



TASTY ASIA

DE SMAAK
VAN AZIË IN
65 RECEPTEN

FILIP POON



VOOR- & BIJGERECHTEN 23

STREETFOOD 57

DOORDEWEEKS 97

WEEKEND 139

VOORWOORD.....	5
SMAAK EN TEXTUUR.....	6
KEUKENGEREI.....	8
BASISBENODIGDHEDEN	13
SPECERIJEN.....	18
MSG	49
NOEDELS	72
WOKKEN.....	85
UMAMI	104
STOMEN.....	118
RIJST	149
WAGYU	175
DANKWOORD	187
REGISTER	191



Voorwoord

Het is pittig, het is zuur, zout, zoet en meestal tjokvol umami. Men kookt steeds vaker recepten uit de veelzijdige Aziatische keuken. Hoog tijd dus voor een kookboek vol antwoorden op vragen als: hoe creëer je die heerlijke zoetzure smaken? Hoe kook je de perfecte rijst? Welke noedels kun je het best gebruiken? En hoe vind je de balans en harmonie van smaken tijdens het koken?

Ik weet nog dat ik er als kind altijd naar uitkeek om naar opa en oma te gaan, want daar kregen we Aziatisch eten. Er stond altijd een schaal met rijst op tafel, en zodra de gerechten op tafel kwamen, liep het water me in de mond. Gestoomde vis met sojasaus en gember, spareribs met hoisinsaus, tofu met chilisaus, gebakken rijst, allerlei soorten dumplings... en zo kan ik nog wel even doorgaan. Ik ben blij en dankbaar dat ik ben opgegroeid met Chinees eten en ik wil graag een aantal van deze heerlijke recepten met je delen. Als je van Aziatisch eten houdt, dan zul je vroeg of laat willen proberen om het zelf te maken. In dit boek ga ik je alles leren over Aziatisch eten. Niet alleen hoe je het klaarmaakt, maar ook hoe je deze eetcultuur kunt leren begrijpen en waarderen. Je zult erachter komen wat umami is, hoe je MSG (*monosodium glutamate*, ook wel vetsin genoemd) gebruikt, welke ingrediënten je standaard in huis hoort te hebben, hoe je moet wokken, en nog veel meer!

Laten we samen de sprong in het diepe wagen en ons onderdompelen in de Aziatische keuken. Ik zal je meenemen naar verschillende Oost-Aziatische landen, van Japan tot China, Korea en Thailand, met onderweg gerechten en recepten voor in je rugzak. Een aantal van die recepten worden hopelijk nieuwe favorieten, terwijl andere misschien best een uitdaging zullen vormen. Maar ik garandeer je dat je minstens één recept zult ontdekken dat je de rest van je leven blijft koken. Ga lekker zitten, houd je goed vast, en haal je eetstokjes tevoorschijn, want daar gaan we!

Haemul pajeon – schaaldierpannenkoekje

2 PORTIES
20 MINUTEN

DIPSAUS

3 el sojasaus
1 tl gochagaru (Koreaans
chilipoeder)
1 el wittewijnazijn
½ tl kristalsuiker
1 tl sesamzaad

PANNENKOEK

ca. 8 lente-uitjes
150 g tarwebloem
1 el maizena of aardappel-
zetmeel
200 ml groentebouillon
of water
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
65-100 g schaaldieren, grof
gesneden (garnalen,
mosselen of octopus)
1 ei
¼ el koolzaadolie, om
in te bakken



Dit is een onweerstaanbaar lekker pannenkoekje met smaken van de zee, en het is een perfect lunchgerecht! Normaal maak je het met octopus of garnalen, maar je kunt natuurlijk ook andere schaaldieren gebruiken. Pajeon is een variant van een Koreaanse pannenkoek met lente-ui; een pannenkoek met textuur, die overheerlijk smaakt.

- 1 Meng de ingrediënten voor de dipsaus in een kommetje. Zet opzij.
- 2 Snijd de lente-ui over de lengte doormidden, zodat het in je koekenpan past. Bewaar wat in ringetjes gesneden lente-ui voor de garnering.
- 3 Meng de bloem, het zetmeel, de bouillon of het water, zout en peper in een grote schaal tot een glad beslag. Roer de schaaldieren erdoor, zorg dat alles bedekt wordt door het beslag. Kluts het ei in een apart kommetje.
- 4 Verhit de koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de lente-ui toe en giet het schaaldier-beslag erover. Schenk het geklutste ei in een draaiende beweging over het beslag en zet het vuur laag. Bak de pannenkoek in 5-6 minuten gaar. Draai hem voorzichtig om en bak de andere kant nog eens 3-4 minuten. Garneer met lente-uiringetjes en serveer met de dipsaus.



Yakitori

4 PORTIES (CA. 20 STUKS)
45 MINUTEN

YAKITORISAUS

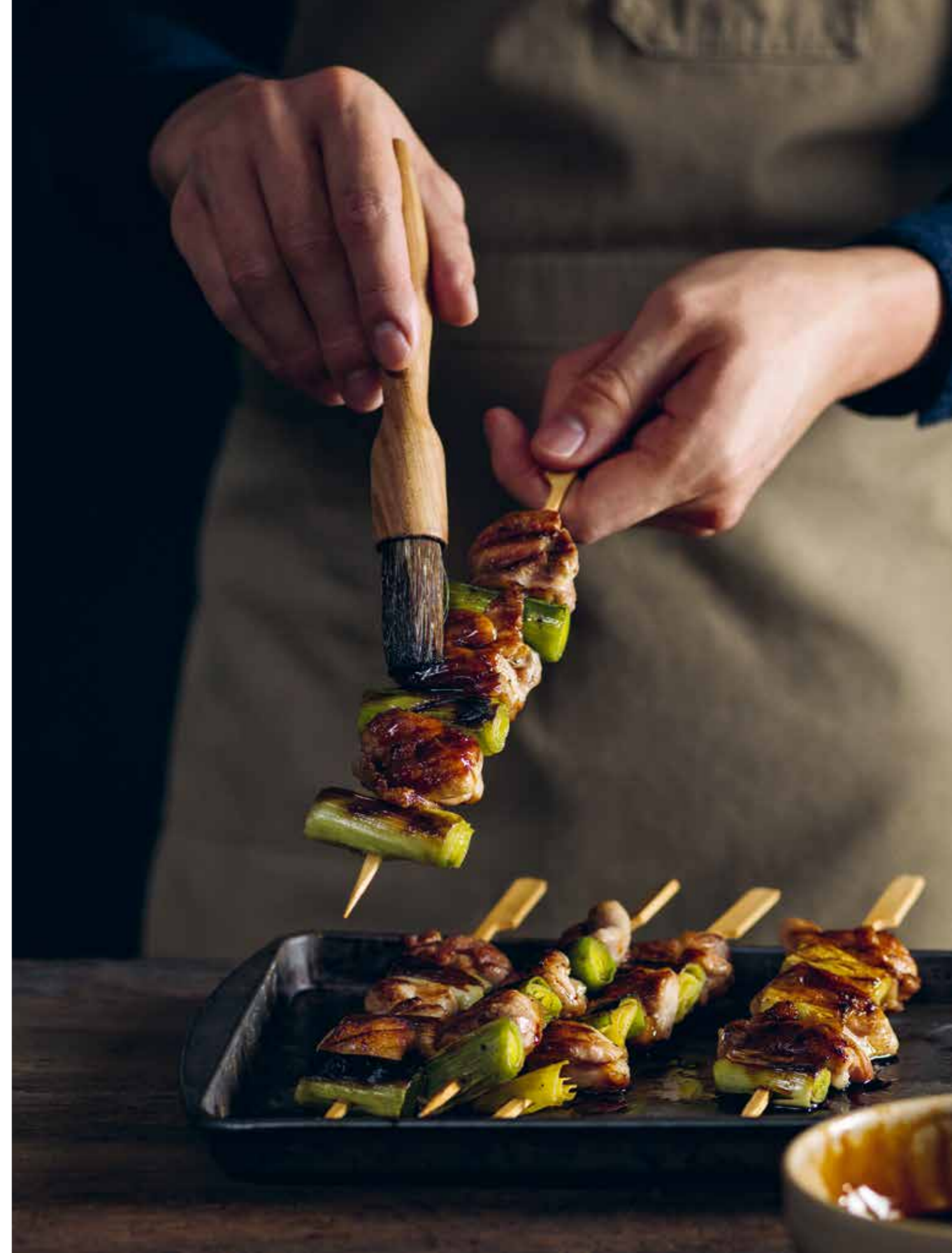
250 ml sojasaus
250 ml mirinsaus
100 ml sake
100 ml water
4 el donkere basterdsuiker
5 cm verse gember,
grof gehakt
5-6 lente-uitjes, alleen het
groene gedeelte

KIPSPIESJES

1 kg kippendijfilet, zonder
botjes, in stukken van
3 x 3 cm gesneden
2 lente-uitjes, alleen het witte
en lichtgroene gedeelte,
in schijfjes van 3 cm lang
gesneden
20 houten spiesjes

Dat zoiets simpels zo lekker kan zijn! Een kipspiesje gedoopt in een zoete, zoute en umamirijke saus. Dit was een van mijn absolute go-to snacks toen ik een paar jaar geleden in Japan was.

- 1 Laat de spiesjes 15 tot 30 minuten weken in water (om te voorkomen dat ze later in brand vliegen).
- 2 Meng de ingrediënten voor de saus in een steelpan. Breng aan de kook en laat op middelhoog vuur een minuut of 30 pruttelen tot ongeveer een derde van de vloeistof overblijft.
- 3 Prik de stukjes kip en stukjes lente-ui om en om op de spiesjes; vier stukjes kip en drie stukjes ui is vaak genoeg.
- 4 Gril de kipspiesjes, het liefst op een houtskoolgrill, en bestrijk ze elke drie minuten met de saus. Je kunt ze ook grillen in de oven. Leg ze op een rooster, met een plaat of ovenschaal eronder voor het lekken, en gril ze op 220-250 °C (hetelucht of elektrisch) – hoe hoger de temperatuur, hoe beter. Haal ze er elke drie minuten uit en bestrijk ze met de saus. Besmeer nog een keer met de saus voordat je ze opdiend.



Banh mi

4 PORTIES
1 UUR

GEMARINEERD VLEES

500 g varkenshaas
3 el sojasaus
2 el vissaus
1 el kristalsuiker
2 teentjes knoflook,
fijnggehakt
½ tl zout
snufje peper

GEPEKELDE GROENTE

50 ml rijstazijn
80 g kristalsuiker
1 tl zout
100 ml kokend water
2 wortels, geschrapt en
in reepjes gesneden
1 witte rammenas, geschild
en in reepjes gesneden

BANH MI-SAUS

3 el sojasaus
1 tl kristalsuiker
1 el vissaus

SERVEER OP

2 baguettes

VOOR EROVERHEEN

200 ml mayonaise
1 augurk, in plakjes
1 lente-ui, in ringetjes
1 rode chilipeper, fijngesneden
2 bosjes koriander

Simpel en smakelijk – dit Vietnamese broodje is een van mijn favorieten. Het is ontzettend rijk van smaak en daar houd ik van!

- 1 Meng alle ingrediënten voor de marinade. Snijd de varkenshaas in 8 langwerpige stukjes – LET OP, snijd met de draadjes van het vlees mee. Doe het vlees en de marinade in een plastic zak of schaal en marineer minstens 30 minuten – maar hoe langer, hoe beter, 12 uur in de koelkast is optimaal.
- 2 Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Leg het vlees op een ovenrooster met een plaat met een scheutje water eronder. Bak circa 20 minuten of tot de kerntemperatuur van het vlees 70 °C is. Haal eruit en laat het vlees minstens 10 minuten rusten. Snijd in stukjes.
- 3 Meng de azijn, suiker, zout en water. Leg de wortel en rammenas in het mengsel en laat minstens 30 minuten weken.
- 4 Meng alle ingrediënten voor de saus in een kom en roer tot de suiker is opgelost.
- 5 Snijd de baguettes in het midden in tweeën en snijd dan open over de lengte. Beleg ze met mayonaise, het vlees, de gepekeld groenten, augurk, lente-ui, chili en koriander. Garneer met de banh mi-saus.



Japchae

2 PORTIES
20 MINUTEN

4 grote, gedroogde shiitake (of andere gedroogde of verse paddenstoelen)
200 g zoete-aardappelnoedels (dangmyeon) of rijstnoedels
4-5 el koolzaadolie, om in te bakken
1 gele ui, fijngehakt
4 verse paddenstoelen, bijvoorbeeld shiitake of champignons, grof gehakt
1 wortel, middelgroot, in dunne reepjes gesneden
½ rode paprika, in dunne reepjes gesneden
3 lente-uitjes, grof gesneden

GEMARINEERDE SPINAZIE

100 g spinazie
½ tl fijngehakte knoflook
1 tl sesamololie
¼ tl zout

JAPCHAESAUS

2 teentjes knoflook, fijngehakt
1½ el kristalsuiker
5 el sojasaus
1 el sesamololie
½ tl versgemalen peper

Dit is een fantastisch, supersmakelijk noedelgerecht met een hele hoop groenten, maar in plaats van normale eiernoedels of rijstnoedels, gebruik je zoete-aardappelnoedels. Het is een echte klassieker en een must om te proberen als je in Korea bent.

- 1 Leg de gedroogde shiitake (of andere gedroogde paddenstoelen) in een schaal. Giet er kokend water overheen en laat twee uur staan. Haal de shiitake eruit, snijd ze in dunne reepjes en leg ze in een schaal.
- 2 Meng de ingrediënten voor de japchaesaus in een kom. Roer twee eetlepels van de saus door de geweekte shiitake en laat de paddenstoelen marineren.
- 3 Kook de spinazie 5-10 seconden in gezouten, kokend water. Spoel af met koud water en knijp goed uit. Maak een marinade van knoflook, sesamololie en zout en meng door de spinazie. Zet opzij.
- 4 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af met koud water.
- 5 Verhit de olie in een grote wok- of koekenpan op hoog vuur en fruit de ui en de verse paddenstoelen 2 minuten. Voeg de wortel, paprika, lente-ui en wat zout toe. Bak 2-3 minuten.
- 6 Voeg de shiitake en de japchaesaus toe en bak 1 minuut mee. Voeg dan de noedels toe en roer goed door. Dien gelijk op, voeg de spinazie als topping toe en garneer eventueel met wat sesamzaadjes.





Bibimbap

4 PORTIES
30 MINUTEN

GEMARINEERD VLEES
200 g ossenhaasfilet of
biefstuk
2 el sojasaus
1 el kristalsuiker
2 tl sesamololie
1 tl geraspte knoflook
½ tl zout

CHILIKOMKOMMER
3 el rijstazijn
1 tl zout
2 el kristalsuiker
1 el gochugaru (Koreaans
chilipoeder) of chilivlokken
1 komkommer,
in dunne plakjes

GEMARINEERDE SPINAZIE
150 g spinazie
½ tl geraspte knoflook
1 tl sesamololie
½ tl zout

SESAMTAUGÉ
150 g taugé
1 tl zout
1 el sesamololie
1 tl sojasaus

SERVEER MET
350 g Japanse sushirijst of
Koreaanse rijst
4 eieren
1 grote wortel, geschrapt en
in dunne reepjes gesneden
4 lente-uitjes, in dunne
reepjes gesneden
120-180 g kimchi
4 el gochujang (Koreaanse
chilipasta)
sesamzaadjes (optioneel)

Creëer zelf de ultieme warme rijstbowl met allerlei kleurrijke groenten. Speel met smaak en textuur en durf vooral nieuwe combinaties uit te proberen. Misschien ontdek je wel een nieuwe favoriet!

- 1 Leg het vlees 1 uur in de vriezer. Haal het eruit en snijd het zo dun mogelijk, in plakjes of reepjes. Meng dan de ingrediënten voor de marinade in een schaal, leg het vlees erin en laat minstens 10 minuten marineren.
- 2 Meng voor de chilikomkommer de rijstazijn, het zout, de suiker en gochugaru in een kom en roer tot de suiker is opgelost. Doe de komkommerschijfjes erbij en meng. Zet opzij.
- 3 Kook de spinazie 5–10 seconden in gezouten kokend water. Spoel af onder koud water en knijp goed uit. Meng de knoflook, sesamololie en het zout en leg de spinazie erin. Laat marineren tot het tijd is om te serveren.
- 4 Kook de taugé 2 minuten in gezouten kokend water. Spoel af onder koud water en doe in een kom. Roer de zout, sesamololie en sojasaus erdoorheen. Laat staan tot het tijd is om te serveren.
- 5 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op bladzijde 152. Bak de eieren.
- 6 Schep de rijst in een grote kom en voeg dan de gemarineerde spinazie, taugé, wortel, lente-ui, het vlees en de kimchi toe. Maak het af met de gebakken eieren en 1 theelepel gochujang, en eventueel wat sesamzaadjes.

Vietnamese spring rolls met garnalen en nog veel meer

4 PORTIES
30 MINUTEN

SPRING ROLLS

250 g dunne rijstnoedels
24 velletjes rijstpapier
2 wortels, geschrapt en in dunne staafjes gesneden
3 lente-uitjes, in dunne staafjes gesneden
½ komkommer, in dunne staafjes gesneden
1 mango, in langwerpige stukjes gesneden
2 avocado's, in langwerpige stukjes gesneden
1 bosje koriander, of Thais basilicum; alleen de blaadjes
50 g babyspinazie, gewassen
300 g verse garnalen, verse zalm of char siu (zie blz. 184)
6 radijzen, in dunne plakjes
1 rode chilipeper, in dunne plakjes

FILIPS FAVORIETE SAUS

2 el geraspte verse gember
200 ml sojasaus
4 el kristalsuiker
2 el rijstazijn
1 tl chilivlokken
3 el hoisinsaus
1 el sesamololie

GARNERING

2 el geroosterde sesamzaadjes

Dit is een van de lekkerste dingen ooit! Ik noem ze Aziatische taco's, met rijstpapier dat je een beetje vochtig maakt en dan vult met wat je maar wilt. Ik weet nog hoe mijn tante Mei Yee deze lekkernijen voor alle neefjes en nichtjes maakte toen ik klein was. Ze rolde en vouwde een hele hoop spring rolls en wij schrokken ze met een grote grijns naar binnen. Een geliefde herinnering.

- 1 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Koel ze af in koud water.
- 2 Meng de ingrediënten voor de saus in een kom. Laat even staan, daar wordt het lekkerder van.
- 3 Vul een grote schaal of koekenpan met kokend water. Zet op tafel en laat iedereen zijn rijstpapier 15–20 seconden in het water dopen zodat het zacht wordt. Daarna vul je het met wat je maar wilt, maak je er een rolletje van, doop je het in de saus, en smullen maar!





Vegetarische gyoza

CA. 40 STUKS
CA. 30 MINUTEN

GYOZA

koolzaadolie, om in te bakken
1 gele ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook,
fijngehakt
200 g witte kool, fijngehakt
200 g paddenstoelen naar
keuze, geraspt of fijngehakt
2 wortels, geschrapt en in
dunne reepjes geraspt
1 el geraspte verse gember
2 el sojasaus
2 el Shaoxing-rijstwijijn
(of 1 el rijstazijn)
2 tl sesamololie
zout
40 gyozavellen (te koop in
de Aziatische supermarkt)
ca. 100 ml water

DUMPLINGS SAUS

100 ml water
100 ml sojasaus
80 g kristalsuiker
2 lente-uitjes, in dunne
ringetjes gesneden

SERVEER MET

chiliolie
sesamzaadjes

Deze vegetarische gyoza is ontzettend lekker en ruikt ook nog eens heerlijk.

- 1 Verhit olie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook, witte kool, paddenstoelen en de wortels circa 4-5 minuten. Voeg de gember, sojasaus, Shaoxing-rijstwijijn en sesamololie toe. Bestrooi met wat zout en bak 2-3 minuten. Haal van het vuur en laat afkoelen.
- 2 Leg iets meer dan 1 theelepel vulling op elk gyozavel. Maak de randen vochtig met een natte vinger en vouw dan de gyoza dubbel en knijp dicht tot halve maantjes. Verhit een koekenpan op hoog vuur en bak ze 2 minuten in een beetje olie.
- 3 Leg een deksel of een vel aluminiumfolie klaar, zet het vuur lager, tot middelhoog en schenk het water erbij. Bedek met een deksel en laat 3-4 minuten stomen. Haal het deksel eraf en bak tot het water is verdampt en de gyoza knapperig is.
- 4 Breng het water, de sojasaus en suiker aan de kook in een steelpan-netje. Laat pruttelen tot de suiker is opgelost en roer de lente-ui erdoorheen. Serveer de gyoza met de saus en eventueel wat chiliolie en sesamzaadjes!



Siu yuk – Crispy pork

6 PORTIES

2 UUR + 1 DAG IN DE
KOELKAST

1 varkensbuik (pork belly)
met zwoerd, ca. 1,3 kg
2 tl five spices
1 tl zout
ca. 8 el grof zout, het liefst
wat grovere vlokken dan
normaal vlokkenzout
1 tl wittewijnazijn

ZOETE SOJASAU

50 ml sojasaus
50 ml water
40 g kristalsuiker

GEPLETTE KOMKOMMER

2 komkommers, over de
lengte gesneden
1 tl zout
2 el kristalsuiker
2 el sojasaus
2 el sesamololie
1 el natuurazijn
1 el chiliolie (zie blz. 46)

CHINESE KOOL

koolzaadolie, om in te bakken
½ Chinese kool,
grof gesneden
2 teentjes knoflook,
fijnggehakt
4 lente-uitjes, grof gesneden
1 tl kristalsuiker
zout en witte peper
100 ml water
3 el Shaoxing-rijstwijn
(optioneel)
4 el oestersaus

SERVEER MET
jasmijnrijst

Dit is zo heerlijk knapperig en lekker! De eerste keer dat ik crispy pork at, was bij mijn tante Man Yee, als onderdeel van een compleet gedekte tafel met allerlei andere heerlijke, aromatische Chinese gerechten. En ik kan je vertellen dat dit gerecht als allereerste op was, zo lekker was het!

DAG 1:

- 1 Dep de varkensbuik goed droog met keukenpapier. Leg het met het vel naar beneden op een snijplank. Wrijf de five spices en het zout goed in het vlees, maar zorg dat je de zwoerd niet kruidt.
- 2 Keer het vlees om en maak met een mes, vork of een spies een aantal gaatjes in de zwoerd van circa 1-2 centimeter diep. Daardoor wordt het vel straks knapperiger. Hoe meer gaatjes hoe beter. Dep het vel weer droog en strooi een nette laag grof zout eroverheen, circa 2 eetlepels. Zet minstens 2 uur in de koelkast. Haal het er dan uit, giet de vloeistof weg en dep het vel weer goed droog. Laat het vlees een nacht in de koelkast staan of liever nog langer, tot twee dagen. Het idee is dat het vlees kan opdrogen in de kou.

DAG 2:

- 1 Meng alle ingrediënten voor de sojasaus samen in een pan en breng aan de kook. Zet opzij.
- 2 Verwarm de oven voor tot 180 °C op de heteluchtstand. Leg twee lagen aluminiumfolie op je aanrecht. Leg het stuk vlees in het midden en dep het vel weer droog. Vouw het folie voorzichtig om het vlees heen zodat alleen de zwoerd nog zichtbaar is. Het moet eruitzien alsof het vlees in een strak aluminiumdoosje zit. Breng de azijn er met een kwastje op aan in een dun laagje en strooi er circa 6 eetlepels grof zout overheen, zodat de hele zwoerd bedekt is.
- 3 Rooster het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven. Haal het vlees uit de oven en zet het op de grillstand (hetelucht mag ook), tot 220-240 °C als het kan. Haal het vlees uit het folie en dep voorzichtig het zout eraf. Leg het stuk vlees op een rooster met een plaat eronder en zet het achterin de oven. Gril 8-12 minuten, tot het vel knapperig is. Haal uit de oven en laat minstens 15 minuten rusten.

Recept gaat verder op de volgende bladzijde.