

RAMEN

LELIA CASTELLO
FOTOGRAFIE VIRGINIE ROL
ILLUSTRATIES VALENTINE FERRANDI

INHOUD

Ramen-instructies
Ramen... het geheim
Lekker met... fukujinzuke

11
48
66



14

GEKARAMELLISEERD
BUIKSPEK



38

GELAKTE ZALM & KOMKOMMER



40

KNOFLOOKGARNALEN



42

GEPOCHEERDE KABELJAUW,
GEMBER & CITROENGRAS



16

KNAPPERIGE BACON



18

GEMARINEERD RUNDVLEES
& BROCCOLI



20

TANTAN-RAMEN



44

TONIJN TATAKI MET AVOCADO



46

GEGRILDE CALAMARES



50

GEFRITURDE TOFU



22

GEPANEERDE KIP



26

GELAKTE EENDENBORST



28

KIPFILET, SPINAZIE
& PADDENSTOELEN



52

GEKONFIJTE AUBERGINES
MET PINDASAUS



54

JAPANSE DUMPLINGS (GYOZA)



58

PADDENSTOELENMIX



30

YAKITORI-SPIESJES



34

VIS-GEMBERBALLETTJES



36

RAMEN MET KOKKELS



60

ZOETE AARDAPPEL



62

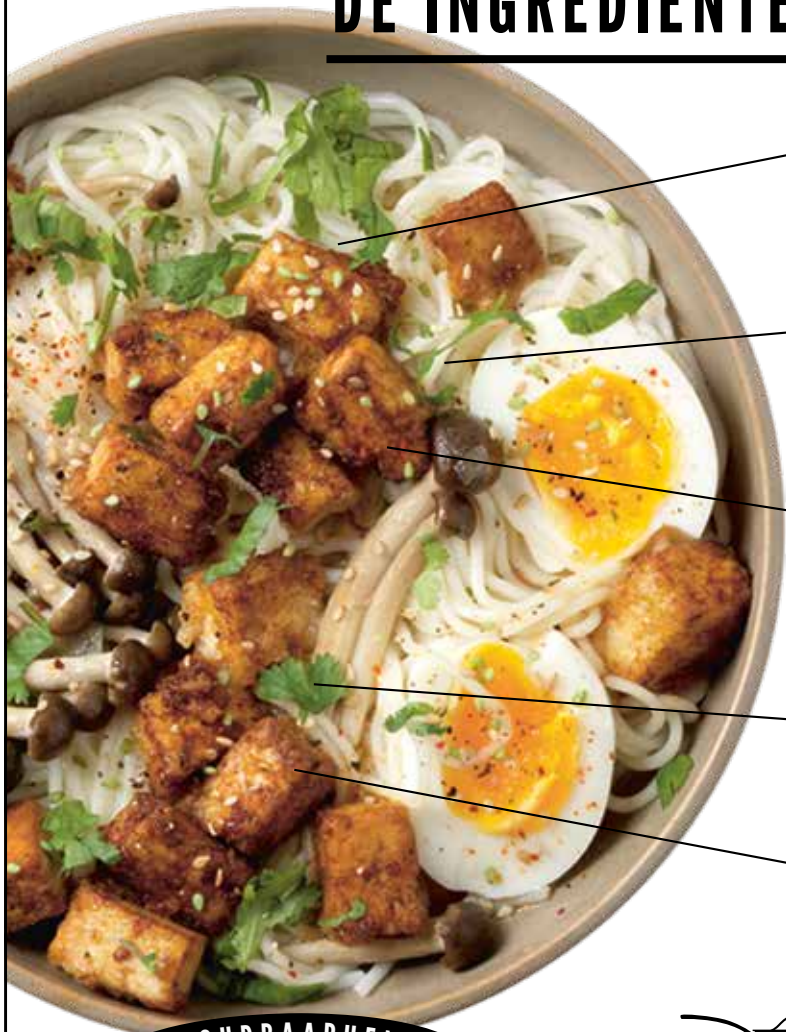
VOORJAARSGROENTEN



64

PITTIG GEKRUIDE BLOEMKOOL
& KOKOSMELK

DE INGREDIËNTEN



Bouillon

Gekookte noedels

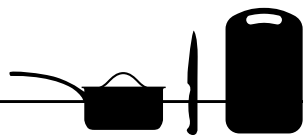
Eiwitten (vlees, vis, ei, tofu)

Aromatische kruiden

Groenten

HOUDBAARHEID

De bouillon kan worden ingevroren en is 3 maanden houdbaar. Eenmaal gekookt zijn de noedels 3 dagen houdbaar in de koelkast.



BENODIGDHEDEN

1 (steel)pan
1 snijplank
1 goed keukenmes
eetstokjes

Ramen- INSTRUCTIES

5 STAPPEN



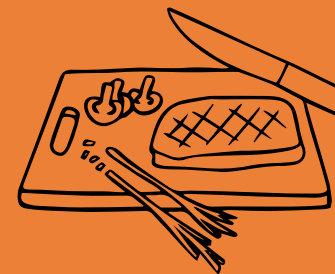
Kook de noedels

1

2



Bereid de bouillon



Maak de toppings

3



Pak eetstokjes
en geniet

5



Vul een kom

4

Gerapeerde kip

VOOR 4 PERSONEN

PREP 20 MIN

BEREIDEN 20 MIN

300 g eiernoedels voor ramen
2 el sojasaus (shoyu)
1 el miso
3 teentjes knoflook, geperst
2 cm verse gember, geraspt
1,1 l kippenbouillon
100 g bloem
100 g panko (Japans paneermeel)
4 eieren, losgeklopt
4 kipfilets
6 el frituurolie
4 handenvol babyspinazie
2 norivellen, in reepjes
3 lente-uien, in dunne ringen



1 NOEELS

Breng een grote pan met water aan de kook. Doe de noedels in het water en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken en verdeel ze over de kommen.

2 BOUILLON

Doe de sojasaus, miso, knoflook en gember in een pan en roerbak 1 minuut. Giet de bouillon erbij, breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten op middelhoog vuur koken.

3 TOPPINGS

Doe de bloem, panko en eieren in 3 diepe borden. Haal de kip eerst door het ei, dan door de bloem, dan nogmaals door het ei en tot slot door de panko. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilets in circa 8 minuten gaar en goudbruin; draai ze regelmatig om. Laat ze daarna uitlekken op keukenpapier en snijd in plakjes.

4 KOM VULLEN

Verdeel de bouillon, kip, spinazie, norireepjes en lente-ui over de kommen.

5 GENIETEN

Pak er eetstokjes bij en geniet.

Gelakte zalm & komkommer

VOOR 4 PERSONEN

PREP 1 UUR 20

BEREIDEN 25 MIN

300 g sobanoedels
8 el sojasaus (shoyu)
4 cm verse gember, geraspt
3 teentjes knoflook, geperst
1,3 l groentebouillon
1 el honing
sap van 1 limoen
4 zalmfilets zonder huid
1 komkommer
3 tl suiker
2 tl sesamololie
2 tl rijstazijn
1 tl chiliolie
10 takjes koriander,
grof gehakt
1 el sesamzaadjes

1 NOEELS

Breng een grote pan met water aan de kook. Doe de noedels in het water en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken en verdeel ze over de kommen.

2 BOUILLON

Doe 2 eetlepels sojasaus en de helft van de gember en knoflook in een pan en roerbak 1 minuut. Giet de bouillon erbij, breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten op middelhoog vuur koken.

3 TOPPINGS

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht (of 200 °C elektrisch).

Meng in een kom de honing, het limoensap, en de resterende sojasaus, gember en knoflook. Verdeel het mengsel over de zalm en laat 1 uur in de koelkast marineren. Leg de zalmfilets dan op een bakplaat, overgiet ze met de resterende marinade en bak ze 10 minuten in de oven.

Snijd ondertussen met een mandoline de komkommer in de lengte in dunne plakken.

Meng in een kom de suiker, sesamololie, rijstazijn en chiliolie. Voeg de komkommerplakken toe en schep om.

4 KOM VULLEN

Verdeel de bouillon, zalm en komkommer over de kommen. Bestrooi met de koriander en sesamzaadjes.

5 GENIETEN

Pak er eetstokjes bij en geniet.



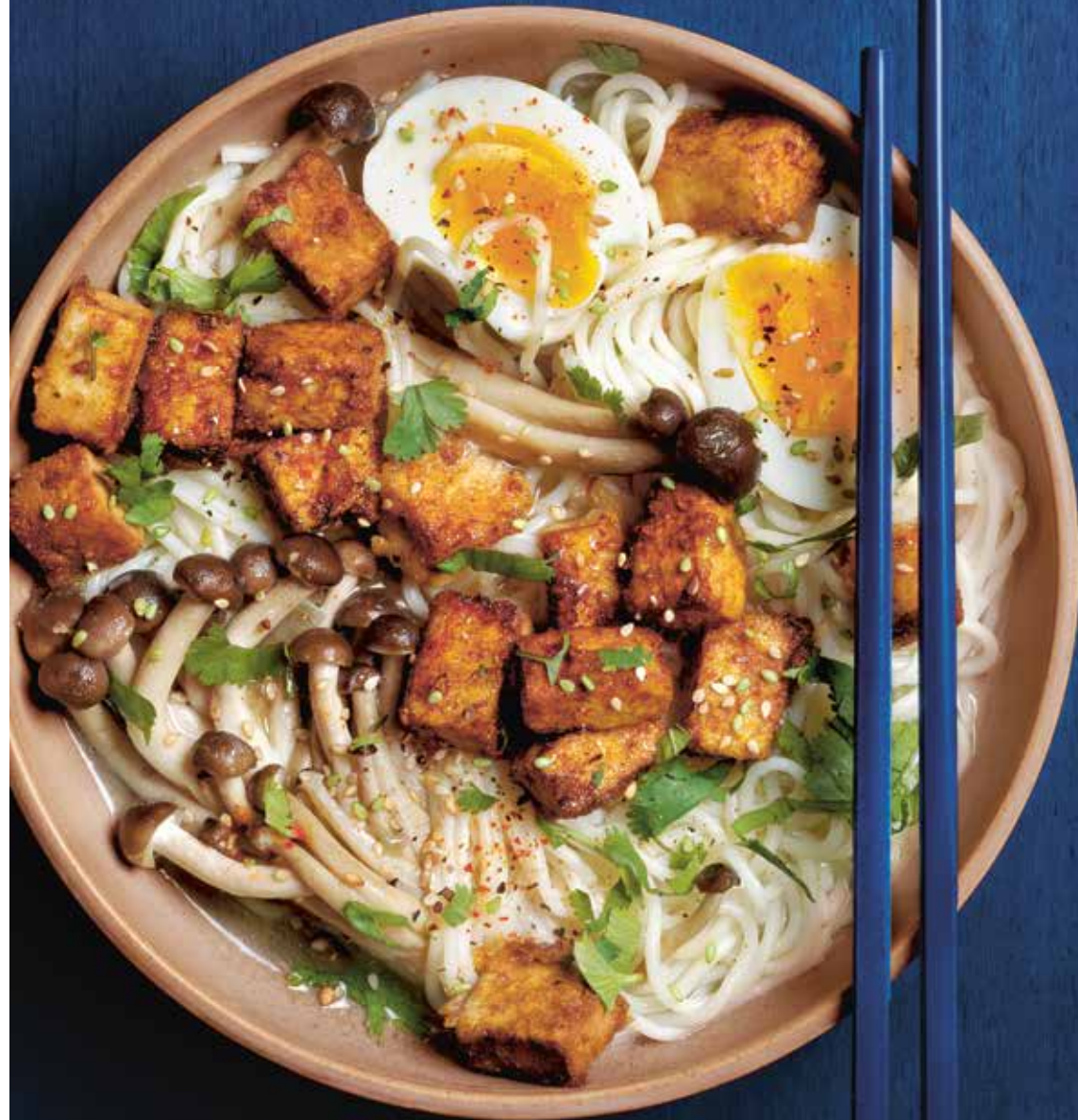
Gefrituurde tofu

VOOR 4 PERSONEN

PREP 20 MIN

BEREIDEN 30 MIN

300 g eiernoedels voor ramen
2 el tahin
1 el miso
2 teentjes knoflook, geperst
2 cm verse gember, geraspt
1,3 l groentebouillon
200 g stevige tofu, in blokjes
3 el maizena
5 el zonnebloemolie
1 el ketjap
1 tl rijstazijn
1 el sesamololie
1 sjalot, fijngehakt
120 g beukenzwammen (shimeji)
2 el mirin
2 el sesamzaadjes
4 eieren
10 takjes koriander, grof gehakt
sap van 1 citroen
zout en peper



1 NOEDELS

Breng een grote pan met water aan de kook. Doe de noedels in het water en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken en verdeel ze over de kommen.

2 BOUILLON

Doe de tahin, miso, knoflook en gember in een pan en roerbak 1 minuut. Giet de bouillon erbij, breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten op middelhoog vuur koken.

3 TOPPINGS

Doe de tofu en maizena in een kom en schep om. Verhit 3 eetlepels zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de tofu in 5 minuten rondom aan. Voeg de ketjap, rijstazijn en sesamololie toe, meng goed en zet opzij. Verhit de resterende zonnebloemolie in de koekenpan en fruit hierin de sjalot al roerend 5 minuten. Voeg de paddenstoelen en mirin toe, breng op smaak met zout en peper en laat 10 minuten op laag vuur sudderen. Voeg 1 eetlepel sesamzaadjes toe, schep om en zet opzij.

Kook de eieren 6 minuten in ruim water met wat zout. Doe de eieren dan in een kom met ijswater, pel ze voorzichtig en halveer ze.

4 KOM VULLEN

Verdeel de bouillon, paddenstoelen, tofu en eieren over de kommen. Bestrooi met de koriander en de resterende sesamzaadjes en sprenkel er wat citroensap over.

5 GENIETEN

Pak er eetstokjes bij en geniet.