

AMAZING

# ASIA

VAN NOEDELS TOT DESSERTS

EMMA DE THOUARS

NIJGH & VAN DITMAR





04	VOORWOORD
06	HOE TE GEBRUIKEN
07	MENUSUGGESTIES
08	VOORRAADKAST
18	BENODIGDHEDEN

20	<b>SNACKS</b>
32	DRAMATIC SIZZLE
52	BOSUI
64	<b>RIJST</b>
72	RIJST MET EI
86	<b>NOEDELS</b>
110	<b>GROENTE &amp; PEULVRUCHTEN</b>
118	AUBERGINE
146	<b>EI, TOFU &amp; TEMPEH</b>
158	ZIJDEN TOFU
176	<b>GEVOGELTE</b>
184	GEFRITUURDE KIP
202	<b>VLEES</b>
212	VARKENSGEHAKT
230	<b>VIS, SCHAAL- &amp; SCHELPDIEREN</b>
252	<b>ZOET</b>
260	MANGO
272	CUSTARD
280	<b>BASIS</b>
296	<b>REGISTER</b>
302	<b>DANK</b>



# VOOR



# WOORD

**L**aat ik mijn boek over Aziatisch eten beginnen door te zeggen dat de Aziatische keuken eigenlijk helemaal niet bestaat. Alleen China heeft al 35 erkende keukens en alles over één kam scheren is ergens oneerbiedig, maar toch ook weer niet. Want wat al het Aziatische eten gemeen heeft, is dat je met relatief weinig ingewikkelde technieken en ingrediënten enorm veel smaak kunt creëren. De sauzen die je gebruikt zijn vaak gefermenteerd, zitten dus bomvol smaak en doen eigenlijk al het werk voor je. Daarnaast wordt er vaak een beetje suiker toegevoegd in hartige gerechten. Dat klinkt misschien gek, maar dat zorgt ervoor dat gerechten juist perfect in balans zijn. Waar het in bijvoorbeeld Italië allemaal draait om de mooiste ingrediënten, waar je zo weinig mogelijk aan moet doen, kun je in Azië een verlepte aubergine met de juiste ingrediënten zo omtoveren in een heerlijk bord comfort food.

Als je de juiste basis eenmaal in huis hebt (daarover meer op blz. 9-14) kun je met heel simpele, vaak goedkope ingrediënten een waanzinnige maaltijd maken. Dit boek focust zich vooral op comfort food, maar dat betekent niet dat alles ongezonder is. De Aziatische keuken leent zich juist heel goed voor gezond eten, dat door de juiste smaakmakers niet eens gezond smaakt. En los van het feit dat je heel vaak per ongeluk varkensvlees in je eten krijgt als je in Azië een groentegerecht bestelt, is de Aziatische keuken ook perfect voor vegetariërs. De gerechten uit het hoofdstuk 'Ei, tofu en tempeh' zijn de gerechten die ik thuis doorde weeks het vaakst eet en ik krijg er nooit genoeg van.

Ik heb het idee dat iedereen van Aziatisch eten houdt, maar dat weinig mensen weten hoe je het moet klaarmaken. Ik heb goed nieuws voor je: dat zit allemaal tussen de oren. Als ik snel iets moet maken kan ik juist niks anders bedenken dan Aziatisch. Gewoon wat sausjes bij elkaar gooien, noedels erdoor roeren en klaar ben je. Hoe meer je Aziatisch kookt,

hoe makkelijker het wordt. Echt. Je moet alleen even in de juiste mindset komen en ik hoop dat ik je daar met dit boek bij kan helpen.

Ik heb ongeveer de kleinste keukens die je je maar kunt voorstellen. Mijn snijplank leg ik standaard over de gootsteen heen om ruimte te besparen en als ik voor veel mensen kook, staat de hele vloer vol met mise-en-place. Ik vervloek me minstens dagelijks als ik weer eens een keukenkastje opentrek en ik bedolven word onder komijnpoeder omdat het allemaal niet past. En geloof me, de Aziatische oma's die het lekkerste eten fabriceren hebben ook niet de meest luxe uitgeruste keukens. Als ik het kan, als zij het kunnen, kun jij het ook.

Na mijn studie heb ik een jaar lang door Azië gereisd om zo veel mogelijk rijst te eten en sindsdien ga ik zo vaak als mijn portemonnee het toelaat terug. Ik ben nergens gelukkiger dan op een scheve kruk met een plastic bord en stokjes of een lepel voor m'n neus. De reuring van iedereen die op straat leeft en eet en de geuren die daarbij horen. Zelfs de geuren waarvoor andere reizigers vaak hun neus dichtknijpen vervullen mij van top tot teen met geluk. Enfin, doordat ik zoveel door Azië heb gereisd hoeft jij het niet meer te doen en kun je deze recepten gewoon thuis namaken.

De gerechten in dit boek komen voor een heel groot deel voort uit mijn trips naar Azië, maar dat betekent niet dat ze allemaal authentiek zijn. Aan sommige dingen moet je niet te veel zitten, die heb ik dus gelaten zoals ik ze in Azië heb geproefd. Andere dingen heb ik getweakt om ze in mijn ogen nog lekkerder te maken en weer andere dingen heb ik totaal uit m'n duim gezogen. Hopelijk doen ze allemaal waar ze voor bedoeld zijn: jou en degenen voor wie je de gerechten maakt datzelfde geluk beleven dat ik in Azië voel. En je misschien heel even het gevoel geven dat je zelf ook op een scheve kruk zit.

**EMMA**



AANTAL  
PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

20 MIN.

## CHONGQING GEFRITUURDE KIP

Schrik vooral niet van de enorme hoeveelheid gedroogde chilipepers die in dit gerecht zitten. Je eet ze niet op, ze geven alleen hun rokerige en pittige aroma af aan de kip. De kleine stukjes kip met stokjes tussen de pepers uit vissen is misschien nog wel het leukste van dit gerecht, dat zijn oorsprong vindt in de Chinese stad Chongqing maar in de nabijgelegen provincie Szechuan ook overal op de kaart staat. Ik at bij Mission Chinese Food in New York ooit een versie die zo pittig was dat ik er haast van ging hallucineren. Dat wens ik niemand toe, dus deze is een pietsie milder.

500 gram kippendijfilet  
2 eetl. Shaoxing rijstwij  
2 eetl. lichte sojasaus  
zout  
4 tenen knoflook  
6 cm gember

5 bosuien  
50 gram gedroogde chilipepers  
2 eetl. szechuanpeper  
neutrale olie om in de frituren en te bakken  
20 gram rijstbloem  
20 gram maizena

Snijd de kippendijfilet in blokjes van 1 bij 1 centimeter en meng met de Shaoxing rijstwij, sojasaus en een snuf zout. Laat marineren terwijl je de rest van de ingrediënten klaarmaakt.

Pel en hak de knoflook fijn, snijd de gember fijn en de bosui in dunne ringetjes. Bewaar het wit en groen apart. Snijd de gedroogde chilipepers in stukken van 1 centimeter en verwijder de zaden. Snijd voorzichtig, gedroogde chilipepers hebben de neiging om alle kanten op te springen. Maal de szechuanpeper in een vijzel.

Verhit neutrale olie in een wok of (frituur)pan tot 180 °C. Meng de rijstbloem met de maizena en breng op smaak met zout. Wentel de kip door dit mengsel en frituur in 5 tot 7 minuten goudbruin en gaar. Laat uitlekken op een bakrooster.

Verhit 1 tot 2 eetlepels neutrale olie in een wok. Bak hierin de knoflook, gember en het wit van de bosui circa 1 minuut. Voeg de gedroogde chilipepers toe en bak 30 tot 60 seconden tot de geuren vrijkomen, maar kijk uit dat ze niet verbranden. Doe de gefrituurde kip samen met het bosuigroen en de gemalen szechuanpeper in de pan en bak nog 1 minuut. Breng eventueel op smaak met extra zout en strooi het bosuigroen eroverheen.



GEFRITUURDE KIP



AANTAL  
PERSONEN

4

BEREIDINGSTIJD

1 UUR

WACHTTIJD

8 UUR

# MANGO STICKY RICE

In Thailand heb ik zowat elke dag mango sticky rice gegeten. In het noorden dan, want daar groeit de kleefrijst die nodig is voor dit hemelse gerecht als kool. In het zuiden verpesten ze dit gerecht vaak totaal: met vieze rijst (geen kleef) of sesamzaadjes in plaats van de knapperige mungbonen die dit gerecht zo lekker maken. Onthoud dit goed, mocht je een trip naar Thailand op de planning hebben staan. En zo niet, dan is het met dit recept altijd raak. Het vergt wel wat planning: zowel de kleefrijst als mungbonen moeten eerst geweekt worden, maar als dat eenmaal is gebeurd staat dit gerecht zo op tafel. Kun je geen mungbonen vinden? Laat ze dan gewoon weg, maar vervang ze niet door sesamzaadjes, die voegen namelijk precies niks toe.

300 gram kleefrijst  
30 gram mungbonen  
400 ml kokosmelk  
100 gram + 1 eetl. kristalsuiker  
zout  
2 mango's (uit de vriezer of vers)

**BENODIGDHEDEN**  
stoompan of -mand  
kaas- of theedoek

Spoel de kleefrijst in een zeef tot het water dat eraf komt helder is. Doe de rijst in een kom met ruim water en laat 8 tot 12 uur weken. Doe de mungbonen in een kom ruim water en laat 2 uur weken. Giet de mungbonen af en spreid uit op keukenpapier of een schone theedoek om te laten drogen.

Breng water aan de kook in een stoompan of pan waar je normaal gesproken je stoommand in zet. Bedek de binnenkant van je stoompan- of mand met een schone kaas- of theedoek. Giet en spoel de rijst af en doe in de met doek bedekte stoompan of -mand. Stoom de rijst in 35 tot 45 minuten gaar.

Doe ondertussen 150 milliliter kokosmelk met 1 eetlepel suiker en een snuf zout in een steelpan. Verwarm tot de suiker en het zout zijn opgelost en zet apart.

Verwarm de rest van de kokosmelk en de suiker met een snuf zout in een pan en verwarm tot de suiker en het zout zijn opgelost. Doe de gestoomde rijst bij de kokosmelk in de pan en draai het vuur laag. Roer goed om en laat 1 tot 2 minuten pruttelen, tot de rijst de kokosmelk heeft opgenomen. Draai het vuur uit en laat de rijst afkoelen tot iets warmer dan kamertemperatuur.

Verhit ondertussen een wok of koekenpan en rooster hierin de mungbonen circa 3 minuten goudbruin en knapperig. Breng ze heel licht op smaak met zout.

Als je verse mango's gebruikt, schil en halveer deze dan. Verdeel de rijst over vier bakjes of borden. Snijd de mangohelften in plakjes en leg op de rijst. Giet er wat van de kokossaus overheen en maak af met de geroosterde mungbonen.



MANGO



**Van Taiwanese kippenrijst tot loeihete noedels uit de Chinese stad Chongqing. Van Szechuanese dumplings met varkensgehakt tot limoenbladijs met kokos-shortbread. Emma de Thouars geeft in *Amazing Asia* haar verrassende en toegankelijke gerechten voor hét ultieme Aziatische comfort food; van authentiek tot vernieuwend.**



**EMMA DE THOUARS** is culinair schrijver en receptontwikkelaar. Zo ontwikkelde ze veel recepten voor 24Kitchen en schrijft ze teksten voor *Allerhande*. Na haar studie reisde ze een jaar door Azië om zo veel mogelijk rijst te eten en alle culinaire inspiratie die ze daar opdeed vind je nu op Instagram (@emmadethouars). Daar plaatst ze ook dagelijks receptvideo's: van simpel roerei met tomaat tot zelfgemaakte tofu.

‘Iedereen wil altijd bij Emma komen eten, ze zorgt ervoor dat je ook metéén zelf dumplings wilt maken.’

**- JET VAN NIEUWKERK**

‘Aziatisch lijkt altijd onmogelijk om thuis na te maken. Emma doet de deuren open van deze ongrijpbare wereld en maakt het haalbaar en inzichtelijk. Haar liefde voor aubergine is aanstekelijk.’

**- MILJUSCHKA WITZENHAUSEN**

‘Emma dompelt je onder in de structuren, texturen en smaken van de Aziatische keuken. Duik in haar zijdezachte tofu, wentel je in haar geurige rijst, glanzend van het kippenvet. Het is duidelijk: Emma is verliefd op de Aziatische keuken en met dit boek word jij het ook.’

**- VANJA VAN DER LEEDEN**

‘Emma verrast door op een nieuwe manier naar de Aziatische keuken te kijken. Haar recepten zijn sprankelend, vol leven en ultiem comfortabel. Iedereen zou verplicht moeten zijn haar keuken te koken, het is bizar verslavend.’

**- YVETTE VAN BOVEN**

‘Zo blij dat Emma’s keukenjuweeltjes nu ook op papier staan! We volgen Emma al een tijdje op instagram en krijgen instant honger van haar stories! Ze maakt de Aziatische keuken toegankelijk, funky en fun!’

**- DELICIOUS.**

