

Voor mijn moeder,
mijn allergrootste fan



Wok express

100 gezonde
wokgerechten
die in (minder dan)
30 minuten
op tafel staan

Ching-He Huang
Fotografie door Tamin Jones



BECHT



Legenda symbolen:

- v Vegetarisch
- ve Vegan
- gv Glutenvrij
- lv Lactosevrij

Inleiding	6
Het wokken onder de knie krijgen	8
Roerbakhacks	10
Volgorde van ingrediënten	16
Saustrucjes	19
Mijn woktips	20
Smaakvolle toppings	22
Pickles & chilisauzen	24
Groenten	26
Vis & schaaldieren	106
Kip	134
Varkens-, rund- & lamsvlees	162
Verklarende woordenlijst	200
Register	204
Dankwoord	208



Hi!

7

Dank je wel voor het kiezen van *Wok express*. Ik hoop dat dit boek je zal inspireren om de wok ter hand te nemen en dat je met veel plezier in je keuken aan de slag zult gaan!

Wok express is een verzameling heerlijke roerbakrecepten die ik heb samengesteld met drukke mensen zoals jij in gedachten. Ze zijn geschikt voor alle gelegenheden en eenvoudig genoeg om elke dag thuis gezond te koken – waarbij voedingswaarde, smaak, betaalbaarheid en een goed evenwicht vooropstaan.

Ik heb een handvol boeken over Chinees koken geschreven en als Chinese kookexpert krijg ik altijd dezelfde vragen: 'Hoe maak ik een echt goede roerbak zodat de groenten knapperig en vers zijn en niet klef worden?', 'Ik maak

thuis altijd roerbakgerechten maar die zijn zo saai; welke nieuwe smaken zou ik eens kunnen proberen?', 'Welke sauzen kan ik maken?' en 'Heb je nog handige roerbaktips en -trucjes?'

Als dit de vragen zijn die je dagelijks bezighouden in de keuken of bij het roerbakken, dan is dit het boek voor jou. Ik help je op weg bij het maken van de lekkerste roerbakshotels en geef je tips om het goed te doen. Of het nu een 'sauzig' gerecht of een knapperig 'droog' gerecht is, of je nu van groente of van vlees houdt, een beginner of een ervaren kok bent: je vindt hier een gevarieerd en breed scala aan gerechten waarvan ik hoop dat ze je zullen helpen je roerbakrepertoire uit te breiden.

Dus laten we beginnen... En veel wokplezier!

Liefs, Ching





15 min.*

5-6 min.

*inclusief het weken van de paddenstoelen

V

LV

Voor 2 personen

Asperges, boomoortjes en cashewnoten in gemberknoflooksaus

kcal 495
koolhydraten 66,7 g
eiwit 14,1 g
vet 19,7 g

59

Er gaat niets boven verse asperges in een sticky roerbakgerecht. Wees er wel op voorbereid dat je snel moet werken. Lees het recept dus van tevoren goed door. Als je eenmaal begint, heb je geen tijd meer om te stoppen en te hakken, laat staan te stoppen en te lezen. En vergeet de crunchy finish niet! Ik ben zelf dol op geroosterde cashewnoten.

1 el koolzaadolie

snuf zeezoutvlokken

1 el geraspte verse gember

3 tenen knoflook, fijngehakt

200 g asperges, in plakjes van 5 cm

1 el shaoxing (rijstwijn) of droge sherry

30 g gedroogde boomoortjes, 15 minuten in heet water geweekt, uitgelekt en in 'golvende' stukjes van 2,5 cm

50 ml groentebouillon

1 el aardappelzetmeel gemengd met 1 el koud water

1 tl zoutarme lichte sojasaus

½ tl geroosterde-sesamolie

handje geroosterde cashewnoten

300 g gekookte eiernoedels (150 g ongekookt)

1 tl geroosterde-sesamolie

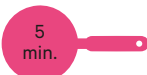
Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af onder koud stromend water, laat uitlekken en besprenkel met de geroosterde-sesamolie.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Laat zodra de olie heet is het zeezout erin oplossen. Voeg dan snel achter elkaar de gember en knoflook toe en roerbak een paar seconden. Voeg dan de asperges toe en roerbak minder dan 1 minuut. Druppel de rijstwijn langs de rand van de wok om de groenten zacht en gaar te stomen; roer tot al het vocht verdampt is.

Voeg de boomoortjes toe, roerbak nog 1 minuut en schenk dan de groentebouillon erbij. Breng de vloeistof aan de kook en roer het aardappelzetmeel erdoor – dit helpt om de saus aan de ingrediënten te binden. Breng op smaak met de sojasaus en voeg een scheutje sesamolie toe. Roer dan in één keer de cashewnoten erdoor. Schep tot slot de gekookte eiernoedels erdoor. Roer 30 seconden en serveer.

Chings tip – Lees het recept dus van tevoren goed door. Als je eenmaal begint, heb je geen tijd meer om te stoppen en te hakken, of te stoppen en te lezen. Houd de wok altijd op het hoogste vuur; als hij te heet wordt, verwijder hem dan van de hittebron. Als hij niet heet genoeg is, zet hem dan terug op het vuur. Als ingrediënten beginnen te verbranden, voeg dan een klein scheutje water toe om de hitte te verminderen en te voorkomen dat ze verder aanbranden.

Groenten



Voor 2 personen

Chinese scrambled eggs met zwarte bonen en courgette

kcal 270
koolhydraten 6,4 g
eiwit 19,6 g
vet 18,5 g

Dit is een eerbetoon aan de 'boerenkookstijl' van mijn oma. Ze combineerde traditionele Zuid-Chinese ingrediënten, zoals gefermenteerde gezouten zwarte bonen, met groenten of eieren tot een heerlijke maaltijd. Gefermenteerde gezouten zwarte bonen kun je online kopen of bij een Aziatische supermarkt – ze zijn het op één na beste na zout! Dit is een heerlijk ontbijt of brunch; voeg wat romige avocadoplakjes toe boven op het roerei als je dat lekker vindt. Ik denk dat mijn oma dol zou zijn op dit gerecht.

1 el koolzaadolie

1 teen knoflook, fijngehakt

1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngesneden

2 middelgrote courgettes, in plakjes van 1 cm

1 tl gefermenteerde gezouten zwarte bonen, afgespoeld, fijngemaakt en gemengd met 1 el shaoxing (rijstwijn) of droge sherry

1 el zoutarme lichte sojasaus

4 eieren, licht geklopt, op smaak gebracht met een snuf zout en 1 tl geroosterde-sesamolie

Voor de garnering

scheutje sriracha

2 el verse fijngehakte korianderblaadjes

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook en chilipeper toe en roer 5 seconden om de smaken vrij te laten komen. Voeg dan de courgette toe en schep 1 minuut op hoog vuur om. Voeg het zwartebonenmengsel toe en roer 2 minuten tot de courgetteplakjes zachter zijn geworden maar nog steeds een knapperige textuur hebben. Voeg de sojasaus toe en schep om.

Giet het eimengsel erbij en laat al roerend garen; zorg ervoor dat de courgetteplakjes niet 'breken'. Verdeel zodra de eieren zacht en goudkleurig zijn de 'scramble' over twee borden.

Garneer met sriracha en koriander voor een lekkere kick en serveer meteen.



5
min.4
min.

LV

Voor 2 personen

Garnalen met shishitopepers

kcal 254
koolhydraten 11 g
eiwit 26,1 g
vet 11,9 g

Dit is een heerlijk pittig gerecht. Ik houd van de heetheid van shishitopepers – vooral omdat je nooit weet of de volgende hap zoet en peperig zal zijn of zoet en WOW! Het is een beetje een rouletteachtige situatie, dus wees voorzichtig als je niet van spicy eten houdt. Je kunt ook groene paprikareepjes gebruiken als vervanging. Enjoy!

2 el koolzaadolie

snuf zeezoutvlokken

1 teen knoflook, geperst en fijnggehakt

1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngesneden

200 g shishitopepers, heel gelaten

300 g gekookte Madagaskargarnalen of rauwe
tjigergarnalen

1 el sake of mirin

2 el zoutarme lichte sojasaus

sap van 1 limoen

snuf lichte basterdsuiker

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is het zout toe en laat oplossen in de hete olie. Voeg dan de knoflook en rode chilipeper toe en schep een paar seconden om. Voeg de shishitopepers toe en roerbak nog 30 seconden tot ze aan de buitenkant dichtgeschroeid zijn en vanbinnen zacht beginnen te worden.

Voeg de gekookte garnalen toe en roerbak minder dan 1 minuut (of roerbak de rauwe garnalen 2-3 minuten, afhankelijk van hun grootte). Breng op smaak met de sake of mirin, de lichte sojasaus, het limoensap en de suiker en roer nog eens goed door elkaar.

Verdeel het mengsel over twee borden en serveer meteen.





10
min.

5
min.

LV

Voor 2 personen

Zoetzure babyinktvis met chili en kumquat

kcal 280
koolhydraten 26,2 g
eiwit 23,1 g
vet 9,2 g

129

Dit makkelijke, frisse gerecht staat in no-time op tafel en is perfect voor de zomermaanden. De babyinktvis wordt gewokt met Chinese smaakmakers, zoals mirin, soja en zoete chilisaus, en op smaak gebracht met friszure limoen, kumquat en scherpe koriander. Serveer op courgettespaghetti voor een lichte, koolhydraatarme maaltijd.

1 el koolzaadolie

2 tenen knoflook, fijngehakt

2,5 cm verse gember, geraspt

1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngesneden

250 g babyinktvis, in ringen

½ tl donkere sojasaus

3 el mirin

2 el zoutarme lichte sojasaus

2 el zoete chilisaus

sap van 1 limoen

flinke handvol spinazieblaadjes

Voor de garnering

4 verse kumquats, fijngesneden

handje taugé

flinke handvol verse koriander, fijngehakt

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook, gember en chilipeper toe en roerbak een paar seconden om hun smaken vrij te laten komen. Schep de inktvisringen erdoor en roerbak 15 seconden. Breng op smaak met een klein beetje donkere sojasaus en roer om de inktvisringen goed te coaten en te kleuren. Voeg dan de mirin, lichte sojasaus en zoete chilisaus toe en breng op smaak met het limoensap.

Spreid de spinazieblaadjes uit over twee borden en verdeel de roerbak erover. Garneer met de kumquats, taugé en koriander en serveer meteen.



5 min.

5 min.

LV

Voor 2 personen

Sesamkip

kcal 424
koolhydraten 7,3 g
eiwit 29,1 g
vet 30,2 g

149

Dit is een heerlijk hartig, nootachtig roerbakgerecht dat boordevol smaak zit. Je kunt eventueel ook nog wat taugé of geblancheerde groenten toevoegen en zelfs dunne eiernoedels om er een chow mein van te maken. Lekker met gestoomde broccoli – ernaast of op het laatst toegevoegd – en gestoomde jasmijnrijst.

- 1 el koolzaadolie
- 2 tenen knoflook, geplet en fijngehakt
- 2,5 cm verse gember, geraspt
- 250 g scharrelkippendijfilets, in reepjes
- 1 el sake
- 1 el mirin
- 1 el zoutarme lichte sojasaus
- 1 el geroosterde-sesamolie
- snuf lichte basterdsuiker
- 2 bosuïen, diagonaal in ringen
- 2 el geroosterde zwarte en witte sesamzaadjes

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook en gember toe en roer een paar seconden om de smaken vrij te laten komen. Voeg de kipreepjes toe en laat in 10 seconden (zonder te roeren) dichtschroeien en bruin kleuren; draai dan om.

Voeg de sake en mirin toe en schep een paar seconden om. Breng op smaak met de lichte sojasaus, geroosterde-sesamolie en suiker. Roer goed door en voeg dan de bosuïen toe. Schep nogmaals om.

Verdeel de sesamkip over twee borden, bestrooi met de geroosterde zwarte en witte sesamzaadjes en serveer met gestoomde broccoli en rijst.



10
min.

5
min.

LV

Voor 2 personen

Hete zoetzure kip

kcal 432
koolhydraten 34 g
eiwit 30,1 g
vet 19,7 g

161

Dit recept is zoet, spicy, zout en zuur – al mijn favoriete smaken in één gerecht – en perfect voor een snelle doordeweekse maaltijd. Je kunt de courgetti erdoor roeren om op te warmen of ze gewoon rauw serveren. Of je kunt er gestoomde groenten en jasmijnrijst bij geven. Wat je ook kiest: enjoy!

1 el koolzaadolie

1 teen knoflook, fijngehakt

2,5 cm verse gember, in luciferreepjes

2 middelgrote rode chilipepers, zaadjes verwijderd
en in dunne ringen

250 g scharrelkippendijfilet, in reepjes
van 1 x 2,5 cm

1 el shaoxing (rijstwijjn) of droge sherry

250 g courgettespaghetti (courgetti)

handje geroosterde sesamzaadjes, voor de garnering

Voor de saus

50 ml mirin

1 tl chilibonenpasta

2 el zoutarme sojasaus

2 el rijstazijn

2 el vloeibare honing

Doe de ingrediënten voor de saus in een kommetje. Roer goed door en zet opzij.

Verhit een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de knoflook, gember en chilipepers toe en roer een paar seconden om hun aroma vrij te laten komen. Voeg de kipreepjes toe en schroei in 15 seconden aan één kant dicht; draai dan om en bak nog 1 minuut. Voeg zodra de kipreepjes bruin beginnen te worden de rijstwijjn of droge sherry toe. Roerbak nog 2 minuten tot de kip zacht en gaar is.

Giet de saus erbij en roerbak tot de saus ingedikt en glanzend is.

Verdeel de courgetti over twee borden, schik de kip erop, strooi de geroosterde sesamzaadjes erover voor een 'vleugje noot' en serveer meteen.

20
min.*5
min.*inclusief het marineren
van het rundvlees

LV

Voor 2 personen

Koreaanse beef bulgogi – de roerbakvariant

kcal 323
koolhydraten 8,7 g
eiwit 37,9 g
vet 15,4 g

Ik ben dol op de smaken van beef bulgogi – pittig, hartig en zoet met een vleugje knoflook en sesam. In het klassieke Koreaanse gerecht wordt het rundvlees gemarineerd en gegaard op een hete hibachi-grill, maar ik marineer het rundvlees en wok het met ui en groene paprika. Ik ben zo vrij geweest om er gochujang aan toe te voegen. En waarom ook niet; het smaakt heerlijk! Serveer de beef bulgogi met gestoomde groenten en rijst.

300 g biefstuk ('sirloin steak'), vet verwijderd en in flinterdunne stukjes van 5 cm (tegen de draad in; zie tip)

1 el koolzaadolie

½ witte ui, in halvemaantjes

1 el shaoxing (rijstwijn) of droge sherry

1 groene paprika, zaadjes verwijderd en in stukjes van 2,5 cm

snuf gochugaru (Koreaanse chilivlokken)

snuf gekneusde zwarte peper

2 bosuien, diagonaal in dunne ringen

Voor de marinade

2 tenen knoflook, fijn geraspt

2 el zoutarme lichte sojasaus

1 tl gochujang (Koreaanse chilipasta)

1 tl heldere rijstwijnazijn

½ tl suiker

1 tl pure sesamololie

Om te garneren en te serveren

handje geroosterde witte sesamzaadjes (optioneel)

Klop alle ingrediënten voor de marinade door elkaar in een kom. Giet over de plakjes rundvlees, hussel even door en laat 10 minuten marineren.

Verhit intussen een wok op hoog vuur tot hij begint te roken en schenk de koolzaadolie erin. Voeg zodra de olie heet is de witte ui toe en roerbak 20 seconden tot de randjes lichtbruin kleuren. Voeg dan het gemarineerde rundvlees toe en schroei in 5 seconden dicht. Voeg de rijstwijn of droge sherry en de groene paprika toe. Roerbak op hoog vuur tot al het vocht is verdampt, de groene paprika beetgaar maar wel zacht is en het rundvlees doorbakken maar nog steeds mals is. Breng op smaak met de chilivlokken en zwarte peper. Haal de wok dan van het vuur en roer de bosui erdoor.

Verdeel de beef bulgogi over twee borden en bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes (als je dat lekker vindt).

Chings tip – Voor flinterdunne plakjes wikkel je het rundvlees in huishoudfolie en vries je het in tot het stevig is (maar niet keihard). Snijd het rundvlees, zodra het stevig is, tegen de draad in in dunne plakjes.

Varkens-, rund- & lamsvlees

