

KARIN STÖTTINGER

Wraps
'n'
Roll

WRAPS - RAVIOLI - LOEMPIA'S - DIM SUM - TACO'S - BAGELS

Koken met voorpret





INHOUD

Inleiding

1



GEVULD

20

Mexicaans

48

INGEPAKT

84

Aziatisch

108

GEROLD

136

Italiaans

154

Register

184

Inleiding

Ik was vijf jaar oud toen ik mijn eerste tulband bakte. Ik ben mijn moeder nog steeds dankbaar dat ze me al zo vroeg lekkere dingen liet koken, bakken en mixen. Koken gaat daardoor als vanzelf. En daarom vind ik het ook zo fijn om samen met mijn familie en vrienden te koken. Wat voor mij daarbij het belangrijkste is, is dat we plezier hebben bij het eten, dat we ons verheugen op het eten en dat we in alle rust samen kunnen genieten.

Natuurlijk vind ik het ook leuk om af en toe een groots menu samen te stellen, iets nieuws uit te proberen of lang in de keuken te staan... Maar mijn manier van koken komt vooral neer op snelle gerechten met verse ingrediënten.

MARKTEN EN BOERDERIJWINKELS

Boodschappen doe ik het liefst op de markt of bij boerderijwinkels in de buurt. Ik heb gebouft met een rijk aanbod om de hoek. Ik vind het leuk te kletsen met de markt-kooplui, zij geven me bovendien vaak goede receptideeën. Boodschappen doen in de boerderijwinkel is als een bezoek aan goede vrienden. Ik weet waar de producten vandaan komen en daarom betaal ik er graag wat meer voor. Maar daar is niet altijd tijd voor, daarom ben ik ook blij dat ik een goede supermarkt met een uitgebreid assortiment aan biologische en streekproducten in de buurt heb. Hier koop ik veel van de basis-producten die ik nodig heb.

Verse groenten en vlees en vis haal ik het liefst bij mijn vertrouwde speciaalzaken.

SUPERMARKTEN EN TOKO'S

Basingrediënten als bloem, olie, specerijen en sauzen, koop ik graag bij de supermarkt of in de toko. Behalve bloem is er meel in verschillende gradaties, zoals gebuild meel (voor lichtbruin brood) en volkorenmeel. Hoe donkerder de kleur, hoe meer mineralen het meel bevat. Toch gebruik ik bij het bakken vaak gewone bloem omdat dit een fijnere smaak heeft. Welke meelsoort jij kiest, is een kwestie van smaak.

Bloem en meel bewaar je bij voorkeur in glazen voorraadpotten op een donkere plaats. Ook olie kun je het beste op een donkere plek bewaren. Het is natuurlijk praktisch om olijfolie bij de hand te hebben, maar bij kamertemperatuur wordt hij snel ranzig, en dat geldt nog sterker voor sesamolie en pompoenpittenolie.

Als ik in de toko ben, kan ik me nauwelijks inhouden op de afdeling pittige sauzen. In mijn keukenla staat een hele batterij van deze tamelijk goedkope sauzen klaar voor gebruik en ik hou ervan hiermee te experimenteren. Maar met alleen oestersaus, vissaus, sesamolie en sojasaus kom je ook al een heel eind.

SPECIALS

Gevulde

DEEGBUIDELTJES

VORMEN



BUIDELTJES



ROLLETJES



BALLETJES

NAMEN

RAVIOLI, TORTELLINI, SAMOSA'S, EMPANADA'S

Vers gemaakte pasta van tarwebloem of hardetarwegries, met eieren of alleen met water gekneed en uitgerold.

LOEMPIA'S,

Gevulde deegvelletjes van rijstebloem of tarwebloem, gefrituurd of met een knisperig frisse, rauwe vulling.

DIM SUM, WONTON

Dimsum worden gestoomd, wonton gekookt. Er zijn eindeloos veel variaties mogelijk.

GESTOOMD • GEFRITUURD • GEKOOKT

A AZIATISCH

M MEXICAANS

I ITALIAANS



SPECIALS

Favoriete

DIPS & SAUZEN

NAAM

GUACAMOLE^M RECEPT OP P. 124

Lekker bij tortillachips, als vulling voor taco's en tortilla's, bij steak en vis (bijv. ceviche). Of gewoon bij tomatensalade.

HUMMUS RECEPT OP P. 124

Lekker als dip bij rauwkost, onmisbaar bij falafel en op elke tafel met mezze. Ook een snelle oppepper voor komkommer.

PINDASAUS^A RECEPT OP P. 125

De ultieme saus uit Indonesië en Thailand, heerlijk bij gevogelte, oosterse noedels of loempia's.

PICO DE GALLO^M RECEPT OP P. 125

Mexicaanse dip met duizend toepassingen, ook lekker op zichzelf als salade. Gebruik hiervoor lekkere, zongerijpte tomaten.

SOJASAU^A RECEPT OP P. 125

Zo makkelijk en zo aromatisch: opgepimpte sojasaus is lekker als dip bij oosterse gerechten maar ook als saus bij noedels of vlees.

RAUW



GAAR



GEMIXT

A AZIATISCH

M MEXICAANS



Zelfgemaakte taco's en tortilla's: zooo lekker!









Circa 12 stuks

Gevulde prei

INGREDIËNTEN

1 kg dikke preien

1 el sesamolie

3 el misopasta

2 el mirin of sake

zout en versgemalen zwarte peper

150 g gerookte ham of spek, in dunne plakjes

BEREIDING Verwarm de oven voor op 190 °C. Verdeel de preien in het witte en het lichtgroene gedeelte. Was het witte deel zorgvuldig en snijd het in dunne reepjes. Verhit de sesamolie in een pan en smoor de gesneden prei hierin een paar minuten tot hij zacht wordt.

Schep de misopasta erdoor en laat nog circa 5 minuten pruttelen. Blus af met de mirin of sake, maal er peper boven en smoor de prei verder gaar. Neem de pan van het vuur.

MIRIN is rijstwijn met een beetje alcohol. In Japan wordt vaak mirin gebruikt om gerechten een zoet accent te geven. Ook super voor sauzen!

Was het lichtgroene deel van de preien. Breng een grote pan met licht gezouten water aan de kook. Blancheer de prei hierin circa 8 minuten tot hij zo zacht is dat je de blaadjes makkelijk van elkaar kunt scheiden.

Neem de prei uit de pan en laat in ijskoud water afkoelen. Trek de bladeren los. Leg de plakjes ham of spek op een werkblad. Leg daar afhankelijk van de breedte 2-3 preibladeren op, in de vorm van een vierkant. Schep er wat preivulling op en rol het geheel op.

Leg de preirolletjes op een bakplaat en bak ze circa 10 minuten in de oven tot de ham knapperig is.





**Waaop
'n'
Roll**

**DE LEKKERSTE
WERELDGERECHTEN VULLEN,
INPAKKEN & ROLLEN**

Voor de lekkere trek tussendoor of voor een complete maaltijd, voor je familie of voor een feestje. Al deze gevulde, gerolde en ingepakte snacks maak je snel en makkelijk met verse, gezonde ingrediënten. En het mooiste is: er blijft niks over want ook de verpakking eet je op!

SUPERSNEL • LEKKER • VERS



ISBN 978-94-6250-196-6



9 789462 501966

www.forteculinaire.nl