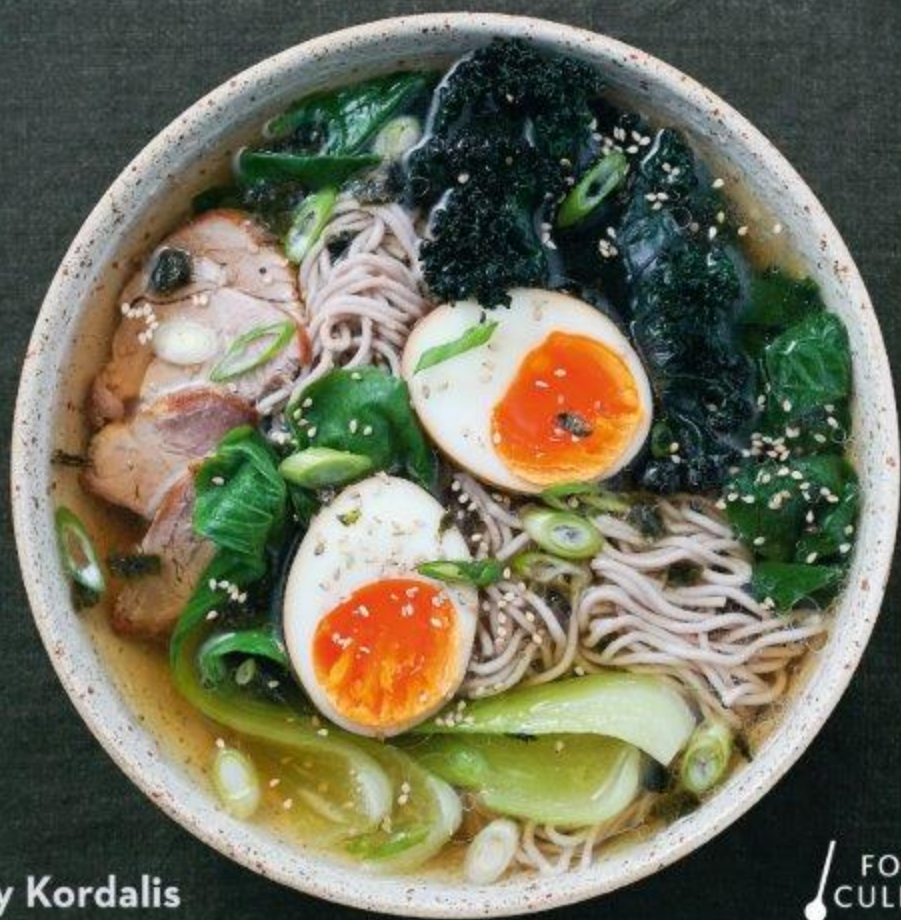


Noodles!

de lekkerste oosterse gerechten
met instant noodles en ramen



Kathy Kordalis

FORTE
CULINAIR

NOODLES!

**De lekkerste oosterse gerechten
met instant noodles en ramen**

Kathy Kordalis

Inhoud

Inleiding 9

DE BASICS 11

PIMPEN 23

ENERGIEBOOSTS 33

KOUDE NOODLEGERECHTEN 45

OPPEPPERS 61

FEESTJE 81

SURVIVAL 105

ÉÉN PAN 115



Over de auteur 134

Dankwoord 136

Register 138







Inleiding

Welkom in de wereld van noodles! Noodles zijn eindeloos veelzijdig, snel en supermakkelijk te bereiden. Voeg wat eiwit en groenten toe en je hebt een complete, voedzame maaltijd. Ga voor goedkoop en gezellig voor makkelijke doordeweekse maaltijden, of voor elegantere gerechten voor een etentje. Maak indruk op je vrienden met authentieke smaakcombinaties, of plan je maaltijden vooruit om tijd te besparen. Pimp bestaande recepten met behulp van de tips in dit boek en haal het beste uit een paar goedgkeuzen basisingrediënten. Met de boodschappenlijst op pagina 16 haal je zo een basisvoorraad voor in de koelkast, diepvries en voorraadkast in huis waarmee je iedere maaltijd in een handomdraai oppept.

In het hoofdstuk Pimpen vind je verschillende manieren om eieren te bereiden en met de Energieboosts breng je je energieniveau op peil. Kijk voor zo'n echte day after bij Oppeppers en bij Feestje voor... als je een feestje geeft of een grote groep moet voeden. Rode noodlegerechten zijn ideaal als snelle (maeneem)lunch en met de gerechten uit het hoofdstuk Survival overleef je zelfs de drukste (werk-)dag. Met de eenpansgerechten uit het laatste hoofdstuk is het op tafel zetten van een lekker kopje helemaal een fluitje van een cent.



Tonijn-soba-noodles

2 personen

100 g tonijn op olie uit blik,
uitgelekt gewicht

150 g gedroogde soba-
noodles, gekookt volgens
aanwijzingen op verpakking

100 g tomaten, gehalveerd

1 middelgrote avocado,
vruchtvlies in stukjes

1 grote hand gemengde
kruiden, fijngesneden

sap van ½ citroen

1 el rijst-wijnazijn

1 el sojasaus

½ el honing

1 el gemengd sesamzaad

zout en versgemalen

zwarte peper

2 lente-uien, in ringetjes,
voor arbei

Een perfecte snelle en gezonde salade die goed houdbaar is. Maak een flinke voorraad vooruit als meeneemlunch.

Laat de tonijn uitlekken en houd 2 eetlepels van de olie achter. Doe de tonijn in een grote kom en breek hem met een vork in vlokken. Voeg de noodles, tomaten, avocado en kruiden toe.

Meng de achtergehouden tonijnolie in een kommetje met het citroensap, de rijstazijn, sojasaus, honing en het sesamzaad. Breng op smaak met zout en peper. Giet de dressing over de salade en schep goed om. Garneer de salade met lente-ui.





Chorizo, pesto & mozzarella

1 pizzabodem van noodles
(zie p. 71)
50 g mozzarella, geraspt
30 g gedroogde chorizo,
fijngesneden
1 el groene pesto

Verwarm de oven voor op 180 °C. Beleg de pizzabodem met de ingrediënten voor de topping. Bak de pizza 10 minuten in de oven. Laat de pizza op een bord glijden, snijd hem in stukken en tast toe.





Noodlesoep met rode curry

2 personen

- 1 el olie
- 2 lente-uien, fijngesneden
- 1 el gemberwortel, geschild, in plakjes
- 2 el rode currypasta
- 200 ml kokosmelk
- 200 ml kippen- of groentebouillon
- 1 el fijne kristalzuiker
- 1 el sambal oelek
- 2 el vissaus
- 1 el sojasaus
- 1 rawitpeper, in de lengte gehalveerd
- 2 blaadjes djeroek poeroet (limoenblad, als optie)
- 60 g broccoliroosjes, in stukjes, geblancheerd
- 60 g courgetteapaghetti
- 1 hand boerenkool, geblancheerd
- 60 g groene asperges, in stukjes, geblancheerd
- 100 g gare kip, in stukjes (als optie)
- 100 g bruine rijstnoodles
- limoensap
- 1 hand korianderblad

Behalve een mooi plaatje, levert dit recept ook een kom vol heerlijke, stevige soep op.

Verhit de olie in een grote pan. Voeg de lente-ui en gember toe en roerbak ze 3-5 minuten. Voeg de currypasta toe en roerbak die 1 minuut mee. Voeg de kokosmelk, bouillon, suiker, sambal, vissaus, sojasaus, rawitpeper en eventueel djeroek poeroet toe. Laat 15 minuten sudderen.

Voeg de groenten en eventueel de kip toe. Schep de noodles er snel door (als je ze te lang meekoakt, worden ze plakkerig). Schep de soep in kommen, druppel er wat limoensap over en bestrooi met koriander.

Noodlefrittata met chorizo

8 personen

1 el olijfolie

120 g chorizo, fijngesneden

2 el zongedroogde-
tomatenpuree

70 g eiennis (egg
noodles), gekookt volgens
aanwijzingen op verpakking

100 g spinazie

5 eieren (M), losgeklopt

zout en versgemalen
zwarte peper

3 lente-uisen, fijngesneden

2,5 el crème fraîche
(als optie)

1 hand peterselle,
fijngesneden

Pittige chorizo en frisse lente-ui vormen een heerlijke combinatie in deze frittata.


Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verhit een halve eetlepel olie in een overwaste koekenpan op middelhoog vuur en bak de chorizo 10 minuten. Voeg 1 eetlepel tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Meng de chorizo met de mie in een kom. Verhit de resterende olie in de pan en roerbak de spinazie tot hij geslonken is.

Bring de losgeklopte eieren op smaak met zout en peper en doe ze met het mie-chorizomengsel, de spinazie en lente-ui in de pan. Bak 3-4 minuten zonder te roeren. Verdeel er eventueel de crème fraîche over en de resterende tomatenpuree. Zet de pan in de oven en bak nog 5 minuten, tot de bovenkant gestold is. Bestrooi de frittata met peterselle en serveer hem rechtstreeks uit de pan.







Heb je zin in een lekker hapje dat je snel klaar kunt maken? Dan zijn noodles hét antwoord: snel, voedzaam en overheerlijk. In *Noodles!* Laat Kathy Kordalis zien hoe je van die simpele noodles in enkele minuten en met slechts een paar ingrediënten een culinair hoogstandje maakt.

Met eenvoudige middelen pimp je elk soort noodles, bijvoorbeeld met de subtiele Soja-eieren of de Snelle kimchi. Geen kater is bestand tegen de Ramen-burger en met de stevige Noodlesoep met rode curry ga je elke winterdip te lijf. Probeer de elegante Salade met eend en papaja als je een grote groep moet voeden en sluit af met het Chococheesecake-toetje. En als je echt geen tijd hebt maar wél zin in een smaakvol gerecht, is er een heel hoofdstuk met gerechten uit één pan.

Met meer dan 50 creatieve noodlerecepten is dit boek de ultieme gids voor fijnproevers met weinig tijd. Noodles waren nog nooit zo leuk en lekker!

Fotografie: Jacqui Melville



WWW.FORTECULINAIR.NL