



Groep 7/8

Chinees eten in de klas Het receptenboek



Naam:

Groep:

Inhoudsopgave

Chinese wokschotel met peultjes	3
Zoetzuur varkensvlees.....	4
Zoetzure saus.....	5
Chi-ne-se zoet-zu-re saus	5
Kindernasi	6
Kip met tau-gé in zoet-zu-re saus	7
Loempiaatjes.....	8
Chinese loempia	9
Kung-fu ba-mi.....	10
Chi-ne-se bal-le-tjes in zoet-zu-re saus.....	10
Chi-ne-se ome-let met roer-bak-groen-ten	11
Chi-ne-se kip-pen-soep.....	12
Chi-ne-se wok-scho-tel met peul-tjes	13
Foe-yong-hai	14
Chi-ne-se ome-let	15
Noedels met omeletreepjes	16
Chinese vleespasteitjes	17
Chi-ne-se to-ma-ten-soep.....	18
Hanoi Kippensoep.....	19
Gemarerde eieren.....	20
Chinese gehaktballetjes met pindasaus	20
Eier pannenkoeken.....	21
Bo-sui-koek-jes met dip-saus.....	22
Aman-del-ge-lei met si-naas-ap-pel en ly-chees	23
Chinese groentefondeu	23
Kantonese kip met Bimi.....	24
Toffeeappels.....	25
Man-da-rij-nijs met ge-luks-koek-jes.....	25
Me-loen-sa-la-de in gem-ber-ma-ri-na-de.....	26

Chinese wokschotel met peultjes

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten

250 gram Chinese mie,
4 eetlepels olie,
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 gram peultjes,
300 gram wortel, in schuine plakjes
1 gele paprika, in reepjes
2 eieren,
125 gram taugé,
300 gram surimi, in stukjes
4 eetlepels oestersaus,
2 eetlepels vissaus,



Bereiding

- Mie in 6 min. beetgaar koken.
- In wok 3 el olie met knoflook verhitten.
- Peultjes, worteltjes en paprika erbij scheppen en 3 min. roerbakken.
- Eieren loskloppen met zout en peper.
- In koekenpan 1 el olie verhitten en van eieren omelet bakken.
- Taugé, surimi, oestersaus, vissaus en mie door groenten scheppen en goed doorwarmen.
- Op smaak brengen met zout en peper. Omelet in reepjes snijden en door mie roeren.

Zoetzuur varkensvlees

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 2

Ingrediënten

275 gram varkensfilet,
1 groene paprika,
1 rode paprika,
2 plakjes gember, vers
1 teen knoflook,
2 lente-uien, of stukje prei
1 kleine uien,
2 schijven ananas,
pale medium dry sherry,
sojasaus,
3 dl olie,
bindpajje, 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water
1,5 dl deeg voor croissant,
peper,
zout,



Bereiding

- Snijd het vlees in dikke plakken en dan in blokjes.
- Maak een marinade van 1 theelepel maïzena, 1 theelepel sherry, 2 theelepels sojasaus, halve dl water, 1 eetlepel olie, zout en peper.
- Leg het vlees hier 30 minuten in.
- Snijd de knoflook doormidden.
- Snijd de ui in vieren en haal uit elkaar.
- Snijd de paprika's in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de paprika en schijven ananas in driehoekjes en de lente-uien in kleine stukjes.
- Maak de zoetzure saus.
- Haal het vlees door het bloem.
- Verhit op hoog vuur de wok.
- Schroei het vlees dicht tot het lichtbruin is.
- Haal het er met de schuimspaan uit en laat uitlekken, Giet de olie op 2 eetlepels na in een fles en bewaar het voor de volgende keer.
- Verhit op hoog vuur de 2 eetlepels olie opnieuw.
- Roerbak knoflook en gember tot het geurt.
- Roerbak ui, paprika en lente-ui 1 minuut.
- Voeg 1 theelepel sherry en de zoetzure saus toe en breng aan de kook.
- Voeg ananas en vlees toe.
- Roer tot slot zoveel van het bindpajje toe tot de saus licht bindt.

Zoetzure saus

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

180 gram suiker,
3 eetlepels tomatenpuree,
1 eetlepel ketchup,
1 dl azijn,
peper,
zout,
bindpapie, 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water



Bereiding

- Breng in een steelpannetje 5 dl water, 1 dl azijn en 180 gram suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.
- Roer er 3 eetlepels tomatenpuree vermengd met 1 eetlepel tomatenketchup door.
- Breng opnieuw aan de kook en meng er al roerend zoveel van het bindpapie door tot de saus licht gebonden is.
- Breng op smaak met zout en peper en laat de saus afkoelen.
- In de koelkast blijft deze saus, goed afgesloten, 3 maanden goed.

Chinese zoetzure saus

Ingrediënten

3 cm verse gember (zakje 150 g), geschild
1 el zonnebloemolie,
1 teen knoflook, fijngesneden
2 el ketchup,
2 el azijn,
2 el sojasaus,
1 el maïzena,
1 el lichtbruine basterdsuiker,
1 blikje ananasstukjes op siroop (227 g)



Bereiding

- Snijd de gember fijn.
- Verhit de olie in een steelpan.
- Fruit de gember en knoflook 1 min.
- Voeg de ketchup, azijn, sojasaus, maïzena, suiker en ananasstukjes met siroop toe.
- Breng de saus aan de kook en laat 3 min. zachtjes koken op laag vuur.
- Roer regelmatig.
- Lekker met gebakken kip, garnalen, varkensvlees of een groenteomelet met rijst of noedels.

Kindernasi

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten

250 gram pandanrijst,
250 gram sperziebonen, optioneel
400 gram roerbakgroente, chinees
2 eetlepels olie,
2 tenen knoflook, fijngemalen
2 theelepels koenjit, geelwortel
2 theelepels ketoembar, korianderzaad
125 gram garnalen, roze
125 gram hamblokjes,



Bereiding

- Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
- Kook intussen in een andere pan met een laag water en wat zout de sperziebonen in ca. 5 minuten beetgaar.
- Giet ze af, spoel ze onder koud water en laat ze uitlekken in een vergiet.
- Snijd de roerbakgroenten eventueel iets kleiner.
- Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook, geelwortel en het korianderzaad 30 seconden.
- Voeg de roerbakgroenten toe en bak ze 2-3 minuten.
- Meng er vervolgens de rijst, sperziebonen, garnalen en ham door.
- Verwarm de nasi nog 2 minuten en voeg zout en peper naar smaak toe.
- Lekker met kroepoek.

TIP

Maak eventueel een omelet bij de nasi. Klop 3 eieren los met wat zout en peper. Verhit 1 eetlepel olie in een ruime koekenpan en schenk de eieren in. Laat ze uitvloeien in de pan en bak er een dunne omelet van. Rol de omelet op en snijd hem in dunne reepjes.

Zet voor de mama's en papa's lekker atjar, ketjap en sambal op tafel, zodat zij het helemaal naar hun smaak kunnen maken.

Kip met taugé in zoetzure saus

Bereidingstijd: 25 min.

Aantal personen: 4

Ingrediënten

250 g witte rijst

350 gr. kipfilet, in reepjes

2 el olie

1 ui, in partjes

1 pot Chinese zoetzure saus (535 g)

1 bakje taugé (125 g)

1 komkommer, in reepjes

1 zakje bosui (3 stuks), in smalle ringetjes



Bereiding

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Dep de kipfilet droog met keukenpapier.
- Verhit de olie in een wok en bak de kipfilet in 5 min. goudbruin.
- Voeg de ui toe en roerbak 3 min.
- Voeg de zoetzure saus toe, breng al roerend aan de kook en laat op laag vuur 5 min. garen.
- Voeg de taugé aan de saus toe en warm nog 1 min. door.
- Meng de komkommer en de bosui met een beetje zout.
- Giet de rijst af.
- Serveer de kip in zoetzure saus met de rijst en de komkommersalade.

Loempiaatjes

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 10

Ingrediënten

1 pakje filobladerdeeg, 10 plakjes, uit de diepvries
1 zakje soepgroente, fijn
125 gram taugé,
1 eetlepel olie,
1,5 eetlepel ketjap manis,
100 gram gerookte kip,
3 eetlepels ketchup,
mespuntje sambal,



Bereiding

- Eerst de oven... Die warm je voor op 200 °C of gasovenstand 4.
- En op de bakplaat leg je bakpapier.
- Dan het aanrecht... Daarop laat je in 10 minuten de plakjes bladerdeeg ontdooien.
- En nu even 'roerbakken'... Verhit de olie in een wok, of grote braadpan.
- Bak de taugé en de soepgroenten ongeveer 30 seconden. (Ja, heel kort!)
- Je roert én schept de groente steeds door elkaar.
- Haal de pan van het vuur en schep de ketjap erdoor.
- Laat het mengsel afkoelen en uitlekken in een zeef.
- Schep de kipreepjes door de groente.
- Strooi wat bloem op het aanrecht.
- Rol de plakjes met een deegroller uit tot ca. 15 cm bij 15 cm.
- Schep 2 eetlepels groente-kipmengsel aan één helft van het vierkantje deeg.
- Klap de andere helft over het mengsel en vouw de rolletjes goed dicht, druk de randen aan met een vork.
- Zo maak je er 10. Leg ze op de bakplaat.
- Bestrijk de loempiaatjes aan de bovenkant met een dun laagje olie.
- In de oven bak je ze in 20 minuten lichtbruin.
- De loempiaatjes zijn warm én koud lekker.
- Zoek er een pittig sausje bij.
- Of roer een piepklein beetje sambal door een paar eetlepels tomatenketchup.

Chinese loempio

Ingrediënten

- 10 vellen filobladerdeeg (diepvries), ontdooid
- 160 g kipfilet, in reepjes
- 2 eetlepels Japanse sojasaus (fles a 150 ml)
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 cm verse gemberwortel, fijngesneden
- 1 winterpeen
- 50 g taugé
- 1 ei, losgeklopt



Bereiding

- Bewaar het filodeeg tot gebruik onder een vochtige theedoek.
- Schep de kipfiletreepjes om met de sojasaus, knoflook en gember en laat minstens 15 minuten staan.
- Schrap de winterpeen, snijd hem in de lengte in drieën en vervolgens in de lengte in dunne reepjes.
- Vouw de vellen filodeeg dubbel.
- Leg in de linker bovenhoeken van het filodeeg, een paar kipreepjes, wat wortel en taugé over een breedte van 8 cm.
- Rol het deeg een stukje op.
- Bestrijk het onbedekte deeg met het ei.
- Vouw dan eerst de zijkanten van het deeg naar binnen en rol het deeg daarna, over de vulling heen, verder op.
- Maak de rest van de loempia's op dezelfde manier.
- Verhit intussen het frituurvet tot 175 °C.
- Frituur de loempia's met 3-4 tegelijk in 5-6 minuten goudbruin en gaar.

Kung-fu bami

Ingrediënten

- 1 pak Chinese eiermie (250 g)
- 1 spitskool
- 1 zak zoete puntpaprika's (2 stuks)
- 4 eieren, losgeklopt
- 4 el zonnebloemolie
- 1 bakje boemboe bami (100 g)



Bereiding

- Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Giet af en spoel koud onder stromend water.
- Laat staan tot gebruik.
- Verwijder eventueel de buitenste bladeren van de kool.
- Snijd hem in de lengte in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de kool in de lengte in smalle repen.
- Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in lange smalle repen van een 1/2 cm.
- Meng het ei met 2 el water en peper en zout.
- Verhit 1 el olie en bak met de helft van het ei een omelet.
- Bak zo nog een omelet en snijd in repen.
- Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de kool en paprika 3 min.
- Voeg de boemboe toe en bak nog 2 min.
- Schep de mie erdoor en warm al omscheppend 3 min door.
- Voeg de omelet toe, schep om en serveer.
- Lekker met ketjap manis.

Chinese bolletjes in zoetzure saus

Ingrediënten

- 2 el olie
- 400 g gehaktballetjes
- 400 g Chinese roerbakmix (zak)
- 1 pot zoetzure saus
- 300 g mie

Bereiding

- Verhit de olie in een wok en roerbak de gehaktballetjes in 4 min. rondom goudbruin.
- Voeg de roerbakmix toe en roerbak op middelhoog vuur 2 min. mee.
- Voeg de saus toe en verwarm 5 min.
- Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Serveer de mie met de gehaktballetjes.



Chinese omelet met roerbakgroenten

Ingrediënten

- 8 eieren
- 6 el zonnebloemolie
- 2 zakken Chinese roerbakmix (a 400 g)
- 4 el ketjap manis
- 1 pak tomatensaus (tomato frito, 350 ml)
- 3 el gembersiroop

Bereiding

- Klop de eieren met peper en zout los in een kom.
- Verhit in 2 grote koekenpannen elk 2 el olie.
- Verdeel het ei over de pannen en bak op middelhoog vuur in 5 min. 2 omeletten.
- Keer ze halverwege.
- Leg de omeletten op een bord en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit 2 el olie in een koekenpan.
- Roerbak de groenten 5 min. samen met de ketjap en peper en zout.
- Verwarm ondertussen in een steelpan de tomato frito met de gembersiroop.
- Halveer de omeletten en leg op 4 borden een ½ omelet.
- Verdeel de groenten erover en klap de omelet dubbel.
- Serveer met de zoete tomatensaus.
- Lekker met rijst.



Chinese kippensoep

Ingrediënten

- 1 kipfilet
- 1/4 rode peper, in heel dunne ringetjes
- 1 winterpeen, in luciferdikke reepjes
- 1 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 6 el sherry
- 50 g peultjes (schaaltje a 200 g)
- 50 g shii-takes, in plakjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- sojasaus, naar smaak



Bereiding

- Breng in een liter water de kipfilet (in zijn geheel) met de rode peper, de winterpeen, de gember en de sherry aan de kook (u kunt de sherry ook weglaten).
- Laat 30 min. zachtjes doorkoken.
- Schep eventueel schuim met een schuimspaan van de soep.
- Haal de kipfilet uit de bouillon, snijd hem in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes.
- Breng de bouillon op smaak met zout.
- Snijd de peultjes in de lengte in dunne reepjes en schep ze met de plakjes kip en de shii-takes bij de bouillon.
- Laat de soep nog 5 min. doorkoken.
- Breng hem goed op smaak met sojasaus en bestrooi voor het serveren met de bosui.



Chinese wokschotel met peultjes

Ingrediënten

250 g Chinese eiermie
4 eetlepels roerbakolie
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g peultjes, schoongemaakt
300 g worteltjes, in schuine plakjes
1 gele paprika, in reepjes
2 eieren
125 g taugé
300 g surimi (vis), in stukjes
4 eetlepels oestersaus
2 eetlepels vissaus

Bereiding

- Mie in 6 min. beetgaar koken.
- In wok 3 el olie met knoflook verhitten.
- Peultjes, worteltjes en paprika erbij scheppen en 3 min. roerbakken.
- Eieren loskloppen met zout en peper.
- In koekenpan 1 el olie verhitten en van eieren omelet bakken.
- Taugé, surimi, oestersaus, vissaus en mie door groenten scheppen en goed doorwarmen.
- Op smaak brengen met zout en peper.
- Omelet in reepjes snijden en door mie roeren.



Foe-yong-hoi

Ingrediënten

- 500 g tomaten
- 4 el olie
- 3 el gembersiroop
- 200 g verse doperwten
- 8 eieren
- 2 tl aardappelzetmeel
- 400 g basmatirijst (koelvers)



Bereiding

- Snijd de tomaten in stukken en pureer ze in de keukenmachine of blender.
- Verhit 1 el olie in een pan.
- Voeg de tomaten en gembersiroop toe.
- Laat op laag vuur 15 min. zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Prik een paar gaatjes in het zakje van de doperwten en verwarm 3 min. op vol vermogen in de magnetron.
- Klop de eieren los met peper en eventueel zout en roer de doperwten erdoor.
- Verhit de rest van de olie in 2 grote koekenpannen met antiaanbaklaag.
- Verdeel het ei over de pannen.
- Laat op laag vuur in 10 min. stollen.
- Til af en toe de zijkanten op met een spatel en houd de pan schuin, zodat nieuw eimengsel op de bodem van de pan komt.
- Klap de omelet dubbel en laat eventueel nog een paar min. met de deksel op de pan garen.
- Roer het aardappelzetmeel glad met 1 el water.
- Voeg toe aan de tomatensaus en laat nog 2 min. zachtjes doorkoken.
- Bereid ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron.
- Serveer de omeletten met de saus erover en de rijst erbij.

Chinese omelet

Ingrediënten

- 3 scharreleieren
- 1 el sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1/2 bakje ijsgarnalen (a 125 g)
- 125 g hamblokjes
- 1/2 bakje taugé (a 125 g)
- 1 bosui (zakje 3 stuks), in schuine ringen

Bereiding

- Breek de eieren boven een kom.
- Breng op smaak met peper en voeg de sojasaus toe.
- Roer de eieren los met een vork.
- Roer niet te lang en te krachtig. Dit haalt de luchtigheid uit de omelet.
- Verwarm de ovengrill.
- Verhit de ovenvaste koekenpan 30 sec. op middelhoog vuur.
- Voeg de olie toe.
- Beweeg de pan zo, dat de hele bodem met olie bedekt is.
- Draai het vuur hoog.
- Schenk het ei in de pan.
- Beweeg de pan zo dat de hele bodem met ei bedekt is.
- Bak 5 sec.
- Neem de pan van het vuur, bedek het ei met de garnalen, ham, taugé en 2/3 van de bosui en vouw de omelet met een spatel dubbel.
- Zet de pan 5 min. onder de grill. ‘
- Verdeel de omelet over 2 warme borden en bestrooi met de rest van de bosui.



Noedels met omeletreepjes

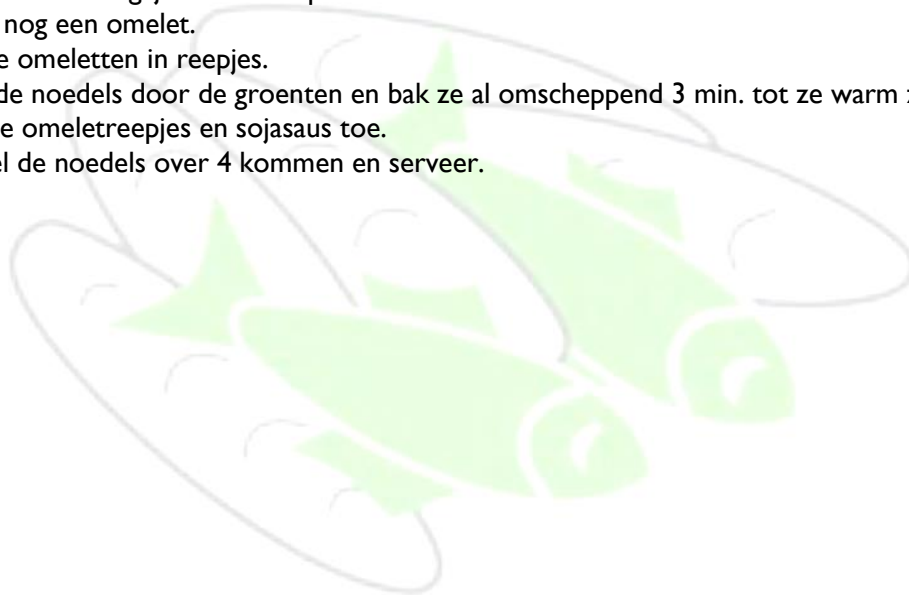
Ingrediënten

- 6 el zonnebloemolie
- 1 zak Chinese wokgroente (400 g)
- 2 rode paprika's, in reepjes
- 6 eieren
- 1 bak noedels ramen (400 g, koelvers)
- 3 el sojasaus (flesje 250 ml)



Bereiding

- Verhit 2 el olie in een wok.
- Roerbak alle groenten 4 min.
- Klop de eieren los met peper en zout.
- Verhit 2 el olie in een koekenpan.
- Bak van de helft van het eimengsel in 3 min. een omelet.
- Laat op een bord glijden en rol op.
- Bak zo nog een omelet.
- Snijd de omeletten in reepjes.
- Schep de noedels door de groenten en bak ze al omscheppend 3 min. tot ze warm zijn.
- Voeg de omeletreepjes en sojasaus toe.
- Verdeel de noedels over 4 kommen en serveer.



Chinese vleespasteitjes

Ingrediënten

- 2 eetlepels olie,
- 225 gram gehakte biefstuk of lamsvlees,
- 2 fijngesneden sjalotten,
- 2 eetlepels sojasaus,
- 1/2 theelepel zout,
- 1,5 eetlepel rijstwijn of droge sherry,
- 2 theelepels maïzena vermengd met water, deeglapjes,
- 2 eetlepels bloem vermengd met water,olie om in te frituren.

Voor de deeglapjes

- 225 gram bloem,
- mespunt zout,
- 2 deciliter kokend water.

Bereiding voor de deeglapjes

- Doe meel en zout in een kom, voeg, goed roerend, het water toe.
- Laat het deeg 20-30 minuten rusten en kneed het vervolgens 2-3 minuten.
- Verdeel het deeg in 30-35 gelijke stukken en rol elk stukje tot een cirkel van 6 centimeter in diameter.

Bereiding voor de vulling

- Bak vlees en uien 2-3 minuten in de olie. Voeg soja, zout en wijn toe.
- Kook zachtjes 2 minuten en roer het maïzenamengsel erdoor, tot het geheel dik is. Laat het afkoelen.
- Neem een rond deeglapje en doe een beetje vulling in het midden.
- Bevochtig de randen met een beetje bloempap, vouw de randen over de vulling en knijp het dicht.
- Frituur de pasteitjes in hete olie en laat ze goed uitlekken.
- Serveer ze met een chilidipsaus.



Chinese keizerskomkommer soep

Ingrediënten

1 literwater,
1 komkommer,
1/2 uitje,
mespunt knoflook poeder,
mespunt zwarte peper,
1 geklutst ei,
2 runderbouillion blokken.



Bereiding

- Snij de komkommer in kleine blokjes ongeveer zo groot als het topje van de pink doe het zelfde met de ui.
- Breng ondertussen het water tot de kook.
- Als het water kookt doe dan de knoflook en de peper erin en vervolgens de bouillon blokken en de komkommer en de ui.
- Laat dit geheel 15 minuten koken tot de komkommer goed gaar is.
- Als het laatste gooit u terwijl u roert door de soep het geklutste ei erdoor.
- Haal dan de soep van het vuur en laat het geheel met de deksel erop 2 minuten staan en eet smakelijk maar!

Chinese tomatensoep

Ingrediënten

3 bosuitjes
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaalje Tivall roerbakstukjes (175 g)
1 pak soepbasis tomaat (1 liter)
mespunt gemberpoeder
2 eetlepels zoete ketjap
2 zakjes cassave kroepoek (a 60 g)

Bereiding

- Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
- Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
- Olie in soeppan verhitten en roerbakstukjes 5 min. bakken.
- Soepbasis, gemberpoeder, champignons en 3/4 van bosuitjes erbij doen.
- Geheel op matig vuur aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken.
- Met ketjap, zout, peper op smaak brengen.
- Soep in vier kommen scheppen en met rest van bosuitjes garneren.
- Met kroepoek serveren.

Hanoi Kippensoep

Ingrediënten

400 gr. kipfilet
gemberwortel
1 kleine ui
Spaanse peper
3 blokjes kippenbouillon
150 gr. mihoen
Anderhalve liter water.
120 gr. taugé
4 eetl. fijngesneden koriander
2 eetl. bieslook



Voorbereiding

- snij de kipfilet in dunne reepjes
- Pel en snipper de ui
- Snij de peper in de lengte verwijder de zaadjes en snij het in kleine stukjes

Bereiding

- Verhit de olie in een wok of braadpan.
- Bak hierin de gember, ui en pepertjes gedurende 2 minuten.
- Voeg de kipreepjes toe + 2el chilisaus en al omscheppend meebakken gedurende 4 minuten.
- Doe er anderhalve liter water bij.
- Verkruimel de bouillonblokjes erboven en breng alles aan de kook.
- Doe de mihoen erbij en laat dit 3 minuten meekoken.
- Daarna de taugé toevoegen.
- Breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Bestrooi de soep met koriander en bieslook en doe de plakjes pannenkoekjes en limoen erbij.

Gemarmorde eieren

Ingrediënten

- 6 eieren
- 4 el thee (jasmijn)
- 2 kaneelstokjes
- 1 onbespoten sinaasappel
- 2 el sojasaus



Bereiding

- Kook de eieren in 10 min hard.
- Neem ze uit het water en maak voorzichtig barstjes in de schalen.
- Doe de thee in het hete water, samen met de kaneelstokjes, de sinaasappelschil, de sojasaus en zout.
- Laat ze nog 2 minuten op een zacht vuurtje koken en laat ze een paar uur in het vocht afkoelen.

Chinese gehaktballetjes met pindosaus

Ingrediënten

- 250 gr gehakt
- 1/2 zakje nasimix
- 1 ei
- peper
- 50 gr boter
- 1/2 potje pindakaas
- 4 el ketjap
- 2 tl sambal
- 1 dl melk



Bereiding

- Laat de nasimix 10 min. wellen in kokend water.
- Kneed de nasimix en het ei door het gehakt.
- Draai kleine balletjes van het gehakt.
- De gehaktballetjes een beetje peperen.
- Bak ze in boter in 15 min. goudbruin en gaar.
- Wanneer ze gaar zijn 2 el. ketjap en 1 el sambal toevoegen en even doorroeren.
- Roer intussen in een steelpannetje de pindakaas glad met 2 el ketjap en 1 el sambal en voeg zoveel water of melk toe tot de juiste dikte ontstaat.
- Verwarm de saus al roerende boven een laag vuur.
- Serveer de balletjes met de saus.

Eierpannenkoeken

Ingrediënten

2 eieren
150 gram bloem
300 ml water
1 halve prei
1 theelepel zout
Zonnebloemolie
Eventueel (ketchup)



Bereiding

- Doe de eieren in een kom en meng er langzaam het bloem doorheen.
- Voeg het water toe en meng dit met een garde goed door elkaar.
- Was en snij de halve prei klein en meng deze door het mengsel. (inclusief groen!)
- Voeg een kleine theelepel zout toe.
- Doe 1 eetlepel olie in een kleine koekenpan en laat deze heet worden.
- Met pollepel een beetje eierpannenkoeken beslag toevoegen en dit op middelhoog vuur bakken.
- Als de eierpannenkoek loskomt van de pan de pannenkoek omdraaien.

Dit gerecht is lekker met ketchup!



Bosuikoekjes met dipsaus

Ingrediënten

- 275 g bloem
- 8 eetlepels sojasaus, licht
- 3 theelepels sesamololie
- 2 eetlepels citroensap
- 2 theelepels suiker
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode peper, fijngehakt
- 6 bosuitjes, in ringetjes
- 50 g boter, hard, in blokjes
- 2 eetlepels olie



Voorbereiding

- Bloem in kom doen en geleidelijk 125 ml kokend water erdoor roeren.
- Mengsel tot soepel en zacht deeg kneden.
- Als deeg te droog is nog 1-2 eetlepels water toevoegen.
- Afgedekt 30 minuten laten rusten.
- In kommetje sojasaus mengen met 1 theelepel sesamololie, citroensap, suiker, knoflook en rode peper.
- Een derde van bosuitjes door dipsaus mengen.
- Dipsaus minstens 15 minuten laten staan.

Bereiding

- Werkvlak invetten met rest van sesamololie.
- Van deeg lange rol vormen. Rol in 6 gelijke stukken snijden.
- Stukken deeg tot platte, ronde koeken van ca. 20 cm doorsnee uitrollen.
- Rest van bosuitjes en blokjes boter over midden van deeggrondjes verdelen.
- Bestrooien met wat zout.
- Randen van deeg over uitjes naar binnen vouwen.
- Goed dichtvouwen en tot ballen rollen.
- Eén deegbal weer uitrollen tot ronde koek van 1/2 cm dik.
- In koekenpan beetje van olie verhitten en hierin koek 3 minuten per kant bakken.
- Rest van deegballen op zelfde manier uitrollen en tot koeken bakken.
- Koeken in punten snijden en serveren met dipsaus.

Amandelgelei met sinaasappel en lychees

Ingrediënten

- 6 blaadjes gelatine wit
- 6 eetlepels suiker
- 250 ml melk
- 1 1/2 theelepel amandelaroma essence
- 3 sinaasappels
- 1 blik lychees (565 g), uitgelekt

Voorbereiding

- In kom met koud water gelatine 5 minuten weken.
- In steelpan 250 ml water met suiker aan de kook brengen en suiker al roerend oplossen.
- Gelatine uitknippen en van vuur af al roerend in suikerwater oplossen.
- Melk en amandele essence erdoor roeren.
- Mengsel in schaal schenken en in koelkast in 2-3 uur laten opstijven.

Bereiding

- Sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden.
- Gelei in blokjes snijden en met sinaasappelpartjes en lychees over vier schaaltes verdelen.



Chinese groentefondu

Ingrediënten

- 3 kruidenbouillontabletten
- 1 stengel citroengras, in de lengte gehalveerd
- 1 rode peper, gehalveerd en zaadjes verwijderd
- 4 cm verse gemberwortel, in plakjes
- 2 tenen knoflook, gehalveerd
- citroensap
- 125 g Chinese eiermie
- 200 ml kant-en-klare satésaus
- 1 flesje zoete chilisaus
- 1 flesje sojasaus

Bereiding

- Breng in een pan 1 1/5 liter water aan de kook.
- Verkruimel de bouillontabletten erboven.
- Voeg citroengras, rode peper, gember en knoflook toe, laat 10 min. trekken en breng op smaak met zout en citroensap.
- Bereid intussen in een andere pan de eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Verwarm de satésaus en verdun deze met water.
- Schenk de satésaus, de chilisaus en de sojasaus in kommetjes en schep de rolletjes omelet en tofu en de groenten in schaaltes.
- Schep de bouillon over in een fonduepan met de mie.
- Vul telkens een schepnetje, leg het in de bouillon en laat de ingrediënten in een paar min. gaar worden.
- Dip ze vervolgens (met eetstokjes) in de saus.
- Verdeel na de maaltijd de mie over 4 kommen en schenk de bouillon erop.



Nabereiding

Ingrediënten om te dippen, bijv. rolletjes omelet, plakjes tofu, brede repen Chinese kool, losgehaalde blaadjes Shanghai paksoi, taugé, minimaiskolfjes, peultjes, oesterzwammen, bamboescheuten (blikje 227 g) of reepjes rode paprika.

Kantonese kip met Bimi

Ingrediënten

300 g mienestjes
2 tenen knoflook
300 g kipdijfilet
3 el wokolie
2 tl 5 spices poeder
1/2 el honing
4 el oestersaus
400 g bimi
300 g gesneden witte kool (zak)
50 g cashewnoten gezouten



Bereiding

- Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel na met koud water.
- Snijd ondertussen de knoflook fijn en snijd de kip in stukken.
- Verhit de olie in een wok en voeg de kip, knoflook, 5 spices poeder en honing toe.
- Bak 5 min. al omscheppend op hoog vuur.
- Voeg de oestersaus, bimi en kool toe en bak 6 min. mee.
- Voeg de mie toe en verwarm nog 2 min.
- Bestrooi met de noten en serveer.

Toffeeappels

Ingrediënten

- 3 frizure appels, stevige (bijv. Granny Smith)
- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 1 ei
- 175 g suiker
- 2 el sesamzaad (zakje 100 g), geroosterd
- ijsklontjes

Bereiding

- Verhit de olie in de frituurpan tot 180 °C.
- Schil ondertussen de appels, verwijder de klokhuizen en snijd elke appel in 8 partjes.
- Doe het bakmeel in een kom met het ei, voeg 125 ml water toe en roer met een garde tot een glad beslag.
- Doop de partjes appel in het beslag en frituur ze allemaal tegelijk in 2-3 min. goudbruin.
- Laat de appels uitlekken op keukenpapier.
- Prik aan elk satéstokje een appelpartje.
- Zet een kom met water en ijsklontjes klaar.
- Laat in een wok de suiker al roerend smelten, let op dat de gesmolten suiker niet verbrandt.
- Neem de pan van het vuur.
- Haal de appelpartjes snel een voor een door de gesmolten suiker en dompel ze daarna in een kom met ijswater, zodat de suikerstroop hard wordt.
- Haal de appelpartjes uit het water, leg ze op een rooster en bestrooi ze met sesamzaad.



Mandarijnijs met gelukskoekjes

Ingrediënten

- 225 g kristalsuiker
- 10-12 mandarijnen
- 20 g boter
- 1 eiwit
- 35 g poedersuiker
- 35 g bloem, gezeefd

Bereiding

- Breng in een pan de suiker met 250 ml water aan de kook tot een siroop.
- Laat op laag vuur doorkoken tot alle suiker is opgelost.
- Laat afkoelen.
- Rasp 2 1/2 eetlepel mandarijenschil.
- Pers 500 ml sap van de mandarijnen.
- Doe de siroop, het sap en 2 eetlepels rasp in een ijsmachine en draai tot een gladde sorbet.
- Smelt de boter. Klop in een kom met een garde het eiwit met de poedersuiker.
- Voeg de bloem in 3 delen toe, al kloppend.
- Doe de boter en de rest van de rasp erbij en roer door.
- Zet afgedekt 30 minuten in de koelkast.
- Schrijf op 12 strookjes papier van 8 bij 1 1/2 cm een spreuk en rol ze op.
- Verwarm de oven voor op 190 °C.



- Bedek een bakplaat met bakpapier.
- Schep er 1 theelepel beslag op en strijk het uit tot een cirkel van 6 cm.
- Maak zo 4 cirkels.
- Bak de koekjes ca. 6 minuten.
- Nu snel handelen.
- Haal een koekje met het paletmes van het bakpapier en leg er een spreuk op.
- Vouw het koekje dubbel en vouw de uiteinden naar elkaar toe.
- Knijp de onderkant dicht, zodat er een hoorntje ontstaat.
- Maak ook de andere koekjes.
- veel geluk en eetsmakelijk!

Meloensalade in gembermarinade

Ingrediënten

- 2 cm gemberwortel
- 1/2 limoen
- 125 g suiker
- 1/2 Galiameloen
- 1/2 Cantaloupemeloen
- 1 stuk watermeloen

Bereiding

- Gember schillen en raspen.
- Limoen uitpersen.
- In pan 2 1/2 dl water met suiker, limoensap en gemberrasp zachtjes verhitten tot alle suiker is opgelost.
- Gembersiroop ca. 1 uur laten afkoelen, tot kamertemperatuur.
- Galia- en cantaloupemeloen halveren, met lepel pitten eruit scheppen.
- Meloenhelften in 6 parten snijden, vruchtvlees langs schil lossnijden en in stukken snijden.
- Watermeloen schillen en ook in stukken snijden.
- Pitten met theelepel verwijderen.
- Meloen in schaal scheppen
- Gembersiroop boven meloen door zeef schenken en omscheppen.
- Meloen in koelkast minstens 3 uur marinieren en dan (naar keus met of zonder marinade) over 4 schaaltes verdelen.

