

De bijbel
van de
Vietnamese keuken

OOK VERKRIJGBAAR IN DEZE REEKS:

DE BIJBEL VAN DE FRANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE INDIASE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE INDONESISCHE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE ITALIAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE JAPANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE KOREAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE LIBANESE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE NEDERLANDSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE SPAANSE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE THAISE KEUKEN

DE BIJBEL VAN DE TURKSE KEUKEN

MAI NGUYỄN

DE
BIJBEL
VAN DE
VIETNAMESE
KEUKEN

VAN NOEDELSOEP MET RUNDVLEES TOT SPRINGROLLS
MET GARNALEN EN VAN KROKANTE FLENSJES
MET GROENTEN TOT DIVERSE BÁNH MÌ



CARRERA
culinair


INHOUD

VOORWOORD	7
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	8
KORTE GESCHIEDENIS VAN DE VIETNAMESE KEUKEN	10
VIETNAMESE INGREDIËNTEN	13
KEUKENGEREI	23
HOW-TO'S	27
BASISRECEPTEN	41

RECEPTEN

BÁNH MÌ	93
ZUID-VIETNAM	135
CENTRAAL-VIETNAM	273
NOORD-VIETNAM	363

DANKWOORD	481
REGISTER	485

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml 





VOORWOORD

Ik ben geboren in Vietnam en vertrok in 1979, samen met mijn moeder en twee jongere broers, naar de Filippijnen, om vervolgens in 1980 als 11-jarige naar Nederland te komen. Ondanks dat ik op jonge leeftijd uit Vietnam vertrok, herinner ik me nog steeds bepaalde gerechten, ook al weet ik niet meer hoe ze precies heetten. Mijn moeder was erg verbaasd dat ik ze na al die tijd nog zo precies kon beschrijven.

Mijn oma en de rest van mijn familie wonen in Mỹ Tho, midden in de Mekongdelta. In die omgeving heb ik enorm veel tijd doorgebracht. En vanaf 2018, toen mijn kinderen wat ouder werden, trok ik met het gezin dwars door Vietnam, van zuid naar noord en weer terug. Zo leerde ik steeds meer over de Vietnamese keuken, de oorsprong van de gerechten en de verschillen tussen alle regio's.

In Vietnam is het normaal dat de oudste van het gezin al op jonge leeftijd kookt. Op mijn zevende leerde ik rijst koken op een open vuur. Zelfs in Nederland moest ik na schooltijd nog steeds naast mijn moeder in de keuken staan om te leren koken, in plaats van buiten te spelen. Maar toen ik op mijn twintigste mijn man ontmoette, vond hij alles wat ik kookte heerlijk (en dat vindt hij nog steeds). Ook onze vrienden genieten ervan. Zo is mijn passie voor koken gegroeid – en nu kan ik niet meer stoppen.

Dit boek kwam mede tot stand doordat ik me aansloot bij de Vietnamese Vrouwen Vereniging in Nederland. Ik vroeg hun waar in Vietnam ze oorspronkelijk vandaan kwamen en wat hun favoriete streekgerechten waren. In Vietnam worden recepten mondeling en van generatie op generatie doorgegeven tijdens het koken, terwijl je erbij staat. Ik moest de details dus verder zelf uitzoeken en dat is gelukt.

Ik hoop dat je veel plezier beleeft aan het koken uit dit boek. Ontdek hoe bijzonder de smaken van fris, zuur, zoet en hartig combineren met texturen als knapperig en chewy in de Vietnamese keuken. Ik hoop ook dat je ontdekt dat de Vietnamese keuken eigenlijk heel toegankelijk is, omdat er veel dezelfde ingrediënten worden gebruikt, steeds in andere combinaties.

GARNALENLOEMPIA'S

TÔM CUỐN BÁNH TRÁNG RẼ

Deze loempiaatjes worden extra knapperig door de structuur van de geweven loempiavellen. Serveer ze met een tafelsalade (zie p. 86), waarbij je de loempia's in een slablad met verse kruiden wikkelt. Je kunt ze ook als snack serveren, bij voorkeur met traditionele vissausdressing (zie p. 43).

INGREDIËNTEN

1 lente-ui, in fijne ringen
7 g verse gember, fijn geraspt
1½ tl vissaus
1½ tl oestersaus
1 el Shaoxing-rijstwijjn
½ tl sesamololie
½ tl gemalen witte peper

1½ tl maizena
16 gepelde garnalen (maat 40/50),
schoongemaakt, met de staart er
nog aan
½ el bloem
8 geweven loempiavellen (zie p. 71),
gehalveerd
zonnebloemolie, om te frituren

1 Meng in een ruime kom de lente-ui met de gember, vissaus, oestersaus, Shaoxing-rijstwijjn, sesamololie, witte peper en maizena. Voeg de garnalen toe en meng voorzichtig zodat de staartjes niet afbreken. Laat 15 minuten marineren.

2 Roer de bloem met 2 eetlepels water tot een glad papje. Dit gebruik je straks als plakmiddel voor de loempiavellen.

3 Leg een half geweven loempiavel met de snijkant aan de rechterzijde op het werkblad. Leg aan de snijkant van het loempiavel een garnaal en laat het staartje 1 centimeter uit het vel steken. Rol de garnaal in het loempiavel eerst twee keer op, vouw vervolgens de ronde linkerkant naar binnen en rol daarna de garnaal helemaal op. Lijm het laatste stukje langs de rand vast met het papje. Verwerk zo alle garnalen.

4 Verhit een flinke laag zonnebloemolie in een wok tot 165 °C. Frituur de garnalenloempia's in porties in 4 à 5 minuten goudbruin en krokant. Haal ze met een schuimschaaf uit de hete olie en laat uitlekken op keukenpapier.



SPRINGROLLS MET BUIKSPEK EN GARNALEN

GỎI CUỐN

In Vietnam is het gebruikelijk om bij geroosterd of gekookt vlees, gevogelte, vis of schaal- en schelpdieren altijd een bord met verse kruiden, wat gekookte noedels, gemengde groenten en rijstvellen te serveren. Voor mensen die onderweg zijn of geen tijd hebben om deze rolletjes zelf te maken, kwamen er stalletjes waar deze springrolls werden bereid en verkocht. Zo zijn deze springrolls ontstaan. Ze zijn vooral populair als snack onder scholieren en studenten. De springrolls kunnen alleen op de dag zelf, hooguit een paar uur van tevoren, gemaakt worden. Rol ze ieder apart in vershoudfolie om ze vers te houden.

INGREDIËNTEN

400 g buikspek zonder zwoerd
(aan één stuk)
1½ tl keukenzout
1 teen knoflook, ongepeld en gekneusd
400 g voorgekookte gepelde garnalen
(maat 40/50)
200 g rijstvermicelli
100 ml lente-ui-olie (zie p. 49)

1 recept tafelsalade (zie p. 86)
2 à 3 stengels Chinese bieslook,
de sprietjes uit elkaar gehaald
(optioneel)
12 rijstvellen (van 22 cm doorsnede)
150 ml pinda-hoisinsaus (zie p. 51)

BENODIGDHEDEN

sushimat

1 Doe het buikspek met 1½ theelepel zout en 1 teen knoflook in een pan en vul aan met water tot het buikspek onderstaat. Breng het geheel aan de kook en verwijder het bovendrijvende schuim. Zet het vuur laag en laat het buikspek 40 minuten zachtjes koken. Draai het daarbij tussendoor een keer om. Zet het vuur uit en laat het vlees afkoelen in het kookvocht; dit duurt ongeveer 30 minuten.

2 Giet het kookvocht af, dep het buikspek goed droog en laat het afgedekt met vershoudfolie 1 uur rusten in de koelkast.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 142.



NOEDELSALADE

GÒI BÚN

Meng je vermicellinoedels met een tafelsalade en een Vietnamese dressing, dan krijg je een heerlijke noedelsalade. Dit is het recept. Deze salade is heerlijk op zichzelf en bij geroosterde gerechten zoals kip gestoofd met citroengras (zie p. 215) of roergebakken biefstuk (zie p. 339).

INGREDIËNTEN

350 g rijstvermicelli
 75 ml lente-ui-olie (zie p. 49)
 150 à 200 ml traditionele
 vissausdressing (zie p. 43) of
 sojasausdressing (zie p. 50)
 1 recept tafelsalade (zie p. 86)
 5 el ongezouten geroosterde
 pinda's, grof gehakt

- 1 Kook de rijstvermicelli volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat goed uitlekken.
- 2 Meng de gekookte noedels in een ruime kom met de lente-ui-olie, vissausdressing of sojasausdressing en de tafelsalade. Meng alles goed door elkaar.
- 3 Verdeel de salade over een serveerschaal en garneer met de pinda's. Serveer direct.



GEMALEN-GARNALENSPIESJES OP SUIKERRIET

CHẠO TÔM BỘC MÍA

Wat zo lekker is aan deze spiesjes is dat je na het opeten van de garnalen nog het zoete sap uit het suikerriet kunt zuigen. Ik raad je aan om op tijd te starten met het marineren van de garnalen, omdat je ze daarna moet invriezen. Als je geen suikerriet kunt vinden, kun je het eventueel vervangen door stengels citroengras.

INGREDIËNTEN

2 à 3 suikerrietstengels (sugar cane sticks, blik)
2 tenen knoflook, grof gesneden
1 stengel citroengras, de uiteinden en het buitenste blad verwijderd en de kern in fijne ringen
50 g sjalotten, grof gesneden
600 g gepelde garnalen, in stukken van 2 cm
2 el vissaus
1 tl Koreaans chilipoeder (gochugaru)
½ tl gemalen witte peper
¼ tl keukenzout
1 tl kippenbouillonpoeder
½ tl bakpoeder
1 el tapiocameel

1 tl rietsuiker
1 el maizena
2 el zonnebloemolie + extra
3 lente-uien, in dunne ringen, het witte en groene gedeelte gescheiden
8 à 10 bundeltjes rijstvermicelli (bánh hời)
100 ml lente-ui-olie (zie p. 49)
1 recept tafelsalade (zie p. 86)
100 ml traditionele vissausdressing (zie p. 43)

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
plastic-/vershoudzak (inhoud 2 liter)
barbecue (optioneel)

1 Halveer het suikerriet eerst over de korte zijde en vervolgens over de lengte. Snijd de stukken daarna over de lengte in 3 à 4 kwarten, afhankelijk van de dikte van het suikerriet. Een stukje moet iets langer worden dan een vinger en net zo dik als een pink. Laat uitlekken, dep goed droog met keukenpapier en zet tot gebruik in de koelkast.

2 Maal in de keukenmachine de knoflook, het citroengras en de sjalotten fijn. Doe het mengsel in de vershoudzak.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 242.



Vervolg van pagina 279.

4 Stort na 10 minuten het deeg op het werkvlak. Zeef de resterende 40 gram tapiocameel eroverheen en kneed in 5 minuten tot een glad en elastisch deeg, door het deeg met de muisc van je handpalm van je af te duwen. Gebruik je andere hand om het deeg weer naar je toe te trekken en herhaal dit zo'n 5 minuten om de gewenste chewy structuur te krijgen. Wikkel het deeg in vershoudfolie en laat 5 minuten rusten.

5 Maak van het deeg 2 rollen van elk 2 centimeter doorsnede. Dek 1 rol goed af met vershoudfolie. Snijd de andere rol in stukken van 11 gram en vorm er balletjes van. Rol elk balletje met een licht met zonnebloemolie ingevette deegroller tot een dun velletje van 1 millimeter dik en 10 centimeter doorsnede. Strooi eventueel een dun laagje maizena op het werkblad om plakken te voorkomen. Dek af met vershoudfolie en maak zo alle velletjes.

6 Leg een deegvelletje in je handpalm en schep een halve theelepel vulling met garnaal én buikspek in het midden van het deegvelletje. Vouw het vel dicht tot een halve maan en knijp de randen goed samen. Maak zo alle dumplings.

7 Knip het bananenblad met de nerf mee in 2 stukken van 30 centimeter breed. Wrijf beide kanten van het blad goed schoon met een natte doek en maak het droog met een schone theedoek.

8 Breng een laagje water in de stoompan aan de kook. Leg het bananenblad in de bamboe stoommand met de glimmende kant naar boven en vet het blad in met wat zonnebloemolie. Verdeel een portie dumplings over het bananenblad en zorg ervoor dat ze elkaar niet raken. Zet de stoommand in de stoominzet en stoom de dumplings in zo'n 9 minuten gaar.

9 Serveer de dumplings direct uit de stoommand en garneer met de lente-ui-olie, crispy sjalotten en de koriander. Serveer met de vissaus-dressing om in te dippen. Stoom de volgende portie dumplings op een nieuw ingevet bananenblad. Check tussendoor of er nog voldoende water in de stoompan zit.



HỘI AN'S WITTE ROZENDUMPLINGS

BÁNH BAO BÁNH VẶC

Oorspronkelijk waren dit Chinese dumplings die in de 17e eeuw door de Chinezen in Hội An werden geïntroduceerd. De Hoa-gemeenschap, een groep Chinezen die zich aanpasten aan de Vietnamese cultuur, paste deze dumplings meer dan een eeuw geleden aan de Vietnamese smaak aan. Tegenwoordig worden ze zelfs beschouwd als een cultureel erfgoedgerecht van de stad.

INGREDIËNTEN

185 g gepelde garnalen
2 lente-uien, in fijne ringen, het witte en groene gedeelte gescheiden
1 teen knoflook, fijngesneden
1½ tl kippenbouillonpoeder
½ tl keukenzout
½ tl gemalen witte peper
1 tl sesamolie
3 tl maizena + extra
10 g reuzel
100 g tarwezetmeel (wheat starch)
80 g tapiocameel

½ pak opgevouwen bananenbladeren (diepvries, niet de voorgesneden ronde stukken), ontdooid
zonnebloemolie, om in te vetten
8 el crispy sjalotten (zie p. 68)
150 ml traditionele vissausdressing (zie p. 43, maak de verdunde variant)

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
stoompan met stoominzet
digitale keukenweegschaal
bamboe stoommand (van 30 cm doorsnede)

1 Doe de garnalen 3 uur van tevoren in de vriezer. Voor het maken van de vulling is het belangrijk dat ze voor het malen halfbevoren zijn.

2 Maal in een keukenmachine de halfbevoren garnalen, het wit van de lente-uien, de knoflook, het kippenbouillonpoeder, ¼ theelepel zout, de witte peper, sesamolie, 1 theelepel maizena en de reuzel tot een fijne pasta. Schraap het mengsel in een kom, dek af en bewaar tot gebruik in de koelkast.

3 Meng voor het deeg de resterende maizena met het tarwezetmeel, 40 gram tapiocameel en ¼ theelepel zout in een ruime kom. Voeg vervolgens geleidelijk 170 milliliter kokendheet water toe terwijl je met een stevige houten lepel mengt totdat je een stevig, compact deeg hebt. Dek af met een schone theedoek en laat 10 minuten rusten voor gebruik.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 284.



GEBAKKEN RIJST MET GARNALEN EN CHINESE WORST

CƠM CHIÊN TÔM LẠP XƯƠNG

Een gerecht uit Yangzhou (China) dat door migratie ingeburgerd en geliefd is in de Vietnamese huishoudens. Het belangrijkste verschil is dat de Vietnamezen vissaus in plaats van sojasaus gebruiken. Hierdoor ontstaat een mooi evenwicht tussen het zilte van de vissaus en de zoete, hartige smaak van de Chinese worst.

INGREDIËNTEN

50 g gedroogde garnalen
5 el zonnebloemolie
4 eieren
¾ tl keukenzout
2 à 3 Chinese worsten (ca. 350 g, zie p. 431, of uit de toko), schuin in plakjes van 2 mm dik
1 ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden
300 g gepelde garnalen (maat 40/50), schoongemaakt en in stukken van 2 cm
200 g wortels, in blokjes van 5 x 5 mm
200 g doperwtten (diepvries)

2 el vissaus + extra
2 el oestersaus
1 tl gemalen witte peper
900 g gekookte rijst (liefst van de dag ervoor, gebruik indien je nog rijst moet koken 375 à 400 gram ongekookte rijst en laat goed afkoelen)
3 lente-uien, in dunne ringen
1 tl sesamolie
20 g koriander, grof gesneden
grof gemalen zwarte peper, naar smaak

BENODIGDHEDEN

vijzel

1 Week de gedroogde garnalen 15 minuten in lauwwarm water. Giet af en laat uitlekken. Sla in een vijzel de garnalen plat (dus niet vermalen) en zet opzij.

2 Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Klop de eieren los met ¼ theelepel zout en maak er roerei van. Schep het roerei over in een kom en zet opzij.

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 406.

