

Inhoud

INGREDIËNTEN

6



Meer dan 150 producten uit de Aziatische keuken staan met tekst en beeld beschreven en alfabetisch geordend zodat u ze gemakkelijk kunt terugvinden: van adzukibonen, kleine rode boontjes die populair zijn in Japan, en chilisauzen die als kant-en-klaar-product in de toko te koop zijn, maar ook kokosmelk, noribladereen of tandooripasta tot het voor sushi onmisbare wasabi. Met veel tips voor het kopen en bewaren van alle producten.

TECHNIEKEN

96



In het uitvoerige deel over de keukentechnieken worden alle belangrijke werkwijzen uit de Aziatische keuken stap voor stap beschreven: ananas schillen, oosterse fond bereiden, groenten, vis en vlees hakken en snijden, specerijenmengsels maken of op de juiste manier gember schillen en inleggen. Maar ook de technieken voor het voorbereiden van garnalen, het koken van rijst, het maken van sushi of het verwerken van tamarinde worden uitgelegd.

RECEPTEN

158



Meer dan 175 klassieke, originele én moderne recepten uit de Aziatische keuken gemaakt door topkoks: verfijnde salades en tussendoortjes, exquise soepen, hoofdgerechten – vegetarisch maar ook met vis, vlees en gevogelte – én desserts met exotische vruchten.

Als het niet anders aangegeven staat, zijn de recepten steeds bedoeld voor vier porties.

| | | |
|--|---------------------------------|-----|
| ■ | SNACKS, SALADES EN SOEPEN | 160 |
| ■ | GROENTEN | 198 |
| ■ | VIS EN ZEEVRUCHTEN | 238 |
| ■ | GEVOGELTE | 274 |
| ■ | VLEES | 304 |
| ■ | RIJST, NOEDELS, TOFOE EN EIEREN | 346 |
| ■ | NAGERECHTEN | 392 |

EXTRA

| | |
|------------------------|-----|
| RONDOM DE WOK | 206 |
| MARINADES EN DIPSAUZEN | 250 |
| CHUTNEYS EN SAMBALS | 280 |
| OOSTERSE FONDUE | 326 |
| EXOTISCH DESSERTFRUIT | 402 |

BIJLAGE

| | |
|----------------|-----|
| REGISTER | 406 |
| VERANTWOORDING | 416 |



Ingrediënten

van adzukibonen
tot yuba



Adzukibonen



Vigna angularis. De kleine rode boontjes met de licht zoete smaak worden in China en Japan verbouwd. Net zoals alle peulvruchten bevatten ze veel eiwitten. Na de → sojaboon is de adzukiboon in Japan de meest gebruikte boon.

Toepassing: voor soepen, rijst- en eenpansgerechten. Adzukibonen worden met suiker ingekookt tot een pasta (anko), die in Japan wordt gebruikt als ingrediënt voor zoete gerechten.

Ajowan



Trachyspermum ammi. Deze op komijn lijkende vruchten doen in smaak denken aan tijm.

Toepassing: past bij gerechten met aardappel en vis, maar wordt in de Indiase keuken voornamelijk gebruikt voor het kruiden van gerechten met peulvruchten (bonen, linzen).

Amchoor



Dit is een gelig poeder met een zurig aroma dat wordt gemaakt van gedroogde, onrijp geoogste mango's en wordt daarom ook wel mangopoeder genoemd.

Toepassing: in plaats van citroensap voor een zuur smaakje in gerechten.

Amsoi



Brassica juncea. In China, Korea en Japan is deze kool als groente heel populair. Amsoi heeft een scherpe, lichtbittere smaak die door kort stoven of koken verdwijnt.

Toepassing: als groente, maar ook rauw als salade.

Anijs



Pimpinella anisum. Het gaat bij deze specerij om de licht naar drop smakende vruchten van de anijsplant. Gemalen verliezen ze snel hun kenmerkende aroma.

Toepassing: van oudsher in de Europese keuken voor het kruiden van gebak, koekjes en brood, maar ook voor het maken van likeur die de spijsvertering bevordert. In de Aziatische keuken wordt het onder andere gebruikt voor het kruiden van curry's.

Annatto



De donkerrode, 3 mm grote zaden van de **Bixa orellana** hebben een mooi bloemig aroma en worden gebruikt als kleurmiddel voor bijvoorbeeld cheddar.

Toepassing: voor het kleuren van olie en rijstgerechten.

Aonori



Dit is een mengsel van verschillende wieren, die qua uiterlijk lijken op de blaadjes van kropsla. In gedroogde vorm worden ze aangeboden als vlokken.

Toepassing: voor het kruiden van allerlei gerechten.

Aonoripoeder



Een poeder dat wordt gewonnen uit de gedroogde bladeren van purperwier.

Toepassing: in Japan wordt het gebruikt voor het kruiden van sushi. Ook wordt het wel gebruikt om rijstballetjes te kruiden door deze er doorheen te rollen.

Arachideolie → Pindaolie

Arame



Eisenia bicyclis. Een bruinalg met een mild aroma. Geeft gerechten geen intense zeesmaak, maar eerder een vleugje zoet. Arame wordt voorgekookt, in reepjes gesneden en gedroogd verkocht. Het bevat zeer veel jodium.

Toepassing: als groente kort fruiten in olie, met water blussen en een minuut of tien laten pruttelen. Serveer het met tamari en geroosterd sesamzaad.

Asafoetida



Ferula asafoetida. Om de geur wordt asafoetida ook wel duivels-drek genoemd. Als specerij wordt het gedroogde sap van de plant gebruikt in de vorm van hars of poeder. De onaangename geur verdwijnt tijdens het verwarmen.

Toepassing: in de Indiase keuken voor het kruiden van dals en aardappelgerechten.

Babymaïs



Zea mays. De kleine maïskolfjes vormen geen aparte soort. Het gaat hierbij om jong geoogste suikermaïs van maximaal 10 cm lang. Ze worden, vaak zuur, ingemaakt en als pickles verkocht. In de toko zijn ze ook vers verkrijgbaar.

Toepassing: ideaal voor roerbakken en daarom ook als ingrediënt gebruikt in allerlei wokgerechten. Past ook heel goed bij kip.