

# INHOUD

7

VOOR-  
WOORD

16

BASIS

56

GREENS & CO

10

USUAL  
SUSPECTS

32

TEMPEH,  
TOFU &  
SEITAN

92

SNACKS  
& FUSION

150

ZOET  
& PROOST

190

DANKWOORD

118

SIDES,  
SAMBALS &  
SAUSJES

184

REGISTER





# SPICY nasi goreng

Ik ben ongelooflijk trots op het feit dat mijn zoon Noah van tien inmiddels liever nasi goreng eet dan pannenkoeken. Heb ik toch iets goedgegaan. Het allerleukste: hij kan het al een beetje zelf maken, net als zijn zusje Isa. Voor kiddos doe ik wel iets kalmer aan met de rawits, maar als er geen mens onder de dertien aanwezig is, gewoon die vier erdoor gooien hoor. Lekker vlammen vanavond, ja toch?

**BEREIDING 20 MINUTEN / VOOR 2-3 PERSONEN**

## INGREDIËNTEN

- 2 sjalotjes, grofgesneden
- 3 knoflooktenen, gepeld
- 4 rode rawits, zaadlijsten verwijderd, fijngesneden
- 1 tl geraspte verse gember
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl lichte misopasta
- 2 el neutrale olie
- 400 g pandanrijst, gekookt, helemaal afgekoeld (zet desnoods effe buiten om te koelen, bakt tien keer beter)
- 2 lente-uien, in dunne ringetjes
- 1-2 el sojasaus
- 1 el ketjap manis

## voor erbij:

- cassavekroepoek
- sambal (zie pag. 138-141)
- smokkelseroendeng (zie pag. 121)
- regenboogatjar (zie pag. 125)

## extra nodig:

- wok
- hakmolen

Vermaal de sjalot, knoflook, rawit, gember, korianderzaad en misopasta met 1 theelepel zout in een hakmolen tot een kruidenpasta.

Verhit een wok met 1 eetlepel van de olie en bak de kruidenpasta 3 tot 5 minuten, tot het lekker begint te kleuren en je keuken begint te geuren. Hevel over in een kom en verhit de wok opnieuw met de rest van de olie.

Voeg 1 eetlepel van de kruidenpasta en ongeveer de helft van de rijst aan de wok toe. Bak een paar minuten, roer continu. Voeg nu de rest van de kruidenpasta toe en ook de rest van de rijst. Bak nog 5 minuten. Voeg de lente-ui, sojasaus en ketjap manis toe, roer door en haal van de warmtebron.

Serveer met de cassavekroepoek, sambal, seroendeng en het regenboogzuur.



# SPONSJIE TOFUPUFFS met spicy limoensaus

Hoe je tofu lekker maakt? Nou, bijvoorbeeld zo: zet een R&B-lijstje uit de nineties op, gooi een aantal rawits in de strijd, doe wat knoflooktenen in de mix, strooi rijkelijk met djeroek poeroet en je begint als vanzelf tevreden te knikken. Ga zo door, tijger!

**BEREIDING 30 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN**

## INGREDIËNTEN

- olie, om in te frituren
- 350 g tofu, in blokjes van 3 bij 3 cm
- 2 sjalotjes, grofgesneden
- 5 rode rawits, zaadlijsten verwijderd, grofgehakt
- 2 el fijngehakte verse gember
- 3 knoflooktenen
- 2 serehstengels, in dunne ringetjes
- 100 g kleine tomaatjes, gehalveerd
- 1/2 tl zout
- 100 ml water
- 5 djeroek poeroet (limoenblad, toko)

### voor erbij:

- witte rijst
- komkommer

### extra nodig:

- wok
- keukenpapier
- hakmolen

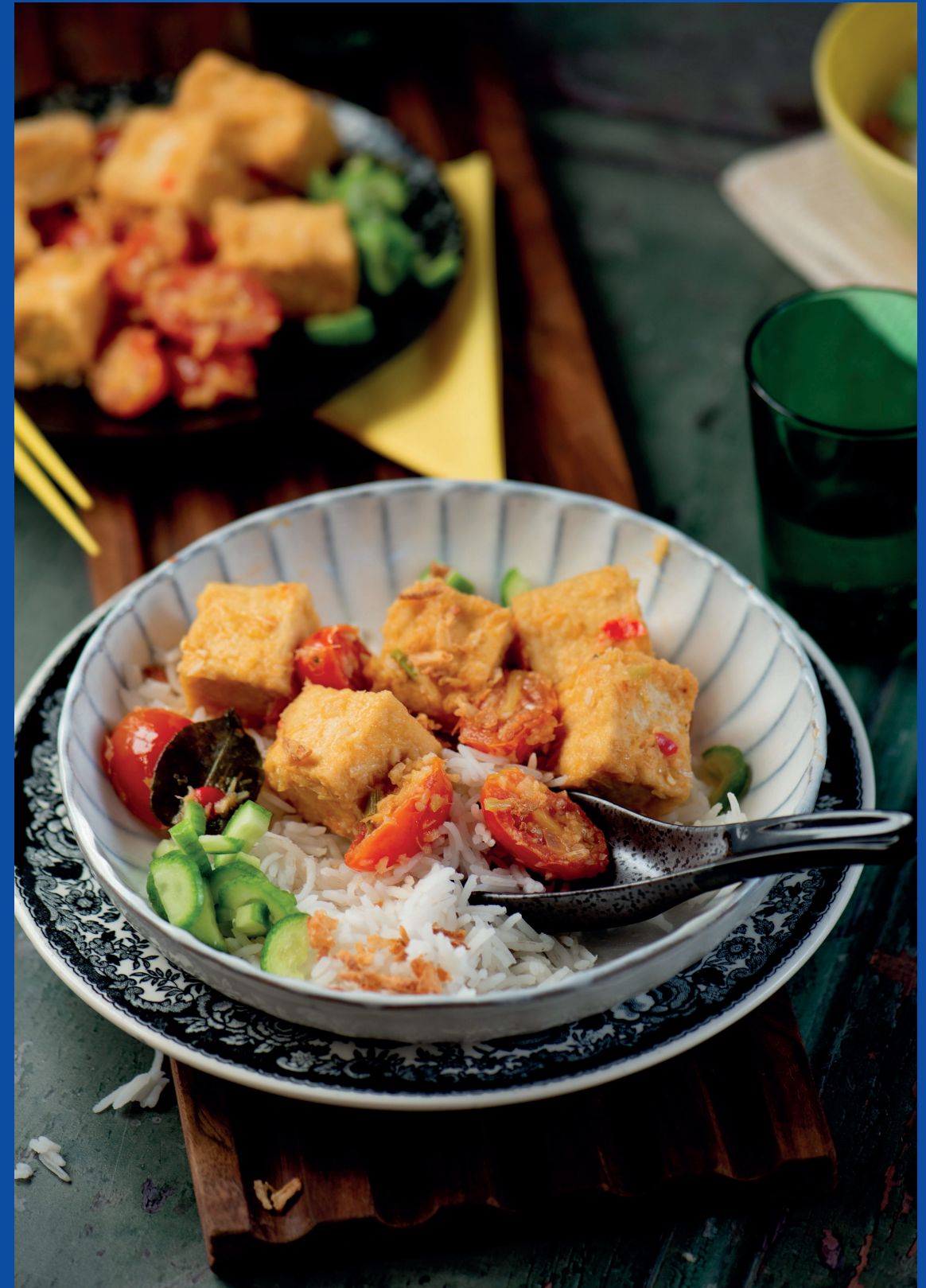
Verhit een wok met een flinke laag olie (nooit hoger dan een derde van de pan) om de tofupuffs te frituren. Laat de olie goed heet worden. Frituur de blokjes tofu in batches van 4 à 5 blokjes tot ze goudbruin kleuren. Laat uitlekken op keukenpapier.

Schenk (voorzichtig) de meeste olie uit de pan en laat ongeveer 1 eetlepel zitten.

Maak de kruidenpasta door de sjalot, rawits, gember, knoflook en sereh in een hakmolen te vermalen tot een gladde kruidenpasta. Verhit de wok met de olie opnieuw en bak hierin de kleine tomaatjes een minuut of 3. Voeg de djeroek poeroet en de kruidenpasta toe, breng op smaak met ongeveer ½ theelepel zout, verlaag de warmtebron en laat 5 minuten heel zachtjes garen.

Voeg 100 ml water toe en laat nog eens 5 minuten pruttelen.

Wentel de uitgelekte tofupuffs vlak voor serveren (zo blijven ze het lekkerst) door de saus. Serveer direct, met witte rijst en iets simpels zoals een fris komkommertje.





# SOTO A GOGO

## (noedelsoepie in 15 minuten!)

Van die dagen. Je hebt geen tijd voor niks niet. Koken moet, anders ga je wéér junk bestellen bij de snackbar. Geef jezelf een kwartier en flans deze fantastische noedelsoep in elkaar. Voelt goed, smaakt goed, alles goed.

**BEREIDING 15 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN**

### INGREDIËNTEN

- 300 g noedels
- 2 el neutrale olie
- 4 lente-uien, in dunne ringetjes (houd 1 el achter ter garnering)
- 2 knoflooktenen, in dunne plakjes
- snuf zout
- 1 el gochujangpasta (toko)
- 1 el pindakaas (of amandelpasta, of tahin)
- 1 el lichte misopasta
- 1 l groentebouillon
- 1 paksoi, grofgesneden
- 250 g paddenstoelen naar keuze (bijvoorbeeld shiitakes, beukenzwammen, cantharellen), in hapklare stukken
- scheutje sojasaus

### extra nodig:

- wok
- aluminiumfolie (optioneel)
- garde

Kook de noedels gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet af en spoel onder de koude kraan. Zet weg tot gebruik.

Verhit 1 eetlepel van de olie in een ruime pan en fruit hierin de lente-ui met de helft van de knoflook en een snuf zout. Voeg de gochujangpasta, pindakaas en misopasta toe met een klein scheutje van de bouillon om er een glad sausje van te kunnen maken. Schenk dan de rest van de bouillon in de pan. Breng aan de kook en verlaag de warmtebron. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.

Verhit de rest van de olie in een wok of koekenpan en fruit hierin de rest van de knoflook kort aan. Voeg de paksoi en de paddenstoelen toe en bak zo'n 3 minuten op hoge temperatuur.

Voeg op het laatst een scheutje sojasaus toe, haal van de warmtebron. Verdeel de noedels over twee kommen, net als de paksoi en de paddenstoelen. Schenk de bouillon over de noedels en garneer met de achtergehouden lente-ui.





# MAPO- lontong

De enigszins saaie blokjes lontong vinden volmaakt geluk als je ze onderdompelt in het kruidige warme bad van een mapo-achtige saus die ik normaal voor de mapo-tofu maak. Voor mapo wordt doorgaans naar sichuanpeper gegrepen, maar ik koos voor dit recept de vergelijkbare, maar frissere andalimanpeperkorrels. Omdat sichuankorrels een stuk makkelijker verkrijgbaar zijn, kun je die ook prima gebruiken.

## BEREIDING 20 MINUTEN / VOOR 3-4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 2 el andalimanpepertjes (vervang evt. door 1 el sichuanpeperkorrels, toko)\*
- 1 el chilivlokken
- 1 tl sambal badjak
- 1 el geraspte verse gember
- 2 knoflooktenen, fijngemaakt
- 1 tl zout
- 1 el neutrale olie
- 400 g vegetarisch gehakt (vervang eventueel door verkruimelde tofu)
- 1 el zwartebonensaus (toko)
- 200 ml groentebouillon
- 1 tl maïzena + 2 tl water
- 1 zakje lontong, gekookt en in blokjes gesneden (toko, zie pag. 20)
- 1 lente-ui, in dunne ringetjes, ter garnering

### voor erbij (optioneel):

- komkommersalade (zie pag. 126)
- zuur (zie pag. 125)

### extra nodig:

- vijzel

Rooster de andalimanpepertjes en chilivlokken een paar minuten in een droge koekenpan. Hevel over in een vijzel en wrijf fijn. Vis eventuele takjes van de andaliman uit de vijzel. Voeg de sambal, gember, knoflook en 1 theelepel zout toe en wrijf tot een kruidenpasta.

Verhit de olie in een pan waar een deksel op past. Fruit hierin de kruidenpasta zo'n 2 minuten. Voeg het gehakt toe en bak even mee. Schep de zwartebonensaus erbij en voeg de bouillon toe. Laat even pruttelen. Maak een papje van de maïzena met 2 theelepels water. Voeg toe aan de pan en laat de saus indikken.

Voeg de blokjes lontong toe, schep even om en laat nog een paar minuten met gesloten deksel op de warmtebron staan.

Garneer met de lente-ui. Serveer met een frisse salade, zoals bijvoorbeeld de komkommersalade of met zuur.

\* Andalimanpepertjes koop je online bij bijvoorbeeld Pit&Pit.







## SPICY geroosterde bloemkool

Bloemkool staat hier bijna wekelijks op het menu. Geroosterd, sowieso. Mijn kids eten de roosjes graag neutraal met wat olie en zout, zelf gooi ik er liever wat smaak tegenaan. Deze spicy geroosterde bloemkool past overal bij: op een wrap (eten ze hier graag, wrapsss), of als fijn bijgerecht bij de mi goreng gochujang met aubergine van pagina 27. Skip of halveer de chili als je wil dat je (kleine) kids vandaag eten wat de pot schaft.

**BEREIDING 25 MINUTEN / BIJGERECHT VOOR 2 PERSONEN**

### INGREDIËNTEN

- 40 ml neutrale olie
- ½ tl zout
- 1 tl gochugaru (Koreaans chilipoeder, toko, vervang evt. door chilipoeder)
- ¼ tl gemalen komijnzaad
- ¼ tl kaneel
- 1 (biologische) bloemkool, in roosjes

### voor erbij (optioneel):

- mi goreng gochujang (zie pag. 27)

### extra nodig:

- garde
- bakplaat met bakpapier

Verwarm de heteluchtoven voor tot 200 °C. Mix met een garde de olie met het zout, gochugaru, komijnzaad en kaneel.

Verdeel de bloemkoolroosjes over de bakplaat en besprenkel met de marinade. Hussel goed. Schuif de bakplaat 20 minuten in de oven.

Serveer als bijgerecht. Lekker bij de mi goreng gochujang.



# CRISPY zoete aardappelkoekies

Latkes, fritters, koekies: noem ze hoe je wil, als je ze maar maakt.  
Je kunt ze van te voren maken en ze vlak voor serveren even (5 minuten is prima) een kick voor hun koekie geven in een tot 180 °C voorverwarmde oven. De koriandermayo is verplicht.

**BEREIDING 25 MINUTEN / VOOR 6-8 KOEKIES**

## INGREDIËNTEN

- 300 g zoete aardappel (ongeveer 2), geraspt
- 2 lente-uien, in julienne
- ½ tl chilipoeder
- 1 tl zout
- 1 el maïzena + 3 el water
- 4 el bloem
- 2 el plantaardige melk
- olie, om in te frituren

## voor erbij:

- emping
- koriandermayo (zie pag. 149)
- sambal andaliman (optioneel, zie pag. 139)

## extra nodig:

- keukenpapier

Meng de zoete aardappel met de lente-ui, chilipoeder en 1 theelepel zout. Maak een papje van de maïzena met 3 eetlepels water en voeg toe, net als de bloem en de melk. Meng tot een grof beslag.

Verhit een koekenpan met flink wat olie en schep 1 eetlepel van het mengsel in de pan. Gebruik desgewenst een uitsteekvorm om er een keurig koekie van te maken en ga anders voor 'ambachtelijk' qua vorm. Bak 5 minuten, tot lekker bruin en knapperig, keer het koekie en bak nog eens zo'n 3 minuten. Laat uitlekken op keukenpapier. Bak de rest van de koekies op dezelfde manier.

Serveer de koekies op een schaal. Garneer met verkruimelde emping. Geef er de koriandermayo en eventueel de sambal bij.





# GEBAKKEN uitjes

BEREIDING 15 MINUTEN / BIJGERECHT VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

- olie, om in te frituren
- zout
- 5 sjalotjes, gepeld en gehalveerd

## extra nodig:

- wok
- keukenpapier

Verhit een wok met de olie. Snijd de gehalveerde sjalotjes in dunne plakjes, maak de ringetjes deels los, maar hoeft niet helemaal. Bestrooi met wat zout en frituur in batches 1 à 2 minuten. Als ze beginnen te kleuren tel je tot tien en dan schep je de uitjes uit de wok. Laat uitlekken op keukenpapier.

Bewaar in een goed afgesloten pot of plastic bakje. Het lekkerst op de dag zelf.





# MANGOPASSIEVRUCHTIJS met gepofte boekweit

Dit is bij uitstek mijn allersuperlievelingsijs. De gekarameliseerde gepofte boekweit staat leuk en knispert lekker, maar is niet verplicht hoor. Ik zal je zeggen: ik eet dit ijs gerust rechtstreeks uit het bakkie. Stiekem, voordat de rest van het gezin het voor mijn neus wegkaapt.

**BEREIDING 45 MINUTEN + 2 UUR VRIESTIJD / VOOR ONGEVEER 1 LITER**

## INGREDIËNTEN

- 275 g mangovruchtvlies, schoon gewicht
- pulp van 6 passievruchten
- 400 ml kokosroom (Kara, toko)
- 320 ml gezoete gecondenseerde kokosmelk (blik, *Nature's charm*)
- 2 el limoensap

### voor de topping (optioneel):

- 4 el gepofte boekweit
- 1 el ahornsiroop

### extra nodig:

- blender
- bakpapier
- ijsmachine★

★*Heb je geen machine? Schenk de ijsbasis dan in een cakevorm en zet die afgedekt in de vriezer. Roer tot drie keer toe elk uur goed door om kristalvorming te voorkomen. Klaar na 4 uur vriestijd.*

Koel de kom van je ijsmachine voor.

Pureer alle ingrediënten in een blender tot een glad mengsel. Hevel over in de kom van je ijsmachine en draai, volgens de instructie van je machine, tot schepijs. Zet 2 uur weg in de vriezer.

Maak intussen eventueel de gekarameliseerde boekweit door de gepofte boekweit in een koekenpan te husselen met de ahornsiroop. Roer continu met een spatel en hevel na 2 minuten over op een stukje bakpapier. Garneer het ijs vlak voor serveren met de gekarameliseerde gepofte boekweit.

