



Voor Caroline

INHOUD

Voorwoord 5

Aan de slag... 6

Soepen 12

Klassieke Indiase curry's 36

Curry's, stoofpotten en sauzige gerechten 74

Uit de oven 154

Gebakken en gefrituurd 173

Bijgerechten, sauzen en basisgerechten 247

Online-adressen 263

Receptenregister per regio 264

Register 266

Dankwoord 271



VOORWOORD

De afgelopen twee jaar heb ik gereisd en research gedaan voor dit kookboek, waarin meer dan 150 gloednieuwe recepten staan. Het was een verbazingwekkende reis die mijn vrouw, Caroline, en mij door India, Sri Lanka, Zuidoost-Azië, Europa en de Verenigde Staten voerde. Dit zou een paar jaar geleden niet mogelijk zijn geweest omdat onze kinderen nog thuis woonden. Toen ze een voor een uit huis gingen om als volwassenen hun eigen levens te leiden, besloten we dat het tijd was om erop uit te trekken.

We stopten onze oude backpacks af en reisden als studenten, op zoek naar perfecte maaltijden. Die hebben we gevonden, en veel ook! Misschien even leuk als het eten van deze gerechten in hun land van oorsprong, was het proberen om ze thuis na te maken. Ik had mezelf bij verschillende keukens naar binnen gekletst en geweldige tips en recepten gekregen van de chef-koks die we hadden ontmoet. Maar de ultieme test was of we ze thuis konden namaken, en nog net zo enthousiast over de smaken en texturen zouden zijn als tijdens onze reizen.

In het afgelopen jaar heeft dit boek zich ontwikkeld van een verzameling heerlijk gekruide gerechten van over de hele wereld tot wat je nu in handen hebt. Ik las mijn aantekeningen door en realiseerde me dat veel gerechten in één pan of wok of op één bakplaat werden bereid.

Dit is geen standaardkookboek met eenpansgerechten. Er zijn maar weinig curry's en stoofpotten die echt in één pan gemaakt kunnen worden als je streeft naar optimale smaak. Marinades moeten worden voorbereid, pasta's en specerijenmengsels perfect gemalen, bouillons gekookt en sommige sauzen glad gepureerd. Authenticiteit was heel belangrijk tijdens het ontwikkelen van de recepten in dit boek, dus je hebt vaak extra schalen en ander kookgerei nodig om veel van de gerechten voor te bereiden. Maar zodra de voorbereiding achter de rug is, kun je al deze recepten met één pan, wok of bakplaat maken. Daarbij deel ik bij sommige recepten handige trucjes die het bereiden nóg simpeler maken.

Mensen kopen kookboeken met eenpansgerechten vaak om één of twee redenen: ze willen

iets simpels koken, of ze willen minder afwas aan het eind. Dat laatste is op mij van toepassing, maar je vindt hoe dan ook talloze recepten die je ertoe zullen verleiden om die pan te pakken en te gaan koken. Sommige recepten vergen meer planning en inspanning als je authentieke resultaten wilt bereiken, maar een groot deel van de voorbereiding kan van tevoren worden gedaan, zodat je geen lange tijd achter elkaar in de keuken hoeft te staan. En ondanks het extra voorbereidende werk hoop ik dat je het met me eens zult zijn dat de recepten heel leuk zijn om te maken en te serveren.

Om je te helpen snel het recept te vinden dat je zoekt, en te zien hoeveel tijd het kost, heb ik de recepten van symbolen voorzien. De toelichting vind je op pagina 6.

Dat brengt me bij de vraag hoe belangrijk het is om deze gerechten in één pan te bereiden. Het antwoord is dat je dat zelf bepaalt. Misschien vind je het handiger om kip of vis in een airfryer of frituurpan te bereiden dan in de pan te frituren. Je hebt dan meer dan één pan nodig, maar als dat voor jou werkt, moet je dat vooral doen!

Het kruiden van de gerechten heb je ook zelf in de hand. Sommige gerechten zijn misschien te pittig naar jouw smaak, of misschien houd je van extra pittigheid. Voeg dan gewoon meer of minder chilipepers toe aan het gerecht. Sla dus alsjeblieft niet de kip vindaloo over, omdat je denkt dat dit gerecht te pittig is. Doe er gewoon minder chilipepers in. Hetzelfde geldt voor de Japanse kipcurry, omdat je denkt dat deze te mild is. Eén of twee lepels chilipoeder lossen dat op.

Ik hoop dat je dit kookboek vaak uit de kast zult pakken, ongeacht in welke keuken je zin hebt. Als je vragen hebt over de recepten in dit boek, kun je me bereiken via mijn socialmedia-accounts. Ik beheer al mijn accounts zelf, dus als je me een vraag stelt, krijg je van mij antwoord. Op Twitter, Facebook en Instagram ben ik te vinden als @thecurryguy. Ik hoor graag van je.

Happy Cooking!
D-28

PHO MET KIP

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

Deze authentieke pho met kip kun je elke dag van de week helemaal zelf maken. Laat hiervoor een hele kip stoven in water met specerijen, gember en ui, tot je een heerlijke pho-bouillon hebt. Je zou ook eerst de Aziatische kippenbouillon van pagina 250 kunnen maken (deze kun je prima invriezen). In dat geval zet je deze pho met kip in de helft van de tijd op tafel. De instructies staan onder het recept bij 'Maak het jezelf makkelijk'.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 90 MINUTEN

- 7 steranijs
- 2 groene kardemompeulen, alleen de zaadjes
- 3 kruidnagels
- 2 kaneelstokjes van 5 cm
- 1 tl koolzaadolie
- 1 grote ui, in kwarten
- 5 cm gemberwortel, in de lengte in dunne plakjes en lichtgekneusd
- 1 hele kip à 1,5-2 kg, in kwarten met of zonder huid
- 1,5 l water
- 1 kleine handvol basilicumblaadjes (optioneel)
- 1 kleine handvol korianderblaadjes (optioneel)
- 1-2 Aziatische (bij voorkeur, o.a. toko) of westerse kippenbouillonblokjes (optioneel)
- 1 tl palmsuiker of lichte basterdsuiker (meer of minder naar smaak)
- 1-2 el (glutenvrije) vissaus

VOOR ERBIJ

- 200 g gedroogde platte rijstnoedels
- royale porties Thaise basilicum, koriander, taugé, groene en rode chilipepers in ringetjes en partjes limoen
- Vietnamese chilisaus (zie pag. 253), Chinese chiliolie met chilipepers en/of srirachasaus (optioneel)

Verhit een lege pan die groot genoeg is voor de kip en het water op middelhoog vuur. Voeg de steranijs, kardemomzaadjes, kruidnagels en kaneelstokjes toe en bak ze regelmatig roerend, tot ze warm aanvoelen en de aroma's vrijkomen maar nog niet roken. Voeg toe aan een kom en zet apart.

Voeg de koolzaadolie toe aan de pan en verdeel met behulp van een kwart ui over de bodem. Voeg de rest van de ui en de plakjes gember toe en bak circa 5 minuten, tot de ui en gember bruin en hier en daar geschroeid zijn.

Leg de kip met de huid naar beneden (als je kip met huid gebruikt) in de pan en bak halverwege kerend in circa 5 minuten rondom bruin. Schenk voorzichtig het water erbij en voeg dan de geroosterde specerijen met eventueel de basilicum en koriander toe. Duw de stukken kip naar beneden zodat ze volledig met water zijn bedekt. Voeg indien nodig nog wat water toe. Breng zachtjes aan de kook en schep gaandeweg zo veel mogelijk schuim en vet van het oppervlak. Hierdoor wordt de bouillon helderder.

Laat de bouillon daarna 60 minuten op middelhoog vuur zachtjes koken. Zorg ervoor dat de bouillon niet te hard kookt, want dan wordt hij troebel.

Leg intussen de gedroogde noedels in een kom en bedek met kokend water uit de waterkoker. Laat 10 tot 15 minuten weken, tot de noedels de gewenste garing hebben. Giet af en zet apart.

Haal de kip na 60 minuten pruttelen uit de bouillon. Laat iets afkoelen en snijd dan in dunne plakjes of pluk in reepjes.

Proef de bouillon. Je hebt drie opties: de bouillon zo laten, de kippenbotten toevoegen en langer laten pruttelen, of 1 à 2 bouillonblokjes toevoegen voor een rijkere bouillon. Breng de bouillon daarna op smaak met de palmsuiker en vissaus. Kant-en-klare bouillonblokjes kunnen al zout zijn, dus houd hier rekening mee als je vissaus toevoegt. Schenk de bouillon door een zeef in een kom, voeg toe aan de pan en breng aan de kook.

Verdeel de geweekte noedels over vier tot zes grote kommen. Leg er wat reepjes kip op en schep de hete pho-bouillon erover. Serveer met garneringen naar keuze.

★ MAAK HET JEZELF MAKKELIJK ★

Je kunt de bereidingstijd verkorten door 350 ml kant-en-klare kippenbouillon of zelfgemaakte kippenbouillon (zie pag. 250) per persoon te gebruiken. Volg hiervoor het recept tot het eind van de tweede paragraaf. Voeg dan de bouillon toe en laat 20 minuten zachtjes koken als je zelfgemaakte bouillon gebruikt en 30 minuten als je kant-en-klare bouillon gebruikt. Voeg 10 minuten voor het einde een paar kipfilets toe en laat garen. Haal de kipfilets uit de pan en snijd in reepjes. Breng de bouillon op smaak met de palmsuiker en vissaus en serveer zoals hierboven beschreven met garneringen naar keuze.



MEXICAANSE VISSOEP

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

Lupe's Cantina Mexicana in Leeds serveert een aantal van de beste Mexicaanse gerechten op deze planeet. De Mexicaanse mede-eigenaar en chef-kok Rudy Gonzalez zorgt ervoor dat alle gerechten precies kloppen en authentiek zijn. Als we daar eten, bestellen we vrijwel alles van de menukaart, omdat we niets willen missen. Dit recept voor Mexicaanse vissoep dat hij me heeft gestuurd is fenomenaal! Hoe meer verse vis en zeevruchten je hieraan toevoegt, hoe beter.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 45 MINUTEN

1-3 guajillopepers of andere chilipepers, zaadjes en zaadlijsten verwijderd

VOOR DE VISBOUILLON
graten en koppen van 1-2 vissen, zoals zeebaars, zeebrasem of heilbot
1 ui, grofgesneden
2 teentjes knoflook, gekneusd
1 laurierblaadje
5 zwarte peperkorrels
3 l water

VOOR DE SOEP
3 el olijfolie
1 ui, grofgesneden
3 teentjes knoflook, gekneusd
1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes
3 tomaten, in blokjes
2 laurierblaadjes
2 el gehakte koriander
1 takje verse of ½ tl gedroogde epazote (o.a. toko, optioneel)
1 grote aardappel, in blokjes
1 wortel, in blokjes
2 tl Mexicaanse gedroogde oregano of andere gedroogde oregano
een keur aan vis en zeevruchten, zoals 2 zeebaarzen, 300 g heilbot, 30 mosselen en/of kokkels en 10 garnalen

Leg de guajillopepers in een pan waarin je de soep wilt maken en rooster circa 1 minuut per kant op middelhoog vuur, tot het aroma vrijkomt. Laat ze niet verbranden, want dan worden ze bitter. Schep de chilipepers in een kom en bedek met een laagje heet water. Laat 20 tot 30 minuten weken tot ze zacht zijn en pureer dan met het weekvocht glad. Zet apart.

Voeg voor de visbouillon de koppen en graten van de vis toe aan de pan, gevolgd door de rest van de ingrediënten voor de bouillon. Breng op middelhoog vuur aan de kook en laat 15 tot 20 minuten zachtjes koken. Schenk door een zeef in een kom en zet apart. Gooi alle vaste bestanddelen weg.

Maak de pan droog en verhit de olijfolie voor de soep op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en bleekselderij toe en fruit circa 3 minuten aan. Voeg de gepureerde chilipepers en de tomatenblokjes toe en bak al roerend 4 tot 5 minuten. Schenk de visbouillon erbij, voeg de laurierblaadjes, koriander en epazote toe en breng aan de kook.

Voeg de aardappel, wortel en oregano toe. Zet het vuur lager en laat 10 tot 15 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken, tot de aardappel en wortel gaar zijn. Voeg de vis en zeevruchten toe en laat zachtjes koken, tot de mosselen en kokkels open zijn en de vis net gaar is.

★ MAAK HET JEZELF MAKKELIJK ★

Voor de echte smaak van Lupe's moet je de visbouillon zelf maken, maar je kunt ook gewoon visbouillonblokjes gebruiken.



LAM SAAG

VOOR 4 PERSONEN

Voor deze curryhuisklassieker kun je elke eiwitbron naar keuze gebruiken. In dit geval heb ik lamsvlees voorgegaard en de bouillon gebruikt om de curry op smaak te brengen. Andere populaire opties zijn tandoori kip (zie pag. 203) en paneer, waarmee je de kooktijd halveert. Ik adviseer om hierbij witte rijst, naan en/of chapati te serveren.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 35 MINUTEN

VOOR HET VLEES

700 g lamsbout zonder bot, in blokjes
1 el koolzaadolie
kaneelstokje van 2,5 cm
3 groene kardemompeulen, gekneusd
2 kruidnagels
½ tl komijnpoeder
½ tl korianderpoeder
1 tl paprikapoeder
1 ui, in kwarten
750 ml water

VOOR DE CURRY

4 el ghee of koolzaadolie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, grofgehakt
3 el knoflook-gemberpasta (o.a. toko)
1 flinke el korianderpoeder
1 el kerriepoeder madras of kruidenpoeder, kant-en-klaar of zelfgemaakt (zie pag. 259 of 258)
1 el garam masala, kant-en-klaar of zelfgemaakt (zie pag. 259)
1 tl paprikapoeder
1 tl Kashmirichilipoeder (o.a. toko), meer of minder naar smaak
200 g tomatenblokjes uit blik
225 g babypinazie, gewassen en grofgehakt
3-6 jwalapepers of rawits
60 g koriander, grofgehakt
2 el yoghurt
zout, naar smaak
sap van 1 citroen

Bak het lamsvlees in de koolzaadolie in een grote koekenpan of karahipan op middelhoog vuur in een paar minuten rondom bruin. Voeg alle specerijen en de uienkwarten toe en bedek met het water. Laat sudderen tot het vlees gaar is. Dit duurt circa 20 minuten, maar het vlees is klaar als het gaar is, dus overhaast het niet. Giet het vlees af door een zeef boven een kom; bewaar daarbij het vlees en de bouillon maar gooi de ui en hele specerijen weg. Houd warm.

Veeg de pan schoon en verhit de ghee of koolzaadolie op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak in circa 5 minuten zacht en glazig. Voeg dan de gehakte knoflook en de knoflook-gemberpasta toe, roer door en bak 40 seconden. Voeg het korianderpoeder, kerriepoeder, 2 theelepels van de garam masala, het paprikapoeder en Kashmirichilipoeder toe. Roer met een grote lepel goed door en voeg dan de tomatenblokjes en 125 ml van de opgevangen bouillon (of water) toe. Haal van het vuur, laat iets afkoelen en pureer glad.

Schenk de gepureerde uiensaus terug in de pan op middelhoog vuur. De saus is vrij dik, dus voeg nog circa 250 ml lamsbouillon of water toe. Breng zachtjes aan de kook en roer alleen als de saus aanbakt. Als je een pan zonder antiaanbaklaag gebruikt, zal de saus tegen de wand van de pan karamelliseren. Schraap deze aanbaksels terug in de saus voor extra smaak.

Voeg het gegaarde lamsvlees toe. Voeg meer bouillon of water toe als de saus te dik is; laat de saus inkoken als hij te dun is. Voeg intussen de spinazie, chilipepers en koriander toe aan een keukenmachine en pureer met wat water tot een gladde pasta. De spinaziepuree moet vrij dik zijn. Zet apart.

Als de saus op een goede curryhuisachtige saag-saus lijkt, roer dan de spinaziepuree erdoor, tot je een groene saus hebt. Voeg bouillon of water toe als de saus er te dik uitziet. Roer tot slot de yoghurt lepel voor lepel door de saus. Breng op smaak met zout en voeg het citroensap toe. Bestrooi met de rest van de garam masala en serveer.

OPMERKING

Overgebleven bouillon kun je tot wel 6 maanden in de diepvries bewaren voor toekomstige curry's of andere recepten waarvoor je vleesbouillon nodig hebt.

★ MAAK HET JEZELF MAKKELIJK ★

Het pureren van de saus levert een gladde saus op die je ook bij curryhuizen krijgt, maar het is optioneel. Je hoeft de spinazie overigens ook niet te pureren. De curry zal er anders uitzien dan op de foto hiernaast, maar nog steeds heerlijk zijn.

BIBIMBAP MET RUNDVLEES

VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

Bibimbap is een gerecht met rijst als basis en verschillende toppings naar keuze. De versie die ik hier voor je heb, is vrij gangbaar. Veel van de ingrediënten worden in Koreaanse specerijen gegaard en zitten daarom boordevol fantastische smaken. Het is een lange ingrediëntenlijst, maar het zijn gewoon suggesties. Je kunt dus ook andere groenten of zelfs restjes *bulgogi* met rundvlees (zie pag. 208) gebruiken, in plaats van het gehakt. Vaak worden bibimbaps geserveerd met een spiegelei erop. Bij een restaurant in Los Angeles lag er een rauwe eidooier op. We kregen de instructie om deze door de rijst te roeren, waardoor de eidooier gaar werd en elke hap spectaculair was.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
+ MARINEREN (OPTIONEEL)
BEREIDING: 25 MINUTEN

450 g rundergehakt

VOOR DE MARINADE

2 el sojasaus*
1 tl suiker
1 el sesamololie
1 el sesamzaad
1 el Chinese rijstwijin (Shaoxing, o.a. toko) of droge sherry
4 teentjes knoflook, fijngehakt
4 lente-uitjes, in dunne ringetjes

VOOR DE MAYONAISE

6 flinke el mayonaise
1 el gochujang (Koreaanse chilipasta, o.a. toko)*
1 tl fijngehakte knoflook
sap van 1 limoen

VOOR DE INGELEGDE KOMKOMMER

1 komkommer, in de lengte gehalveerd en in dunne plakjes
2 el sojasaus*
2 el rijstazijn
1 el suiker
½ tl sesamzaad
1 tl gochugaru (Koreaanse chilivlokken, o.a. toko, optioneel)
3 lente-uitjes, fijngesneden

VOOR DE GROENTEN

ca. 2-3 el koolzaadolie of sesamololie
3 teentjes knoflook, fijngehakt
verschillende groenten, zoals in julienne gesneden wortel, fijngesneden paddestoelen, spinazie, zoveel als je wilt
zout, naar smaak

VOOR ERBIJ

800 g gekookte witte rijst, heet
4 eidooiers (optioneel)
gehakte lente-ui
zout en peper, naar smaak

Begin met het marineren van het gehakt. Leg het gehakt in een kom en voeg de ingrediënten voor de marinade toe. Masseer de marinade met je handen goed in het vlees en zet apart terwijl je de rest van het gerecht maakt, of laat een hele nacht in de koelkast marineren.

Klop alle ingrediënten voor de mayonaise door elkaar en zet tot gebruik in de koelkast. Voeg voor de ingelegde komkommer de plakjes komkommer met de rest van de ingrediënten toe aan een kom. Dit kun je een paar dagen van tevoren doen voor meer smaak, maar het is niet noodzakelijk.

Je kunt voor het gemak een of twee handenvol groenten naar keuze bakken tot ze gaar zijn. Voor de presentatie raad ik je aan om elke groente apart te bakken, zodat je meer controle hebt over de garing en je de groenten mooi naast elkaar in de kom kunt leggen. Dat ziet er authentieker uit en het is heel kleurrijk, zoals je kunt zien op de foto hiernaast.

Zet voor het bakken van groenten als wortels en paddestoelen de pan op middelhoog vuur en voeg wat olie en gehakte knoflook toe. Bak de groenten circa 5 minuten, tot ze beginnen te karamelliseren. Breng op smaak met zout, schep op een bord en houd warm. Bak bladgroenten als spinazie op dezelfde manier, tot ze geslonken zijn. Breng op smaak, schep op een bord en houd warm.

Veeg de pan schoon met keukenpapier, zet op middelhoog vuur en voeg het gemarineerde gehakt toe. Bak het gehakt rul. Zet apart en houd warm.

Verdeel de rijst over vier kommen. Schep naast de rijst een lepel gehakt. Voeg daaraan de ingelegde komkommer, spinazie, gebakken paddestoelen en gebakken wortels toe. Sprenkel of schep wat mayonaise in elke kom, voeg een rauwe eidooier toe en garneer met lente-ui, zout en peper. Roer vlak voor het eten door.

OPMERKING

* Sommige sojasauzen en *gochujang* bevatten gluten, maar er zijn glutenvrije versies verkrijgbaar.





SRI LANKAANS

SRI LANKAANSE POMPOENCURRY

VOOR 4 PERSONEN

Ik heb deze curry in Habarana in Sri Lanka met groene pompoen leren maken. Waar ik woon, is groene pompoen niet eenvoudig verkrijgbaar. Ik gebruik vaak flespompoen en dat werkt prima. Dit is een interessante curry omdat er niets wordt gebakken; in plaats daarvan wordt de pompoen met de andere ingrediënten zachtjes in de kokosmelk gekookt. Het is eenvoudig en lekker.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN

BEREIDING: 20 MINUTEN

1½ tl zwart mosterdzaad, lichtgekneusd
600 ml light kokosmelk
1 volle el grofgehakte knoflook
1 volle el grofgehakte gemberwortel
1 kleine, ongeschilde groene pompoen of een kleine flespompoen, zaadlijsten verwijderd en in kleine stukjes
½ tl kurkumapoeder
20 verse of vers ingevroren curryblaadjes (o.a. toko)
preistengel van 2,5 cm (alleen het witte gedeelte), in dunne ringen
½ rode ui, gesnipperd
zout, naar smaak

Maak eerst de saus. Meng het mosterdzaad met de kokosmelk, knoflook en gember en zet apart.

Voeg de pompoen toe aan een aardewerken pot of een grote pan met vlakke bodem en bedek met het kokosmelkmengsel. Breng op middelhoog vuur zachtjes aan de kook. Voeg het kurkumapoeder, de curryblaadjes, prei en rode ui toe en laat circa 20 minuten zachtjes koken, tot alles zacht is. Breng op smaak met zout en serveer.



SRI LANKAANS

SPERZIEBONEN-CURRY

VOOR 4 PERSONEN

Caroline en ik hebben deze curry met sperziebonen leren maken bij Inspire, een restaurantje in Sri Lanka. We kwamen er toevallig langs en we hadden zo genoten van de maaltijd dat we om de recepten vroegen. Dit was slechts een van de curry's die we de dag erna leerden maken. De curry is een lekker licht vegetarisch hoofdgerecht, maar je kunt het ook als bijgerecht of met andere curry's serveren.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN

BEREIDING: 15 MINUTEN

225 g sperziebonen, in schuine stukjes van 5 cm
1 tl kurkumapoeder
1 tl zout, plus extra naar smaak
2 el kokosolie
1 tl zwart mosterdzaad (o.a. toko)
3 teentjes knoflook, grofgehakt
15 verse of vers ingevroren curryblaadjes (o.a. toko), grofgehakt
vierkant stukje pandanblad (o.a. toko) van 2,5 cm
½ rode ui, gesnipperd
preistengel van 5 cm, in dunne ringen
1 tl chilipoeder
3 el light kokosmelk

Leg de sperziebonen in een kom en meng het kurkumapoeder en zout met je handen erdoor. Zet apart.

Verhit de kokosolie in een pan of een aardewerken pot op middelhoog vuur. Voeg het mosterdzaad toe. Voeg zodra de zaadjes beginnen te springen de knoflook toe. Bak de knoflook circa 30 seconden en voeg dan de curryblaadjes, het pandanblad, de ui, prei en het chilipoeder toe. Bak circa 5 minuten, tot de ui zacht en glazig is.

Voeg de sperziebonen toe en roer tot ze goed bedekt zijn. Roerbak circa 3 minuten en voeg dan de kokosmelk toe. Laat verder garen tot de sperziebonen de gewenste consistentie hebben, breng op smaak met zout en serveer.



Boven: Sperziebonencurry
Onder: Sri Lankaanse pompoencurry

KROKANTE KIP MET CHILIPEPER EN BROCCOLI

VOOR 4 PERSONEN

Je zou de kip kunnen frituren, maar met dit recept bereik je met veel minder olie geweldige resultaten. Zorg ervoor dat de olie heet genoeg is, zoals hieronder beschreven.

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

VOOR DE SAUS

1 el oestersaus
1 el hoisinsaus of meer oestersaus
4 el lichte sojasaus
4 el honing
2 el ongezoeten kippenbouillon of water
sap van 2 limoenen

VOOR DE KIP

4 el maïszetmeel
½ tl zout
½ tl zwarte peper
2 grote kipfilets, in stukjes
4 el koolzaad- of arachideolie

VOOR ERBIJ

300 g aspergebroom, in stukjes van 2,5 cm
2 rode jwala pepers of rawits, zaadlijsten verwijderd en in ringetjes
1 el koolzaadolie
4 teentjes knoflook, fijngesneden
2,5 cm gemberwortel, fijngesneden
3 lente-uitjes, in ringetjes

Klop eerst alle ingrediënten voor de saus in een kom glad en zet apart.

Meng voor de kip het maïszetmeel met het zout en de peper op een bord. Bestrooi de kip gelijkmatig met het maïszetmeelmengsel en schud overtollig meel eraf. Schenk de olie in een wok op hoog vuur en verhit tot 175 °C. Heb je geen frituurthermometer? De olie is heet genoeg als je een houten eetstokje of spatel in de olie steekt en eromheen meteen veel belletjes ontstaan.

Bak de kip in kleine porties (zodat de temperatuur van de olie niet daalt) lichtbruin en krokant. Binnen 5 minuten zou alle kip gebakken moeten zijn. Laat de gefrituurde kip uitlekken op een rooster.

Voeg tot slot de aspergebroom en chilipepers toe aan de wok, bak in een paar minuten gaar en schep de aspergebroom op een bord. Voeg indien nodig nog wat olie toe aan de wok; je hebt circa een eetlepel nodig. Bak de knoflook, gember en lente-ui circa 30 seconden, tot de aroma's vrijkomen.

Schenk de bereide saus in de wok en breng zachtjes aan de kook. Voeg de kip en aspergebroom weer toe aan de wok, roer door en serveer.



CURRY RAMEN

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

Dit ramengerecht hebben Caroline en ik voor het eerst in Bangkok gegeten. Ramen is natuurlijk Japans, maar de chef-kok in het restaurant serveerde ons zijn signatuurversie die was geïnspireerd op de Thaise keuken. Het was heel lekker! Hij legde het recept aan me uit en dit was een van de eerste gerechten die we hebben uitgetest toen we weer thuis waren. Er gaat veel vocht in, dus je moet een grote wok of diepe koekenpan gebruiken.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 20 MINUTEN

- 1 kg kipfilet en/of kipdijfilet, in dunne reepjes
- zout en peper, naar smaak
- 2 el koolzaad- of kokosolie
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2,5 cm laos (o.a. toko) of gemberwortel, fijngehakt (bij voorkeur laos)
- 6 lente-uitjes, in stukjes van 2,5 cm
- ½ tl kurkumapoeder
- 1 flinke el oriëntaals kerriepoeder van S&B Oriental (o.a. toko), zelfgemaakt kerriepoeder (zie pag. 259) of ander kerriepoeder van goede kwaliteit
- 3 el Thaise groene currypasta (kant-en-klaar is prima voor dit recept)
- 2 l Aziatische kippenbouillon, zelfgemaakt (zie pag. 250) of kant-en-klaar
- 6 pakjes instant noedels (zonder de smaakmakers)
- 2 blikken à 400 ml kokosroom
- 1-2 el (glutenvrije) vissaus

OPTIONELE GARNERING

- korianderblaadjes
- gebakken uitjes
- fijngesneden wortel
- Chinese chiliolie (o.a. toko)
- srirachasaus

Bestrooi de kip met zout en peper en verhit de koolzaad- of kokosolie in een grote wok of diepe koekenpan. Voeg de kip toe en bak regelmatig omscheppend in circa 10 minuten gaar en lichtbruin; mogelijk moet je dit in porties doen. De kip is gaar bij een kerntemperatuur van 75°C. Schep de kip op een bord en houd warm.

Voeg indien nodig nog wat olie toe aan de wok en bak de knoflook, laos of gember en de lente-ui circa 30 seconden, tot de aroma's vrijkomen. Roer dan het kurkumapoeder, kerriepoeder en de Thaise currypasta erdoor en bak al roerend 1 minuut.

Voeg de kippenbouillon toe, breng zachtjes aan de kook en laat circa 5 minuten iets inkoken. Bedek intussen de instant noedels met heet water. Ze hoeven meestal maar 5 minuten te weken, maar volg de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg als de kippenbouillon 5 minuten heeft gekookt de kokosroom toe en breng weer zachtjes aan de kook. Roer de vissaus erdoor. Maak de curry pittiger door meer groene currypasta toe te voegen of breng op smaak met extra zout of suiker.

Verdeel de geweekte noedels over vier tot zes kommen. Schep de kip erop en schenk de saus erover. Garneer met de voorgestelde opties of met wat jou lekker lijkt.



BALINESE RUNDERSPIESJES MET DIPSAAUS

VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

Op Bali zijn runderspiesjes enorm populair, vooral als ze bereid zijn met wagyu ribeye. Wagyu is alleen niet goedkoop, dus thuis maak ik deze spiesjes met doorregen, gerijpte ribeye. Wagyu is bedoeld voor speciale gelegenheden, dus als je het kunt krijgen, grijp dan je kans! Het vet in het doorregen vlees smelt in de pan en maakt de runderspiesjes mals en geeft ze een heerlijke smaak. Als je tijd hebt, raad ik je aan om het vlees een dag van tevoren in te wrijven met het zout en de peper, maar het is niet essentieel. De spiesjes worden geserveerd met een heerlijke, eenvoudige saus van sambal *matah* en ketjap manis die je niet mag missen. Als je echt trek hebt, bak dan gewoon meer vlees. Er is voldoende saus om in te dippen.

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
+ WEKEN EN MARINEREN
(OPTIONEEL)
BEREIDING: 10 MINUTEN

700 g wagyu ribeye (of gerijpte ribeye)
zout en peper, naar smaak
10-12 houten spiesen
2 el koolzaadolie of gesmolten kokosolie
85 ml ketjap manis (zie pag. 258 of kant-en-klaar), voor erbij
1 limoen, in kwarten, voor erbij

VOOR DE SAMBAL

4 banaansjalotten, fijngesneden
4 rode jwalapepers of rawits, in dunne schuine ringetjes
½ stengel citroengras (alleen het witte gedeelte), buitenste blad verwijderd en fijngehakt
1 middelgrote tomaat, in blokjes
½ tl zout (of naar smaak)
½ tl suiker
1 el limoensap
geraspte schil van 1 onbespoten limoen

Wrijf de ribeyes aan alle kanten in met het zout en de peper. Je kunt dit een dag van tevoren doen en het vlees onafgedekt in de koelkast zetten.

Laat voor het koken de houten spiesen circa 30 minuten in water weken. Snijd de ribeyes in stukjes en meng met de olie. Zet apart.

Maak de sambal terwijl de spiesen staan te weken. Meng de sjalotten met de chilipepers, het citroengras en de tomaat in een kom. Breng op smaak met zout en suiker. Het vlees en de ketjap manis zijn al zout, dus voeg niet te veel toe. Meng het limoensap en de geraspte limoenschil erdoor en zet apart. Rijg het vlees aan de houten spiesen.

Verhit een grillpan of een grote koekenpan op hoog vuur. De pan moet echt gloeiend heet zijn. Leg de runderspiesjes in de pan en bak tot ze mooi geschroeid zijn. Keer regelmatig zodat het vlees gelijkmatig gaart. Ik vind de spiesjes medium-rare het lekkerst, dus ik bak ze maar een paar minuten. Ik heb ook weleens gezien dat ze boven hete kolen helemaal gaar worden gebakken. Als je de spiesjes doorbakken wilt, moet je ze dus nog wat langer bakken.

Schenk intussen de ketjap manis op een bord. Schep de bereide sambal op de ene helft van het bord en garneer met een paar partjes limoen.

Ik zet meestal de hele pan op tafel naast de saus met een paar lepels, zodat iedereen aan tafel zelf de spiesjes in de ketjap kan dopen en er naar wens sambal op kan scheppen.

