

24Kitchen



**WOKKING
LEKKER**

DANNY JANSEN

INHOUD

4
WOK WITH ME

GROENTEN IN DE HOOFDROL

WOKKIPEDIA

ALLES OVER DE WOKPAN

DE WOK INBRANDEN

(WOK)OLIE

7 GOUDEN WOKTIPS

18
WOK-A-LICIOUS

52
WOKKING SNEL

86
OUT OF THE WOK

100
WOK AROUND THE WORLD

124
WOKKING SWEET

138
ZELF MAKEN

146
NOEDELS EN RIJST

155
REGISTER







WOK WITH ME

WOKKEN IS TERUG! Bij wokken denk je misschien direct aan de jaren 90 van de vorige eeuw, maar wokken is helemaal terug van eigenlijk nooit weggeweest. Het past absoluut in deze tijd. Met het huidige supermarkt-assortiment maak je namelijk de lekkerste wokschotels ooit. Er zijn tegenwoordig verse sojabonen en granaat-appelpitten te koop die je zo kunt gebruiken en kant-en-klare Aziatische sauzen, en... noem maar op. Een voedzame, maar vooral lekkere wokmaaltijd op tafel toveren gaat nu dus nóg gemakkelijker en sneller.

SNEL EN NIET ALLEEN AZIATISCH Wokken is een kooktechniek die gemakkelijk, snel en vaak ook nog heel gezond is. Eerlijk is eerlijk: snel is hier het toverwoord. Want hoe leuk koken ook is, soms wil je ook gewoon een snelle, voedzame maaltijd en wokken is dan perfect. Alle recepten in dit boek zijn binnen 30 minuten klaar. Dit boek is dan ook bijzonder geschikt voor studenten, snelle kokers en iedereen die ook wel eens makkelijk wil doen. En, zoals blijkt uit het hoofdstuk Wok around the world, wokken is lang niet alleen geschikt voor Aziatisch eten. Je kunt er dus alle kanten mee op, van Nederlands tot Surinaams en van hartig tot zoet!

DE MAKKELIJKE WEG Dit is geen boek met ingewikkelde recepten, regels of meningen, ik kies voor de makkelijke weg. Simpelweg omdat wokken niet moeilijk is, dus waarom zou je dan moeilijk doen? Daarom ga ik uit van een aantal kant-en-klare ingrediënten, zoals chilisaus of hoisinsaus. Wil je ze zelf maken, dan kan dat natuurlijk ook. Achterin het boek staan alle recepten. Ook kies ik soms voor gekookte bieten of geraspte of julienne gesneden wortels. Wil je het zelf doen? Prima natuurlijk, dan ben je alleen wel wat langer bezig!

De makkelijke weg houdt ook in dat alle ingrediënten in dit boek bij de bekende supermarkten te krijgen zijn, zelfs in mijn buurtsuper in Raamsdonksveer. En zoals ik al zei, zijn alle recepten binnen 30 minuten klaar en dat is top! Neem echter wel even mijn zeven gouden tips om snel te wokken door, want door efficiënt te werken ben je nog sneller klaar.

Veel plezier,

DANNY JANSEN

GROENTEN IN DE HOOFDROL

50% GROENTEN De recepten zijn vooral op basis van groenten. Waar het vroeger toch vooral - zoals bij mij thuis (sorry ma) - gekookte aardappeltjes, een beetje groenten en een hompje vlees was, denk ik dat we nu naar een tijd gaan waarin we meer groenten eten en iets minder vlees of vis. Of gewoon een dag helemaal geen vlees of vis. Nu ben ik niet de 'typische' groente-eter, maar ik wil er wel op letten. Daarom ben ik uitgegaan van 50% groenten, 25% vlees of vis en 25% die je zelf kunt invullen met rijst, noedels, aardappels of brood. Wil je het anders? Doe vooral je ding. Eten en koken zijn niet gebonden aan wetten en je krijgt geen boete van de wokpolitie.

Een derde van de recepten is helemaal vegetarisch. Hiervoor geldt dus dat de maaltijd voor 75% uit groenten bestaat en dat je de andere 25% zelf kunt invullen met rijst, noedels, aardappels of brood.

ZETMEEL In dit boek kun je dus zelf je eigen zetmeel-variant kiezen: rijst, noedels, noem maar op. Nu kan ik me voorstellen dat je niet weet wat bij welke wokschotel lekker is. Onder elke wokschotel, behalve de desserts en de gerechten waarin het zetmeel al is verwerkt natuurlijk, staat een advies. Achterin het boek vind je allerlei extra informatie over noedels en rijst die nauwkeurig is uitgezocht door tokogoeroe Alice de Jong.

DE RECEPTEN Alle recepten in dit boek zijn voor een volle wok. Daar kun je met twee volwassenen en een kind prima van eten. Zitten er louter bouwvakkers of havenarbeiders aan tafel? Verdubbel dan de hoeveelheden. Een recept is niet heilig! Staat er dus iets in het recept wat je nou net vergeten bent bij de supermarkt? Geen stress, vervang het door iets anders of laat het weg. *Cursief* gezette ingrediënten koop je in de winkel of maak je zelf (zie hoofdstuk **Zelf maken** op p. 138).




**TAKE A WOK
ON THE WILD
SIDE**

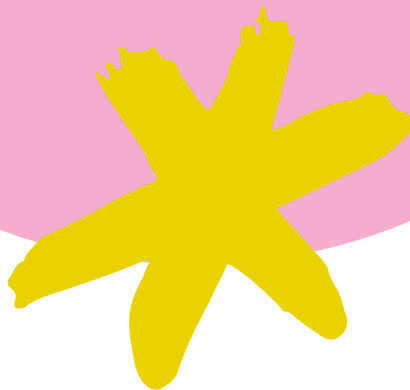
50% GROENTEN



25% VLEES, VIS OF KIP



25% RIJST, NOEDEL
OF AARDAPPELS





**BINNEN
30 MINUTEN
KLAAR**

WOKKIPEDIA

WAT IS WOKKEN EIGENLIJK? Wokken is een snelle kooktechniek waarbij ingrediënten in een kleine hoeveelheid hete olie al roerend gebakken worden. Door de snelle bereiding en de hoge temperatuur blijven vitamines, smaken en kleur behouden.

WOKGESCHIEDENIS Het wokken komt oorspronkelijk uit China. De techniek zou al gebruikt zijn tijdens de Han-dynastie, rond 200 voor Christus. Niet voor het bereiden van een maaltijd, maar voor het drogen van graan. Het apparaat dat daarvoor gebruikt werd lijkt niet echt op de wok die we nu gebruiken. Dit was echt de 0.1-versie, want pas tijdens de Ming-dynastie, rond 1400 na Christus, kreeg de wok zijn huidige vorm en werd hij gebruikt om in te koken.

WOKWETENSCHAP Waarom smaken gerechten uit de wok zoveel beter? Dit ligt niet aan geheime Chinese ingrediënten, maar komt simpelweg door de enorm hoge baktemperatuur, waardoor je die lekkere, rokerige roostersmaak krijgt, die zo typerend is voor een goed wokgerecht. Chinezen noemen deze smaak *wok hei*, wat 'de adem van de wok' betekent. Die hoge hitte wordt bereikt met speciale gaspitten waar het vuur als een vulkaan uitkomt. Tegenwoordig zijn er speciale wokbranders voor thuis, bijvoorbeeld de Atag Fusion Vulcano wokbrander, die heel dicht bij dit effect komen.

DE TEMPERatuur Dat is dus het magische woord als het om wokken gaat. Het doel is dan ook om het vuur onder de wok te houden en zo weinig mogelijk hitte te verliezen. Dus houd de wok altijd óp het vuur. Het omgooien van groenten staat erg interessant, maar zorgt er wel voor dat de temperatuur zakt. Gebruik een platte wokspatel om de groenten om te keren. Als je in de keuken kijkt van een Chinees restaurant, zie je de chef druk in de weer met het in beweging houden van de ingrediënten terwijl hij met zijn platte wokspatel kruiden en saus toevoegt. Dat gaat in een razendsnel tempo.

THUIS WOKKEN Hoe kun je thuis het best te werk gaan? Eerlijk is eerlijk, de branders die ze in Chinese restaurants gebruiken, zijn veel krachtiger dan die wij thuis hebben. Als ik direct alles bij elkaar zou wokken, zou de wok te veel afkoelen en krijg je niet het gewenste wok-effect. Daarom is het slim om ingrediënten in etappes te wokken. Ik begin zelf meestal met het vlees of de vis. Die haal ik dan uit de wok en vervolgens wok ik eerst de harde groenten en dan de zachtere. Persoonlijk hou ik wel van knapperige groenten, maar te rauw vind ik minder lekker. Daarom kies ik ervoor om sommige groenten vooraf zeer kort te koken.

 WORK HARD,
WOK HARDER



WOK-A-LICIOUS

**Traditionele recepten
voor elke dag**



PEPERSTEAKWOK

MET KRIELTJES, GROENTEN & ZWARTEPEPERSAUS

20
MINUTEN

ZWARTEPEPERSAUS

6 el sojasaus
2 el rijstazijn
1 el bruine suiker
240 ml runderbouillon
1 el versgemalen zwarte peper
1 el aardappelzetmeel

PEPERSTEAKWOK

1 kleine stronk broccoli
300 g kogelbiefstuk
250 g voorgekookte krieltjes
2 rode uien
1 rode paprika
1 struikje paksoi

ZWARTEPEPERSAUS

Breng alle ingrediënten behalve het aardappelzetmeel aan de kook en laat circa 2 minuten inkoken.

Meng het aardappelzetmeel met wat water tot een papje en bind hiermee de kokende saus tot hij de dikte van yoghurt heeft.

PEPERSTEAKWOK

Breng een pan met water aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en kook ze in circa 3 minuten beetgaar. Giet af en laat uitwasemen.

Snijd de kogelbiefstuk in reepjes. Halveer de krieltjes. Pel de rode uien en snijd ze in partjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Snijd de paksoi in stukjes; houd het witte en groene deel apart.

Verhit een wok op hoog vuur en bak de reepjes biefstuk in circa 2 minuten rosé. Schep ze uit de pan.

Wok de voorgekookte krieltjes met de uien en de paprika circa 3 minuten. Voeg de witte stukjes paksoi en de broccoli toe en wok 2 minuten mee.

Voeg de biefstuk en als laatste het groen van de paksoi toe en warm kort door.

Blus het gerecht af met de zwartepepersaus.

 **WOKKING
LEKKER!**





PITTIGE VEGAWOK

MET AUBERGINE, KOMKOMMER, LIMOENBLAD & TOFU

20

MINUTEN

1 rode paprika
300 g stevige tofu
1 aubergine
1 komkommer
2 teentjes knoflook
3 cm gemberwortel
1 limoen
zonnebloemolie
5 limoenblaadjes (djeroek poeroet)
4 el sambal badjak
4 el suiker

EXTRA NODIG

keukenpapier

SERVEERADVIES

met witte rijst

Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika, tofu en aubergine in blokjes van gelijke grootte.

Halveer de komkommer in de lengte, snijd elke helft in 4 parten en snijd die in schuine stukken van circa 4 centimeter.

Pel de knoflook en hak hem fijn. Schil de gemberwortel en snijd hem in plakjes. Snijd de limoen in partjes.

Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in de wok. Bak de tofublokjes in circa 3 minuten goudbruin en krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Schenk de meeste olie voorzichtig uit de pan (houd deze olie achter) tot er circa 3 eetlepels overblijven en wok hierin de aubergine in circa 4 minuten goudbruin.

Voeg de paprika en komkommer toe en wok ze mee tot de groenten goudbruin en knapperig zijn. Schep de groenten uit de pan.

Verhit een scheutje van de achtergehouden olie en fruit de knoflook op zacht vuur. Voeg de gember, limoenblaadjes en sambal toe en fruit die kort mee. Voeg de suiker, een scheutje water en de partjes limoen toe.

Kook alles kort door en breng eventueel op smaak met extra suiker. Voeg de groenten en tofu toe en warm alles kort door.

TIP: IS DEZE WOKSCHOTEL NOG TE PITTIG? VOEG DAN IETS MEER SUIKER TOE.



**TOFU IS ALS EEN
RELATIE, JE MOET ER
IETS MEE DOEN**

ZALMCURRYWOK

MET SHIITAKES, DOPERWTEN & CURRYSAUS

20

MINUTEN

CURRYSAUS

arachideolie
2 el gele currypasta
2 el vissaus
2 tl bruine suiker
240 ml kokosmelk
zout en versgemalen zwarte peper
1 el maïszetmeel

ZALMWOK

200 g diepvriesdoperwten
1 kleine bloemkool
500 g zalm
120 g shiitakes
arachideolie
80 g cashewnoten

SERVEERADVIES

met witte rijst

CURRYSAUS

Verhit een scheut olie in de wok en fruit hierin de gele currypasta. Blus af met de vissaus en voeg de bruine suiker en de kokosmelk toe. Breng op smaak met een beetje zout en peper.

Meng het maïszetmeel met wat water tot een papje, voeg het toe aan de saus en laat doorkoken tot de saus de dikte van yoghurt heeft.

ZALMWOK

Laat de diepvriesdoperwten ontdooien. Breng een pan met water aan de kook.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes, kook ze circa 3 minuten, giet ze af en laat ze uitwasemen.

Snijd de zalm in blokjes van 3 centimeter. Snijd de harde stukjes van de shiitakes en halveer de grote paddenstoelen.

Verhit een scheut olie in de wok en wok de shiitakes in circa 2 minuten goudbruin en knapperig.

Voeg de zalm toe en wok circa 1 minuut mee.

Schep de shiitakes en zalm uit de wok. Doe de bloemkool en vervolgens de doperwten in de wok en bak ze circa 3 minuten. Voeg de zalm en shiitakes toe. Blus af met de currysaus.

Bestrooi de zalmcurry met cashewnoten.

