoveel porties als je wilt. Zorg ervoor dat je de zijkanten van de rolletjes naar binnen vouwt. Vet een broodvorm van 900 gram in met boter. Leg de broodjes naast elkaar in het ingevette blik en dek af. Laat het blik 30-40 minuten op een warme plek staan tot het brood verdubbeld is in omvang.

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch. Bestrijk de bovenkant van de broodjes met melk, maar zorg ervoor dat er niet te veel langs de zijkanten in de vorm druipt, anders plakt het brood straks aan de vorm. Bak het brood onder in de oven in 30-40 minuten goudbruin.

Terwijl het brood in de oven staat, maak je een suikersiroop door de suiker in het water op te lossen en af te laten koelen. Wanneer je het brood uit de oven haalt, bestrijk je het onmiddellijk met de siroop. Laat het brood dan nog circa 10 minuten afkoelen en haal het daarna uit de vorm.

