

Celia Farrar
en
Guy Jackson

poh-kay

Pōkē

Hawaïaanse
salades

GOOD COOK



Inhoud

Inleiding 09

Wat heb je nodig voor pokē 12

Een stapje verder 14

Pokē maken 18

Vis selecteren 20

Vis bereiden voor pokē 22

Rijst koken 25

Pokērecepten 27

Inmaken + fermenteren 67

Marinades + toppings 77

Bijgerechten + snacks 95

Zoet 117

Drankjes 129

Dankwoord 136

Register 140

Pokē maken

Tijd om aan de slag te gaan! Om je een idee te geven van hoe wij onze pokēs samenstellen, vind je hiernaast een handige illustratie. Bij pokē zijn er geen strenge regels, dus volg je hart en doe het op je eigen manier: mix je favoriete ingrediënten.

Een paar belangrijke dingen: de vis is de ster van de show, dus ga voor goede vis en wees niet te zuinig. Pak een mooie grote kom, vullen en aanvallen maar!

1 - Basis

Als basis is witte rijst de meest traditionele optie. Wij geven echter de voorkeur aan bruine of zwarte rijst, omdat deze meer smaak en textuur heeft, en gezonder is. We gebruiken niet in al onze recepten rijst; je kunt ook granen, mie of groente gebruiken. Experimenteer naar hartenlust om te ontdekken wat jouw favoriet is.

2 - Salade

Een seizoenssalade geeft je pokē een fris accent. Je voegt zo smaak, kleur en bite mee toe. Wij zien salade als een cruciaal onderdeel van onze pokē. Ook hier kun je heerlijk spelen met ingrediënten.

3 - Eiwitten

Het smakvolle hoogtepunt van de pokē! Wij gebruiken diverse soorten vis, variërend van ahi (tonijn) tot sint-jakobsschelpen. Hoe verder hoe beter! We hebben ook een aantal veganistische en vegetarische alternatieven opgenomen.

4 - Marinade

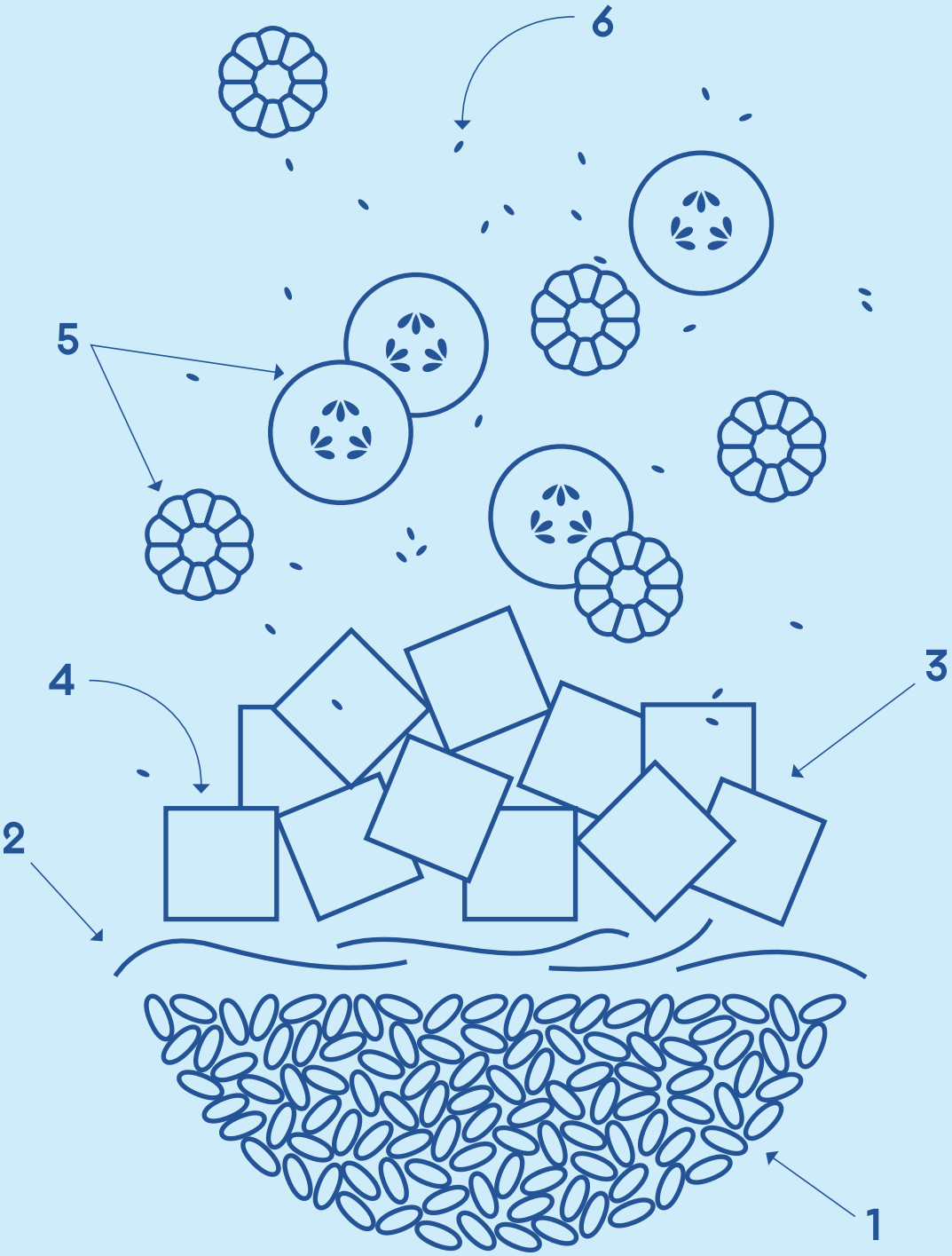
De marinade is het verschil tussen pokē en sushi of sashimi. In de meeste moderne en traditionele pokērecepten wordt de vis gemarineerd. Dit geeft de vis meer smaak.

5 - Pimpen

Het woord pimpen klinkt je misschien wat vreemd in de oren, maar het beschrijft wel het effect dat je met deze ingrediënten kunt bereiken. Ze zijn niet nodig, maar wel lekker!

6 - Toppings en smaakmakers

De kers op de taart! Met deze ingrediënten maak je de pokē echt af. Onze favorieten zijn de furikakes (pag. 90-93), die je gerecht diepgang, bite en smaak geven en er ook nog eens prachtig uitzien.



Pokē met tobiko en zalm

Voor 4 personen

Basis

- 240 g bruine kortkorrelrijst

Salade

- 3 wortels, geschraapt
- 2 kleine komkommers

Dressing

- 125 ml sojasaus of tamari
- 60 ml dashibouillon
- 60 g suiker
- 125 ml rijstazijn

Marinade

- 75 g pittige mayonaise (pag. 80)
- ½ el tobiko (kuit van vliegende vis)
- 2 tl yuzu kosho (dit is echt superheet, dus voeg steeds een beetje toe, tot je het pittig genoeg vindt)

Pokē

- 2 grote, verse zalmfilets (ong. 400 g), huid verwijderd, in blokjes van 1½ cm

Garnering

- 2 groene chilipepers, in fijne ringetjes
- 2 el nori furikake (pag. 93)

De feloranje tobiko heeft een heerlijke rokerige smaak en interessante textuur. Geserveerd op de zalm ziet het eruit als een vulkaanuitbarsting.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op pag. 25 en laat afkoelen.

Snijd met een dunschiller lange repen van de wortels en komkommers en doe deze in een kom. Klop de andere ingrediënten voor de dressing door elkaar en giet over de salade.

Meng de ingrediënten voor de marinade en wentel de zalm hier voorzichtig doorheen.

Begin met het samenstellen van de pokē: schep bruine rijst in een kom, schep hier de salade op en dan de vis. Garneer met groene chilipeper en furikake.

Je kunt deze pokē pimpen met extra tobiko en er een kommetje ingemaakte komkommer bij serveren.

Om te pimpen!

Extra tobiko
–
Ingemaakte komkommer
(pag. 68)



Om te pimpen!

Ingemaakte babymaïs
(pag. 73)

Ingemaakte komkommer
(pag. 68)

Verse enoki-paddenstoelen
(te vinden bij de toko)

Lente-ui,
fijngenhakt

Poké tofu + shiitake

Voor 4 personen

Basis

- 240 g zwarte kortkorrelrijst

Poké

- 500 g tofu
- 400 g ingemaakte shiitake (pag. 69)
- 100 ml zoete misosaus (pag. 89)
- 2 el nori furikake (pag. 93)

Salade

- 3 wortels, in dunne reepjes
- 100 g radijs, in fijne plakjes geschaafd met een mandoline
- 50 g gedopte edamamebonen, gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking
- 5 g gedroogde wakame, 5 minuten geweld in koud water

Dit is onze vegetarische topper. Tofu neemt smaken fantastisch op en wordt hier gecombineerd met een zoete misosaus en ingemaakte shiitake.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op pag. 25 en laat afkoelen.

Giet de tofu af, dep droog met keukenpapier, snijd in blokjes van 1½ cm en zet opzij.

Snijd de ingemaakte shiitake in plakjes, verwijder de steeltjes en zet opzij.

Meng alle ingrediënten voor de salade in een kom.

Verdeel de rijst over 4 kommen. Garneer met de blokjes tofu, shiitake, een scheutje misosaus en furikake. Serveer met de salade. Pimp de poké met extra zuur, verse enoki-paddenstoelen en lente-ui.





Shoyu- marinade

Genoeg voor het marineren
van 1 tot 1½ kg pokē

Dit is onze favoriete marinade voor de meeste soorten pokē. Gebruik een Japanse sojasaus, shoyu, voor een complexer en voller smaakprofiel. We gebruiken ook graag tamari als glutenvrije optie.

- 125 ml Japanse sojasaus
- 2 el water
- 5 cm verse gemberwortel, fijngeraspt
- 1 el suiker
- 1 el sesamololie

Roer alle ingrediënten door elkaar tot de suiker is opgelost. Proef even en doe er eventueel wat extra suiker bij. Bewaar in de koelkast in een gesteriliseerde pot. De marinade blijft tot 3 dagen goed.

Pittige marinade

Genoeg voor het marineren
van 1½ kg pokē

Om te pimpen!

Voeg rode
chilipeper toe
voor extra pit

Een vurige marinade, gemaakt met verse gemberwortel en srirachasaus.

- 100 ml Japanse sojasaus
- 65 ml sesamololie
- 3½ el huisgemaakte srirachasaus (pag. 86)
- 50 g verse gemberwortel, fijngeraspt
- 1 teentje knoflook, gepeld en gekneusd
- 4 el sesamzaad, geroosterd

Roer alle ingrediënten door elkaar. De marinade moet tamelijk dik zijn en is heerlijk om vis dun mee in te smeren. Bewaar in de koelkast in een gesteriliseerde pot. De marinade blijft tot 3 dagen goed.

Furikake is een kruidenmix waarin umami de boventoon voert. Meestal bestaat het uit zeewier, sesamzaad en andere lekkere dingen. Hoewel je het in bijna elke toko kunt kopen, is het eenvoudig zelf te maken. Hier geven wij onze favoriete smaakcombinaties.

Furikake

Pinda furikake

Voor ongeveer 300 gram

Gebruik dit als een gewone furikake, om je poké meer textuur en bite te geven. Niet om zo uit het kommetje te lepelen, ook al hebben wij ons daar weleens schuldig aan gemaakt.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Verdeel de pinda's over een bakplaat en rooster ze ongeveer 8 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de oven en hak ze grof.

Verhit de olie in een braadpan en rooster hierin rustig het nigellazaad. Voeg de geroosterde pinda's, basterdsuiker, het zeezout en togarashipoeder toe. Proef even en voeg naar wens meer togarashi toe. Giet de tamari erbij, roer door en haal de pan van het vuur.

Laat afkoelen en roer de reepjes nori erdoor. In een luchtdicht afsluitbaar bakje op een koele, donkere plek is de furikake tot 1 maand houdbaar – maar hij is vast al eerder op!

- 200 g rauwe, ongezouten pinda's
- 1 el arachideolie (of een andere neutrale olie)
- 2 el nigellazaad
- 2 el bruine basterdsuiker
- ½ tl zeezout
- 2 tl togarashipoeder
- 1 el sojasaus of tamari
- 2 el kizami nori





Pokē mango + papaja met kokosrijst

Voor 4 personen

Basis

- 240 g bruine kortkorrelrijst
- 400 ml volvette kokosmelk uit blik
- 4 el bruine basterdsuiker
- een mespunt zout

Pokē

- rasp en sap van 2 limoenen
- 2 mango's, in blokjes van 1 cm
- ½ middelgrote papaja, in blokjes van 1 cm

Om te pimpen!
Geroosterd
kokosschaafsel
–
Zwart sesamzaad

Een zoetere variant van de traditionele pokē, met notige, bruine kokosrijst en fris fruit in limoensap. Voeg voor de textuur wat geroosterde kokosvlokken of sesamzaadjes toe.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op pag. 25. Verwarm op een laag vuur in een steelpan de kokosmelk, de basterdsuiker en het zout. Laat, al roerend, zachtjes koken tot de suiker is opgelost.

Giet, wanneer de rijst net gaar is en nog warm, twee derde van de kokosmelk erbij, roer voorzichtig door en schep in kommetjes.

Roer de limoensap en rasp door het fruit. Schep het fruit op de kokosrijst en serveer met de achtergehouden kokosmelk. Pimp je pokē met geroosterd kokosschaafsel en wat zwart sesamzaad.